



Kundalini jooga õpetaja koolitus

VEEVALAJA AJASTU ÕPETAJA

KRI 1. taseme rahvusvaheline Kundalini jooga programm

Koolituse kuupäevad

03.02–06.02.2022, 07.04–10.04.2022, 04.06–05.06.2022, 11.08–14.08.2022,
29.09–02.10. 2022, 10.11–13.11. 2022, 22.01. 2023

Sinu inimpotentsiaali arendav pea aastane koolitus, mille käigus omandad rahvusvaheliselt tunnustatud Kundalini jooga õpetaja kutse. Elumuutval rännakul saadavad Sind väestavad praktikad ning avardavad kogemised, mille abil saab võimalikuks oma tõelise olemuse sügavam tunnetus.

Kursuse eesmärgid:

- Kasvamine ja arenemine isiklikul vaimsel teekonnal.
- Kundalini jooga olemuse ja tehnoloogia mõistmine.
- Jooga õpetajale vajalike oskuste ja teadlikkuse arendamine.

Kundalini jooga õpetajakoolitus on KRI (Kundalini Research Institute USAs) rahvusvaheliselt tunnustatud õppeprogramm. See põhineb iidsetel India jooga pärandil ja sulandub harmooniliselt 16. – 18. Sajandi sikhi müstikute Bhakti joogatraditsiooniga. Õpetus jõudis läände tänu Yogi Bhajanile, kes nagu paljud teised India joogid, muutis joogamaastikku läänes revolutsiooniliselt. Ta oli sõnumitooja, kes õpetas järgima õpetusi, mitte õpetajat. Ta oli mees oma valguse ja varjukülgedega. Tema õpetused pärinesid mitmetelt gurudelt, kes jagasid õpetusi pimedusest valgusesse liikumiseks (Gu - pimedus; Ru - valgus). Kundalini jooga süsteem on juurdunud iidsetesse joogatarkustesse ja -tehnoloogiatesse ning see pakub kindlat ja turvalist kogemust kõigile, kes soovivad kogeda eneseteostust ja vaimset kasvu väljaspool dogmasid või mis tahes „-ismi”.

2. KOOLITUSE ALUSTAMISE TINGIMUSED

2.1 Koolitusele registreerimine

Koolitusel õppimist saavad alustada osalejad, kes on ennast eelnevalt registreerinud ning kes on tasunud koolituse tasu.

Registreeruda saab Valguspere veebilehel (www.valguspere.ee).

2.2. Koolituse keel

Õppetöö toimub inglise keeles ja tõlkega eesti keelde kui õpetusi jagavad väliskoolitajad ning eesti keeles kui õpetusi jagavad eesti koolitajad. Koolituse tõlkimisest võidakse loobuda juhul, kui osalejate poolt on kinnitus õppekeele valdamise osas.

2.3 Koolituse sihtgrupp

Koolitusele on oodatud inimesed, kes on praktiseerinud Kundalini joogat või teisi joogaliike ning soovivad minna sügavuti iidsete Kundalini jooga õpetustega enese arengu, vaimse kasvu ja meelerahu ning tasakaalu saavutamise huvides.

Koolitus annab oskused, teadmised ja Kundalini jooga rahvusvaheliselt tunnustatud instruktori kutse.

3. Õppekeskond

Kursus toimub Valguspere MTÜ ruumides, Hatu mõisas, Harjumaal.

Õpperuumid on vaiksed ning õhu- ja valgusküllased kus on olemas kõik vajalikud õppevahendid ja kommunikatsioonid koolituse sujuvaks toimumiseks.

Suvekuudel laieneb õppekeskkond teatud praktikate ja tegevuste läbiviimiseks ning kogemuse süvendamiseks välistingimustesse, põlispuudega mõisaparki.

Koolitusruumid sisaldavad kõike mugavaks ja sujuvaks koolituseks vajalikku - söögisaal, WC-d ja pesuruumid, internet, andmeside, muusikakeskus, tasuta parkimine, soovijaile telkimisala.

Koolitaja poolt on õpilased varustatud joogamattidega, istumispatjadega ja pleedidega.

4. Õppematerjalid

Kohustuslik

Kundalini jooga 1. taseme kursuse õpik (sisaldub kursuse maksumuses) ja 2 peatükki raamatust “The Masters Touch”.

Soovituslik

“Patanjali Suutrad” (ilmunud ka eesti keeles).

Soovituslikud veebilehed:

Library of Teachings (www.libraryofteachings.com)

3HO (www.3ho.org)

5. KOOLITUSE ÕPPE SISU

Ühe õppemooduli teemad läbitakse kahe päeva jooksul. Õppesessioonis (4-päevane retriit) sisaldub kaks moodulit. Viimasel koolituspäeval toimub kirjalik lõpueksam.

Kursuse sisu ja õppemoodulite teemad:

Moodul 1: Sissejuhatus

Koolituse tutvustus. Jooga definitsioon. Kundalini jooga iseloom ja joogatunni ülesehitus. Jooga ajalugu ning arenguetaapid. Joogaliigid. Jooga eesmärk. Veevalaja ajastu. Ärkamine eetilisele teadlikkusele: Yamad ja Niyamad. Adi Mantra ja „kuldse keti” toetus. Mis on kuldne „kuldne kett”? Viis vaimse kasvu etappi.

Moodul 2: Kriya ja asanad

Kundalini jooga kui praktiline teekond muutuseni. Kriya tähendus ja toime. Asanad (asendid): juhised, toime, alernatiivid. Nabapunkti teadlikkus. Teadlik hingamine. Bandhad (e. energialukud): juurelukk, diafragmalukk, kaelalukk. Kolm peamist energiakanalit e. Nadit. Kundalini teekond. 3 energia „sõlme” kundalini joogas: Brahma, Vishnu, Shiva. Igapäevane praktika – sadhana.

Moodul 3: Hingamine ja elustiil

Hingamine ja elujõud. Prana, 5 Vayut. Shunia. Hingamise füsionoomia. Peamised hingamistehnikad: pikk-sügav hingamine ja tulehingamine. Hingepeetus. Joogalik elustiil: juhised igaks eluvaldkonnaks. Kuidas ärgata, hüdroteraapia e. išnaan, päevakava, hea uni. Joogalik toitumine: toidu iseloom (Gunad), kogus ja optimaalse toitumise rütm. Magamine. Sõltuvused ja kuidas jooga saab aidata.

Moodul 4: Shabad, Mantra ja Sadhana

Naad ehk helivoog. Shabd Guru – heli kvant-tehnoloogia kui Veevalaja ajastu tööriist. Sikh Dharma ja selle seos kundalini joogaga. Veevalaja ajastu, väljakutsed ja muutused. Enesetunnetuslik inimene – keha kui suhtlemise tööriist. Mul Mantra eriline tarkus. Mantrate hääldus, tähendus, tehnoloogia ja mõju. Sadhana: sinu isiklik personaalne praktika.

Moodul 5: Joogaanatoomia ja Lääne anatoomia

Joogalik anatoomia: 7 tšakrat ja aura. Ülemine ja alumine kolmnurk. Tšakrad ja nende suhe siseorganitega, teadikkusega ja vaimse arenguga. Prana ja apana. Lääne anatoomia: keha süsteemid ja organite spetsiifika. Endokriinsüsteemi ja närvisüsteemi tähtsus kundalini jooga seisukohalt.

Moodul 6: Meel ja meditatsioon

Erinevad meditatsioonitehnikad ja tüübid. Meditatsiooni kestvus ja mõju. Patanjali: Pratyahar, Dharana, Dhyana, Samadhi. 5 meele funktsiooni, meele treenimine.

Moodul 7: Humonoloogia – vaimne psühholoogia

Hinge inkarnatsioon ja sünd. Teadlikkuse, intelligentsuse ja vitaalsuse tsüklid. Suhted kui kõrgeim jooga, polaarsuste väljakutsed. 7 sammu õnneni. Praktikad partneritele. Meditatsioonid meestele ja naistele. Venus-kriyad. Seksuaalsus. Naise kuupunktid.

Moodul 8: Õpetaja roll ja vastutus

Kundalini jooga õpetaja roll ja eetikakoodeks. Õpetaja teadlikkus ja käitumine tunnis ja väljaspool. Õpetaja olemuse 16 tahku. Joogatunniks sobiva ruumi, aja ja õhustiku loomine. Õpetamine erinevates kohtades, erineval tasemel õpilastele ja erinevatele gruppidele. Keerulised küsimused ja väljakutsuvad olukorrad õpetajale. Joogatunni ettevalmistus, suhe õpilastega, logistilised küsimused, tunni reklaam, Gurudakshina. 2 õpetamise seadust. Hoiatused ja komistuskivid; raha, võim, seks.

Moodul 9: Joogafilosoofia, surm ja suremine

Joogafilosoofia alused. Patanjali joogasuutrad. 8 osaline tee Yamast Samadhini. Surm ja joogalik vaatenurk surmale. Moksha – vabanemine eluajal.

Moodul 10: Tagasivaade kursusele, lõdvestus ja 10 keha

Sügav lõdvestus, tervendav lõdvestus ja tervendavad meditatsioonid. Erinevad lõdvestuse tehnikad. 10 vaimset keha ja Yogi Bhajani Tantra Numeroloogia. Kogukond – Sangat. Allikad õpetajale. Eksamiks valmistumine.

6. KOOLITUSE TASU

Kogu koolituse tasu kokku (sisaldab õpetusi, jaotusmaterjale, õpikut, õpetajate reiskulusid, koolitusruumide renti, jm korralduslikke kulutusi ning Õpetajate Ühingu liikmemaks) on 2495€, registreerides enne 15. detsembrist 2021.

7. ÕPPEMAHT JA LÕPETATUSE TINGIMUSED

Koolitus loetakse lõpetatuks ja osaleja saab KRI kundalini jooga instruktori sertifikaadi olles täitnud alljärgnevad tingimused.

7.1. Osavõtt: koolituja on osalenud kõikidel õppemoodulitel. Erandlikel juhtudel saab koolituja kursuse mooduleid järgi võtta ka edaspidistel õpetajakoolitustel.

NB! Kogu koolituse ja sellega kaasnevate ülesannete läbimise maksimaalne pikkus saab olla 1 aasta koolituse viimase õppemooduli alguse kuupäevast.

7.2. Koolitusele lisaks tuleb osaleda ka minimaalselt 1-päevasel Valge Tantra joogal, (intensiivne ja transformeeriv meditatsioonipraktika suures grupis. Eestile lähim võimalus asub Stockholmis ja toimub iga-aastaselt veebruaris).

Rohkem infot: <http://www.whitetantricyoga.com>.

7.3. Lugemisvara: Level 1 Kursuse õpik ja 2 peatükki Yogi Bhajani raamatust „The Masters Touch”. Soovituslik: „Patanjali Suutrad” (ilmunud ka eesti keeles), teised Kundalini joogaõpikud, Osho „The True Name”.

7.4. Tundides osalemine.

Õpilased osalevad koolituse ajal või pärast koolitust ja dokumenteerivad 20-s kundalini jooga tunnis osalemise kursuse ajal või järel, mida juhendavad sertifitseeritud kundalini jooga õpetajad.

7.5. Õpetamise praktika.

5 joogatunni läbiviimine väljaspool koolituse keskkonda, minimaalselt kolmeliikmelisele grupile. Läbiviidud tundide kohta peab kursuslane päevikut.

7.6. Eksam ja kursuse töö.

Päeviku pidamine 40-päevasest jooga- ja meditatsioonipraktikast, sisaldades sissekandeid ja tähelepanekuid 31 minutit kestvast ühest meditatsioonist 40 järjestikuse päeva jooksul ning ühest valitud harjutuste seeria praktikast (Kriya) 40 päeva jooksul. Viimased valitakse koolituse ajal vastavuses õpilase personaalsete arengutega;

75/100 punkti kogumine kirjalikul eksamil;

Kahe erineva kursuse õppekava koostamine kahe erineva sihtgrupi tarbeks. Sellest saab rohkem informatsiooni kursuse käigus;

7.7. Koolituse tasu.

Koolituse tasu ning sellega seonduvad tasud on tasutud.

8. KOOLITUSE KESTVUS, HINDAMINE JA REGISTREERIMINE

Koolituse kestvus

Koolituse pikkus on vähemalt 270 tundi (360 akadeemilist tundi). Sellele lisandub aeg eksami, kirjaliku kursusetöö ja Valge Tantra jaoks.

Selles sisaldub:

- 200 tundi (286 akad.h) juhendatud klassiõpet;
- 20 tundi (27 akad.h) meditatsioonipraktikat -
- 40 järjestikust päeva kestev dokumenteeritud meditatsioonipraktika (31 minutit päevas, vabalt valitud ajal);
- 20 tundi (27 akad.h) joogapraktikat -
- 40 järjestikust päeva kestev joogapraktika vabalt valitud Kriyaga (harjutusteseeriaga) 16 tundi (21 akad.h) lugemist (vaata lugemisvara), keskendudes teadmistele tehnoloogias ja selle mõjudest;
- vähemalt kümnel sadhanal (hommikupraktika) osalemine koolitustükli kestel;
- vähemalt kahe Yogi Bhajani poolt juhendatud videotunni vaatamine;

Soorituse hindamine.

Kursus loetakse läbituks vastavuses alljärgnevatele nõuetele ning juhendajate üldise hinnangule:

- osalemine kursusel;
- koolituse materjalist arusaamine;
- pühendumine 3HO professionaalse kundalini jooga õpetaja standardile; eksami ja kodutööde sooritamine.

Juhendajate hindamine: õpilane täidab lühikese, anonüümse tagasiside vormi iga koolituse juhendaja kohta. Need edastatakse kinnises ümbrikus Kundalini Uuringute Instituudi (KRI, USA) peakontorisse.

Lõpetamisel saab õpilane KRI (Kundalini Research Institute - Kundalini Uuringute Instituut) Kundalini jooga esimese taseme instruktori sertifikaadi. Koolituse on heaks kiitnud KRI ja kvalifitseerib lõpetanu liituma Rahvusvahelise Kundalini Jooga Õpetajate Ühingu (ingl. IKYTA), mis muude professionaalsete hüvede kõrval tähendab ka rahvusvahelisse õpetajate nimistusse liitmist. KRI Level 1 koolituse tase vastab Yoga Alliance RYT® 200 tasemele.

Registreerimine Eesti Kundalini Jooga Õpetajate Ühingu

Koolituse lõppedes saavad lõpetanud õpetajad kohaliku Kundalini Jooga Õpetajate Ühingu liikmeks. Liikme esimese aasta liikmemaks sisaldub koolituse maksumuses (Õpetajate Ühingu liikmelisuse algus ja liikmemaks on õpingute alustamisaastast järgnev kalendriaasta). Õpetajate Ühingu liikmelisuse ning oma liikmemaksu edasise tasumise eest hoolitseb iga uus liige ise.

Rohkem infot: www.kundaliniyoga.ee

9. KOOLITAJAD

Juhtivõpetaja **Jivan Mukta Singh**.

Jivan Mukta on sündinud Tšiilis. Ta on sertifitseeritud kundalini jooga juhtivõpetaja, pioneer õpetaja ja meditatiivne tervendaja Soomes ja Eestis. Jivan Mukta eestvedamisel on õpetajakoolituse Soomes

läbinud juba üle kümne põlvkonna õpetajaid ning Eestis, Hatu mõisa koolituskeskuses on kutse omandanud 3 põlvkonda noorõpetajaid. Ta on Soome Kundalini Jooga Õpetajate Ühingu kaasasutaja aastal 2006. Ta on pühendunud tervendaja ja Meditatiivse Tervendamise Programmi (Meditative Healing Program™) looja.

Hetkel õpetab ta Euroopa erinevates paigus ning ka Hiinas. Hariduselt on ta poliitika teadlane ja ajaloolane omades doktorikraadi võrdlevas religiooniteaduses. Ta on publitseerinud arvukalt artikleid vaimuse, jooga ja tervendamise teemadel. Õpetajana reisib ta maailmas teenides vaimset teadlikkust ja tervendades inimesi. Viimastel aastatel on ta osalenud ka erinevates projektides õpetades joogat ja vaimset elustiili meestele. Ta on abielus ja 2 lapse isa.

Sat Darshan Kaur

Sat Darshan Kaur on esimene Soome päritolu kundalini jooga õpetajate koolitaja. Koos Jivan Muktaga oli tema üks kolmest Soome Kundalini Jooga Õpetajate Ühingu asutajast. Ta on mantramuusik ja Shakti tantsu® juhtivõpetaja, reisisid ja jagades Euroopas seda joogataantsu meetodit. Samuti on ta Awakened Woman Programmi™ looja ja Naad jooga (heli ja mantra jooga) õpetaja, milleks väljaõppe on ta saanud Londonis, Raj Academy konservatooriumis. Ta on Briti Heliteraapia Akadeemia ettevalmistusega heliterapeut.

Margit Taranbir Kurm

Taranbir Kaur - intern ATA (Aquarian Teachers Academy) õpetajate õpetaja koolitusprogrammis. Kundalini jooga avas mulle ukse 10 aastat tagasi ja sellest ajast peale olen olnud vaimustunud õpilane ja jagaja. Olen lõpetanud I ja II taseme õpetajakoolituse Amrit Nam Sarovaris õpetaja Karta Singhi juures Prantsusmaal, Naad jooga (helijooga) õpetajakoolituse Raj Academy of Asian Music koolis Londonis ja meditatiivse tervendamise I ja II taseme (Meditative Healing) õpetaja Jiwan Mukta Singhi juures.

Terri Prabhudeep Mang

on partner-koolitaja ATA (Aquarian Teachers Academy) õpetajate koolitaja programmis. Ta on sooja südamega ja särav joogaõpetaja ning joogakursuste korraldaja aastast 2011. Tänu pea 20-aastasele ettevõtjakogemusele on ta saanud rikkaliku kogemustepagasi inimloomusest, organisatsiooni dünaamikast ning arendanud loovust ja leidlikkust erinevates elu valdkondades. Prabhudeep Kaur on pühendunud Yogi Bhajani õpetuste jagamisele viies läbi regulaarselt joogatunde ja töötubasid. Ta on avardanud teadmisi ja oskusi teadliku raseduse, laste- ja noortejooga, Karam Kriya numeroloogia, Meditatiivse Tervendamise ja naiste õpetuste valdkonnas. Ta on teeninud Eesti kundalini kogukonda Õpetajate Ühingu esinaisena aastatel 2012-2014.

Prabhudeep Kaur on Hatu joogamõisa perenaine ja elab oma perekonnaga tänapäevases aasramis.

Prabhudeep juhendab töötubasid üle Eesti ja õpetab joogatunde täiskasvanutele, noortele ja lastele