

Til þess að Jógakennarafélag Íslands samþykki 300 klst. framhaldsnám jógakennara skal ætíð miðað við að nemi hafi lokið 200 klukkustunda grunnnámi sem uppfyllir kröfur JKFI.

Því skal allt nám sem tilheyrir framhaldsnámi byggja ofan á grunninn sem kominn er og miða að meiri vitneskju, dýpra námi og meiri færni. Skal námið byggt upp á eftirfarandi hátt:

1. Tækni, þjálfun og æfing: 50 klst.

Lágmarkstími með kennara á staðnum: 25 klst.

Lágmarkstími með þeim kennara sem sér um námið: 25 klst.

Þessi liður gæti innihaldið, en ekki endilega einskorðast við:

- asana
- pranayama
- kriya
- chant
- möntrur
- hugleiðslu og aðrar hefðbundnar aðferðir jógaiðkunar

Skipta skal þessum tíma milli þess annars vegar að skoða fræðilega hvernig kenna skuli þessar aðferðir og æfa þær og hins vegar leiddar æfingar á aðferðunum sjálfum. Báðar þessar hliðar skulu fá umtalsvert vægi, þ.e. tímanum skal skipt nokkuð jafnt milli þessa.

Dæmi um viðfangsefni:

Stöðuflokkarnir fimm: Neminn æfir og lærir aðal stöðurnar í hverjum flokki (standandi, framþygjur, aftursveigjur, vindur og öfugsnúnar stöður) og skilur einkenni og virkni þessarra mismunandi staða (asana.)

Uppstillingar (alignment): Neminn nái skilningi á uppstillingu asana í hverjum flokki með því að fylgjast með og prófa hvernig stöðurnar í sama flokki eiga sameiginlegan grunn, og hvernig má byggja ofan á þennan grunn.

2. Kennslutækni: 5 klst.

Lágmarkstími með kennara á staðnum: 5 klst.

Lágmarkstími með þeim kennara sem sér um námið: 5 klst.

Þessi liður gæti innihaldið, er ekki endilega einskorðast við:

- Samskiptahæfni svo sem hópefli, tímastjórnun, að forgangsraða og setja mörk
- Hvernig hægt er að nálgast sérstakar þarfir ólíkra hópa eða einstaklinga eins og hægt er í hópumhverfi
- Að sýna, fylgjast með, aðstoða og leiðrétta

- „Kennslustílar“
- Hvað gerir kennara góðan?
- Hvernig nemi lærir
- Viðskiptahlið jógakennslu

Dæmi um viðfangsefni:

Aðferðir við að sýna tækni.

Asana: Ræðið hvernig best er að sýna stöður í tíma svo að uppstilling, eða annað sem verið er að leggja áherslu á, komi skýrt fram.

Hvernig kennari getur fundið og þekkt vel sinn eigin stíl, og hvernig hægt er að kenna fólki sem hefur misjafnar leiðir til að læra.

Notkun á orðum og rödd: Kennsla og umræða um hvernig mismunandi orðaval hefur áhrif á nemendur, mismunandi tónn í rödd hefur mismunandi áhrif, jákvæð samskipti og mynstur.

3. Anatómía, líffæra- og lífeðlisfræði: 15 klst.

Lágmarkstími með kennara: 15 klst.

Lágmarkstími með þeim kennara sem sér um námið: 0 klst.

Sérstakar kröfur: Að minnsta kosti fimm ofangreindra klukkustunda skal verja í það hvernig anatómían og líffæra- og lífeðlisfræði snýr að jóga ástundun.

Viðfangsefni í þessum hluta gætu innifalið, en ekki endilega einskorðast við:

- uppbygging stoðkerfis mannsins og lífeðlisfræði (líffæraakerfi, líffæri o.s.frv.) en einnig má ræða orkulíkamann (orkustöðvar, orkubrautir o.s.frv.)
- Skoða skal vel stoðkerfið og lífeðlisfræði með tilliti til jógaástundunar (gagnsemi, hvað ber að varast, heilbrigð hreyfimyntur, o.s.frv.)

4. Jógaheimsspeki, lífsstíll og siðareglur jógakennara: 30 klst.

Lágmarkstími með kennara: 25 klst.

Lágmarkstími með þeim kennara sem sér um námið: 0 klst.

Viðfangsefni í þessum hluta gætu innifalið, en ekki endilega einskorðast við:

- Lestur jógaheimsspeki og klassískra rita svo sem Yoga Sutra (Patanjali) og Hatha Yoga Pradipika
- Að skoða lífsstíl jókans, svo sem ástundun ahimsa (ofbeldisleysis), og hugmyndir um dharma og karma
- Siðareglur fyrir jógakennara, svo sem samskipti kennara við nemendur og samfélagið
- Að skilja gildi þess að kenna jóga sem þjónustu við aðra (seva)

5. Æfingakennsla: 30 klst.

Lágmarkstími með kennara, æskilega með 500 tíma skráningu: 30 klst.

Þar af skal nemandi kenna sjálfur að lágmarki 5 klst sem aðalkennari. Hér er ekki átt við að aðstoða, fylgjast með eða gefa athugasemdir. Annar félagi í JKfÍ skal vera viðstaddur og fylgjast með kennslunni.

Viðfangsefni í þessum hluta gætu innifalið, en ekki endilega einskorðast við:

- Æfa að kenna
- Taka á móti og gefa athugasemdir
- Fylgjast með öðrum kenna
- Aðstoða nemendur meðan annar kennir

Tímafjöldi sem eftir stendur

Hér að ofan hafa verið taldar upp 130 klst. Eftir standa 170 klst. af vali. Þessum tímafjölda skal skipt niður á hlutana fimm, en hver skóli fyrir sig getur ákveðið hvernig tímunum er skipt niður, í samræmi við áherslur hvers skóla.

Athugið að utan þess tímafjölda sem farið er fram á að numið sé í viðurvist kennara í hverjum lið fyrir sig hér að ofan þarf að nema í viðurvist kennara í a.m.k. 190 klst. til viðbótar til að uppfylla heildarkröfurnar upp á 270 klukkustundir með kennara á staðnum. Af þessum 190 klukkustundum skulu 100 vera með þeim kennara sem sér um námið.

Ef framhaldsnámið er tekið á vegum JKfÍ, hefur félagið stöðu umsjónarkennara. Þ.e. sé námskeiðið á vegum félagsins gildir það sem tími með þeim kennara sem sér um námið.

Til þess að fá skráningu sem JKfÍ-500, þarf neminn, auk framhaldsnámsins, að hafa kennt að lágmarki 100 jógatíma eftir að 200 tíma grunnnámi lauk.

Heildartími: 300 klst.

Lágmarkstími með kennara á staðnum: 270 klst.