

Til þess að Jógakennarafélag Íslands samþykki 200 klst. grunnnám jógakennara skal námið byggt upp á eftirfarandi hátt:

1. Tækni, þjálfun og æfing: 100 klst.

Lágmarkstími með kennara á staðnum: 75 klst.

Lágmarkstími með þeim kennara sem sér um námið: 50 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, frambyggjur, aftursveigjur, vindur og öfugsnúnar stöður) og skilur einkenni og virkni þessara 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: 25 klst.

Lágmarkstími með kennara á staðnum: 15 klst.

Lágmarkstími með þeim kennara sem sér um námið: 10 klst.

Athugið að í þessum lið er leyfilegt að skoða rekstrarhlið jógakennslu, en að hámarki 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: 20 klst.

Lágmarkstími með kennara: 10 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 lífeðlisfræðin 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. Jógahæimsspeki, lífsstíll og siðareglur jógakennara: 30 klst.

Lágmarkstími með kennara: 20 klst.

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

Sérstakar kröfur: Að lágmarki 2 af ofangreindum klukkustundum skal verja í siðareglur fyrir jógakennara.

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 lífsstíll jógans, svo sem ástundun ahimsa (ofbeldisleysis), og hugmyndirnar 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. Æfing: 10 klst.

Lágmarkstími með kennara: 5 klst.

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

Sérstakar kröfur: Hver nemandi skal kenna sjálfur 5 klukkustundir sem aðalkennari. Hér er ekki átt við að aðstoða, fylgjast með eða gefa athugasemdir.

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

Ofantaldar kröfur tryggja að nemendur hljóti lágmarks kennslu í þeim 5 hlutum sem námið samanstendur af. Eftir standa 55 klst. í viðurvist kennara og 15 klst. af vali (annað hvort í viðurvist kennara eða með heimanámi.) 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 allur tímafjöldinn skal eiga heima innan þessara 5 liða.

Heildar tímafjöldi: 200 klst.

Lágmarkstími með kennara á staðnum: 180 klst.

Lágmarkstími með þeim kennara sem sér um námið: 65 klst.