

# Škola „Cestou Jógy“ Praha

akreditovaná MŠMT

## Instruktor Jógy 2023



### Forma systému vzdělávání jedince

#### a učitele Jógy.

#### Jak vést jedince, učitele Jógy?

- Proč studuji?
- Jaký je záměr studia? Vnitřní – vzdělávat sebe/vnější – vzdělávat druhé
- Jaké má poslání učitel?

(praxe, prožitková část, schopnost předávání-aplikace, teorie)

**PROŽITKOVÉ učení se – prostřednictvím osmózy = z vnitřku**

#### Praxe – prožitková část – prožitkové zkušenosti

- osobní a vnitřní
- způsob zpětné vazby/sdělení na základě prožitku

Sebepozorování, sebezkoumání, sebepoznání, vnitřní praxe, zpětná vazba vycházející z praxe. Sánkhya (Purusha, Prakrti, Guny), průpravné praxe, prožitek dýchání, dechové techniky, očistné techniky, skladba člověka (tři těla, pět obalů), prána, koncentrace, meditace.

#### Prožitkové poznatky/poznání jsou základem učení se. Poznání je základem k pochopení/učení teorie.

#### TEORETICKÉ učení – prostřednictvím smyslů = z venku

Výuka teorie navazuje na praxi.

#### Teorie – informační vědomosti spojené s

- filozofií
- technikami
- anatomii, fyziologií
- psychologii

Historie Jógy, Radžajóga, Karmajóga, Bhaktijóga, Džňánajóga, Guny – tvořivé a motivační síly, schéma fungování mysli, tendence a motivace, Dvě cesty člověka, sebepozorování, sebezkoumání, Skladba člověka (tři těla, pět obalů, prána), Zákon karmanu.

#### Aplikace

Důležité je rozlišit, na koho budeme působit, na sebe? Na druhé? Na děti, zdravé lidi nebo na osoby se zdravotními problémy?

Co učit, proč? JAK UČIT? Aby jedinec dosáhl stejných prožitků bez rozdílu věku a zdravotního stavu.

#### Poslání a etika jedince a učitele Jógy.

Posláním je snížit lidské utrpení.

#### TERMÍNY pro rok 2023:

14.-15.1., 18.-19.2., 18.-19.3., 15.-16.4., 20.-21.5., 17.-18.6., 16.-17.9., 14.-15.10., 11.-12.11.

**CENA:** 26.000,--Kč (rozsah výuky:153 hodin, 170,--Kč/hodina)

#### PŘIHLÁŠKY zasílejte na obě e-mailové adresy:

Jana Tomáš: e-mail: jana77tomas@gmail.com, Tel.: 739 697 668

Michaela Svatá: e-mail: svat.m@seznam.cz, Tel.: 777 007 166