

Healing Vinyasa Yoga School – Teacher Training RYT 200

סילבוס קורס מורים ליוגה הילינג ויניאסה

בהדרכת: רנטה לוקאש ואלירן חביב



ישנם ארבע חטיבות לימוד מרכזיות:

1. טכניקות ותרגול.
2. אנטומיה ופיזיולוגיה.
3. פילוסופיה והיסטוריה.
4. התפתחות מקצועית.

נושאי הקורס מחולקים ל 12 יכולות אותם תכירו, תתרגלו ותוכלו ללמד:

1. אסנות (מנחי הגוף):

- אסנות בכל עמדות המוצא: עמידה, ישיבה, שכיבה, עמידת שש, הפוכות.
- סדרה ראשונה של אשטנגה, ברכות לשמש של זרמים שונים.
- ההקשר ההיסטורי של האסנות.
- ביצוע אסנות בבטחה.
- עקרונות אנטומיים, התאמות ווריאציות.
- קונטרה אינדיקציות ויתרונות בריאותיים של אסנות שונות.
- עבודה עם אביזרים: ערסלים, רצועות, גלגלי יוגה, בלוקים, בולסטרים, כסאות ועוד.

2. פרנאיאמה והגוף העדין:

- ההקשר ההיסטורי של פרנאיאמה.
- ההשפעות של פרנאיאמה על האנטומיה הפיזית ועל הגוף האנרגטי.
- ביצוע פרנאיאמה בביטחה, כולל אלטרנטיבות.
- העמקה על קושות, קלשות, צ'אקרות, נאדיות ופראנה ואיוס.

3. מדיטציה:

- מונחים מרכזיים במדיטציה ושיטות לפי המסורות השונות.

- יכולת לתרגל וללמד מדיטציה.

- שירה, מנטרות ומודרות.

4. אנטומיה:

- מערכת השלד, כולל עצמות עיקריות וסוגי מפרקים.

- מערכת השרירים, כולל השרירים העיקריים.

- מערכת השריר-שלד בתרגול היוגה.

5. פיזיולוגיה:

- מערכת העצבים, כולל תגובת סטרס, התאוריה הפולי-ווגלית, והקשר הכללי בין גוף לנפש.

- מערכות הלב וכלי דם, ההורמונלית, עיכול והשפעת התרגול על כל אחת מהם.

- מערכת הנשימה, כולל השרירים המשפיעים על הנשימה, נשימה ספונטנית ונשימה רצונית.

6. ביומכניקה:

- סוגי מפרקים, תנועה ויציבות במפרקים.

- תנועה בטוחה בהקשר של איזון, מתיחות ומגבלות פיזיות.

- קונטרה אינדיקציות והתאמות.

7. היסטוריה:

- הבנת המונח יוגה והתפתחותו לאורך 5000 שנות היסטוריה.

- ידע בנוגע לבית הספר, קו שושלת המורים והיכרות עם שאר הזרמים המודרניים.

- תאריכים ורעיונות מרכזיים בהיסטוריה של היוגה.

- מקור תרגולי האשטנגה ויניאסה, איינגר והאתא.

8. פילוסופיה:

- הגדרת היוגה ומונחים מרכזיים.

- הקשר בין אסנה, פראניאמה, ומדיטציה לפי גישת בית הספר.

- היכרות והעמקה עם טקסטים יוגיים מרכזיים: היוגה סוטרות של פטנג'לי, האתא יוגה פרדיפיקא, ספר הטאו.

9. אתיקה:

- הכרות עם היוגה סוטרות של פטנג'לי.

- הכרות עם כללי האתיקה, קוד ההתנהגות, והצהרה לשוויון.

- הבנה ואחריות להגביר שוויון.

10. פרקטיקום:

- תרגול הוראת היוגה במהלך הקורס.

- לימוד נתינת מישוב קבוצתי בונה ומעצים.

11. מתודולוגיות לימוד:

- בניית רצפים, בחירת קצב, סביבה, ניהול השיעור.

- תיקונים במגע ובדיבור.

- עבודה עם תמות, התאמה לאכלוסיות מיוחדות.

- עבודה עם זום.

- עבודה עם מוזיקה.

12. התפתחות מקצועית:

- ארגוני היוגה בארץ ובעולם.

- ביטוחים, לימודי המשך, עקרונות מקצועיים.

ועוד בנוסים והפתעות....

כל הנושאים ילמדו בקצב מותאם ונגיש. מהצעד הראשון ועד לפתיחת הקבוצה הראשונה שלך.

