

# TÄIENDUSKOOLITUSE ÕPPEKAVA

## KRI Kundalini jooga õpetajakoolituse 1. Tase

### Õppekavarühm: Isikuareng

#### ÕPPEKAVA KIRJELDUS

##### Õppekava õpiväljundid.

##### Koolituse läbinud õpilane :

- Teab kundalini jooga eripära ning oskab välja tuua jooga praktiseerimise potentsiaalsed positiivsed mõjud.
- Tunneb kundalini jooga eetikat ja professionaalsete standardite koodeksit ning oskab hinnata õpetaja rolli vastutust ja mõju.
- Oskab juhendada joogatundi ning selle erinevaid osasid.
- Oskab anda näpunäiteid õige hingamistehnika saavutamiseks ning tunneb enamlevinud vigu, mida hingamisharjutuste juures tehakse.
- Teab, kuidas juhendada asanat õigesti sooritama ja tunneb enamlevinud vigu, mida asanate kasutamisel tehakse.
- Tunneb joogalikku meelekäsitlust, erinevaid meditatsioonitehnikaid ja meditatsiooni erinevaid staadiume.
- Teab, kuidas meditatsioone juhendada ja oskab selgitada meditatsiooni positiivseid mõjusid.
- Tunneb joogalikku elustiili, elukaarekäsitlust, elutsükleid ning oskab nimetada humanoloogia põhimõtted.
- Oskab välja tuua Patandzali joogasuurate põhisõnumi ning teab jooga kaheksaharulist ratast. Teab, milline on joogalik sünni- ja surmakäsitlus.
- Oskab oma tegevustes lähtuda õpetajaks olemise rollist ning vastutusest õpilaste ja õpetuste ees.
- Tunneb rollist lähtuvalt oma piire, võimalusi, vastutust ning ohte, oskab vajadusel õpilast suunata kellegi teise juurde.
- Teab, et õpetaja vastutab õpetuste puhtal kujul edasiandmise eest ning ei esitle kundalini jooga õpetuste nime all teisi õpetusliine või sega seda kokku uueks õpetuseks mõne teise distsipliiniga.
- On omandanud tööriistad millega jätkata jooga õpetamist ning ta on teadlik erinevatest resurssidest ning jätkukoolitustest.
- Omab teadmisi, oskusi ja teadlikkust kundalini jooga tehnoloogia õpetamiseks tuginedes Yogi Bhajani õpetustele.

## **Õpingute alustamine tingimused:**

**Sihtgrupp:** Koolitusele on oodatud inimesed, kes on eelnevalt praktiseerinud kundalini joogat või mõnda teist joogastiili ning tunnevad kutset minna põhjalikumalt oma isiklikku praktikasse.

Samuti on oodatud need, kes ei ole varem joogat praktiseerinud, kuid soovivad läbi koolituse end isiksusena avastada, paremini mõistma ja tundma õppida ning on valmis põhjalikult kundalini jooga õpetusi omandama ja soovi korral ka õpetajana jagama.

## **Koolituse keel:**

Koolituse töökeel on inglise keel. Vähemalt pooled koolituse moodulitest toimuvad inglise keeles, tõlkega eesti keeled. Vajadusel olemas ka tõlge vene keelde.

## **Õppe kogumaht:**

- Koolituse maht on 300 ak. tundi klassiruumis teoreetiline õpe ja praktika (kokku 30 õppepäeva).
- Lisaks iseseisev töö - 40 päeva meditatsiooni ja joogapraktikat [so 31 min päevas — õpilase omast ajast]
- Erialase materjali lugemine 12 tundi [vt põhivara lugemine (fookus tehnoloogia ja tema mõjude teadmisel ja mõistmisel)]
- Osalemine vähemal 10. sadhanal/hommikusel meditatsioonil (12.5t) [õppepäevadel]
- Osalemine 20 kundalini jooga tunnis (vähemalt rahvusvahelise 1.taseme sertifikaadiga (KRI) õpetaja juhendamisel).
- Koolitusel osalejad viivad koolituse raames läbi vähemalt 2 joogatundi, millele on saavad tagasisidet õpetajatelt ja kaasõpilastelt.
- Osa koolitusest toimub Portugalis, transpordikulud ja majutus/toitlustus Ashramis peab õpilane ise katta.

## **Õppe sisu:**

### **Õppekava õppemoodulite teemad.**

- Moodul 1: Jooga päritolu, alused ja etapid. Õpetajaks saamine ja õpetaja identiteet. Sissejuhatus ja õppekava tutvustus. Mis on jooga, Jooga eesmärk, Ajalugu ja alused. Joogaliigid: Traditsioonilised ning kaasaegsed. 3HO Koodeks ja Kundalini Jooga Õpetaja Kutsestandard Õpetaja identiteet, vanne. Õpetaja 16 eri tahku. Kundalini jooga alused ja lukud.
- 2. Moodul: Shabd guru, mantra ja sadhana. Shabd guru: Heli

kvantehnoloogia. Mantra: tähendused, efektid ja kuidas Kundalini jooga mantrad loitsida. Sadhana: sinu isiklik igapäevane vaimne praktika . Sadhana olulisus ning väärtus. Ehita ning pühendu oma sadhana praktikat aeglaselt ja kindlalt

- Moodul 3: Keha kaart— jooga ning lääne anatoomia Lääne anatoomia: süsteemid ning spetsiifilised organid. Jooga protsess: energeetika, noorendamine/ tasakaal/eemaldamine (G.O.D.) Jooga anatoomia: Gunad, tattwad, tšakrad, nadid, vayud, prana/apana. Kundalini rada. Bhandad ja vertikaalne rännak.
- Moodul 4: Elades ja hingates Pranayama: Keha - hingamise - aju - teadlikkus. Hingamise iseloom, tähtsus, variatsioonid ja mõju. Elustiil: juhtnöörid, tarkus ja nõuanded igas elu aspektis.
- Moodul 5: Asendid – Tehnoloogia aegadeks Asana: nurgad, kolmnurgad, rütm. Tagajärjed/kasud/hoiatused. Variatsioonid, põhimõted ja juhtnöörid praktikaks. Kriya kontseptsioonid ja praktikad.
- Moodul 6: Meel ja Meditatsioon. Tehnikad, liigid, seisundid ja astmed. Aeg minutites ja päevades Keskendumine. Patanjali: Pratyahaar, Darana, Dhyana, Samadhi. 3 meelt, meele koolitamine.
- Moodul 7: Humanoloogia Oleme vaimsed olendid inimkogemuses. Potentsiaalne inim olend (hu-man be-ing). Kehastuv hing. Hinge valik. Raseduse 120 päeva, sünnitus, ema. Elutsükliid. Olles mees/naine. Suhted: kõrgeim jooga. Veenuse kriyad, Suhtlemise nõuanded.
- Moodul 8: Rollid ja vastutused Tunni sees ja tunnist väljas. Õpilaseks olemise kunst. 5 õpilase astet , 4 viga vaimsel rajal, 2 õpetajaks olemise seadust (hoia üleval ja toimetä õpilased lõpmatuseni) Õpetaja loomus ja kunst. Õpetaja vanne.
- Moodul 9: Jooga filosoofia, surm ja suremine Filosoofia: põhiteemad ja mõisted. Patanjali suutrad ja 8 jooga haru. Keskendumine. 5 Yamas ja 5 Niyamas, Pranayamast Samadhini. Maya, Ilmutuse tsükkel ja peensuse redel. Surm ja suremine:
- Ashram Experience (Portugalis): Täitmine ja jätkuvus 10 vaimset keha. Vaimse numeroloogia rakenduslik teadus (Karam Kriya). Õpetaja resurssid (sh kogukond ja jätkuvus). Vastused ja küsimused. Yogi Bhajan'i video kogemused.
- Praktikumid: Lisa-aeg koosolemiseks, aruteluks ja praktikaks Yogi Bhajani elulood. Jooga ajaloo lähemal, Meistri sõnade tunnetus: Master's Touch raamatu presentatsioonid. Yogi Bhajan'i video kogemused. Jõulised kriyad ja pikad meditatsioonid (62 min ja 2.5 t). Isiklik check-in (konsultatsioon). Enda õpetamise tehnika täiendus. Joogalike toitumise ettevalmistamine gruppides. Vastused ja küsimused.

### **Õppekeskkonna kirjeldus:**

KRI Kundalini jooga õpetajakoolituse 1. Taseme koolitused toimuvad Tallinnas ning

nii koolituskeskuses, kui suvise väljasõidu moodulitel sisaldavad ruumid kõike vajalikku koolituse sujuvaks läbiviimiseks, sh vähemalt 60m<sup>2</sup> valgusküllast joogasaali, kus on vajalik küte, joogamatid –ja padjad, pleedid, toolid, dataprojektor, arvuti, muusikakeskus. Samuti on olemas köök, kus on elekripliit, külmik, valamu ja kõik muu vajalik. Koolitusruumide juurde kuulub WC koos dušinurgaga. Koolitustel on olemas kõik töövahendid praktiliste töö läbiviimiseks. Tallinna koolitusruumides on osalejatel võimalik vajadusel ööbida joogasaalis ning väljasõidul on olemas vähemalt 13 voodikoha, lisaks on vajadusel võimalik telkida. Tallinnas asuvates koolitusruumides puudub hetkel juurdepääs ratastooliga liikumiseks.

Portugali väljasõidul ruumid on tagatud sama kvaliteetsega kui Eestis, ning on kõik vajaliku eduka koolituse toimumiseks.

Igal aastal jälgime ja veendume, et õpperuumid oleksid parendatud ja õppekeskkonna kvaliteet oleks tagatud võimaldamaks õpilastel turvaliselt keskenduda õppimisele. Õpperuumide sisustus ja varustatuse uuendamisel ja täiendamisel arvestame, et see oleks koolituse läbiviimiseks ja õppekava õpiväljundite saavutamiseks sobiv.

### **Registreerimise kord:**

Koolitusele tuleb eelnevalt registreeruda kodulehel [dharamsaal.ee](http://dharamsaal.ee) asuva registreerimisankeedi täitmisel ning deposiidi maksmisel. Vajalik info on kättesaadav veebilehel: [www.dharamsaal.ee/teacher-training](http://www.dharamsaal.ee/teacher-training)

### **Koolituse lõpetamise tingimused:**

Koolitus arvestatakse lõpetatuks ja osaleja saab KRI kundalini jooga instruktori 1 taseme sertifikaadi järgnevatel tingimustel täitmisel:

- Kõik koolituse tasud on tähtaegselt tasutud.
- Kõigil koolituse moodulitel osalemine, erandina on eelneval kokkuleppel koolituse korraldajaga võimalik puudunud moodulitel osaleda järgmistel koolitustel.
- Koolituse materjali omandamine, eksami ja iseseisvate kodutöö sooritamise.
- 3HO professionaalse kundalini jooga õpetaja standardite mõistmine
- NB! Koolituse kogumahu läbimiseks ja sellega kaasnevate ülesannete sooritamise maksimaalne aeg on 2 aastat koolituse alguse kuupäevast.

### **Tunnistused ja tõendid:**

- Täismahus koolituse läbinud ja õpiväljundid saavutanud õpilasele väljastatakse Rahvusvahelise Kundalini Jooga Instituudi (KRI ingl.k Kundalini Research Institute <https://kundaliniresearchinstitute.org/>) 1.taseme instruktori sertifikaat
- Lisaks rahvusvahelisele KRI sertifikaadile väljastab koolituse korraldaja kõigile koolituse täismahus läbinutele, kes saavutasid vajalikud õpiväljundid

- täienduskoolituse standardi nõuetele vastava tunnistuse,
- Koolitusel osalenutele, kes ei saavutanud kõiki õppekava lõpetamiseks nõutud õpiväljundeid, väljastatakse koolituse korralda poolt tõend koolitusel osalemise kohta.
  - Kui koolitusel osalenu katkestab koolituse enne kõigi moodulite läbimist, väljastatakse koolituse korraldaja poolt tõend läbitud moodulite kohta.
  - Kõigi koolituse korraldaja poolt väljastavate täienduskoolituse standarditele vastavate tunnistuste ja koolitusel osalemise tõendite kohta peetakse arvet.

### **Koolituse tagasiside ja kvaliteedi tagamine:**

- Koolitusel osalenu täidab iga õpetaja ja mooduli kohta lühikese tagasiside vormi, mis edastatakse Ameerika Ühendriikides asuvasse rahvusvahelise koolituse kvaliteedi tagamiseks Kundalini Jooga Instituudi peakontorisse (KRI ), kes koordineerib õpetajate sertifitseerimisi ja koolitusi. Tagasisidet on võimalik anda nii nimeliselt, kui anonüümselt.
- Antud õppekava KRI Kundalini jooga õpetajakoolituse 1. Taseme õppekava on saanud rahvusvahelise Kundalini Jooga Instituudi heakskiidu ja koolituse täismahus läbinutele väljastatav sertifikaat on vastavuses Joogi Bhajani õpetustega.
- KRI sertifikaadiga 1.taseme kundalini jooga õpetaja kvalifitseerub ühinema Rahvusvahelise Kundalini Jooga Õpetajate Ühinguga (IKYTA ingl. International Kundalini Yoga Teachers Association - <https://www.ikyta.org>) , mis tagab võimaluse olla liidetud rahvusvahelisse õpetajate nimistusse.
- Rahvusvahelist Kundalini Jooga Õpetajate Ühingut esindab kohalikul tasandil Eesti Kundalini Jooga Õpetajate Ühing - <https://www.kundaliniyoga.ee/et/>)
- Õppekava täiendamise ja muudatuste läbiviimisel tehakse regulaarset koostööd Rahvusvahelise Kundalini Jooga Instituudiga (KRI)
- Koolituse kvaliteedi tagamisel on olulise tähtsusega koolitust läbiviivate õpetajate töökogemus ja vajalike kvalifikatsiooninõuete järgimine.
- Kõik õppekava juhtivõpetajad ja juhendajad on KRI sertifitseeritud 2. Või 3. Taseme õpetajad ning Aquarian Trainer Academy aktiivsed liikmed.

### **Õppematerjalide loend:**

#### **Kohustuslik**

- kundalini jooga 1.taseme kursuse õpik ja manuaal kriyade ja meditatsioonidega. Sisaldub koolituse maksumuses.
- Kaks peatükki Yogi Bhajani raamatust „The Masters Touch”.

#### **Soovituslik**

- “Patanjali Suutrad” (ilmunud ka eesti keeles), teised kundalini jooga raamatud.

Registreerimisankeedi, maksegraafiku, õpetajate kvalifikatsiooni ja töökogemuse kirjelduse, lisainfo koolituse sisu ning täpsema infot koolituse kohta leiab infolehel mis asub: [www.dharamsaal.ee/teacher-training](http://www.dharamsaal.ee/teacher-training)

Palume ka osalejatel tutvuda õppekorralduse alustega ning kvaliteedi tagamise korruga siit: [www.dharamsaal.ee/dokumendid](http://www.dharamsaal.ee/dokumendid)