



Stowarzyszenie Jogi
Iyengara w Polsce

Wokół mentoringu 17 stycznia 2024

Wymagania od nauczycielek/nauczycieli kandydujących
na Poziom I i II oraz ich mentorek/mentorów
w metodzie B.K.S. Iyengara



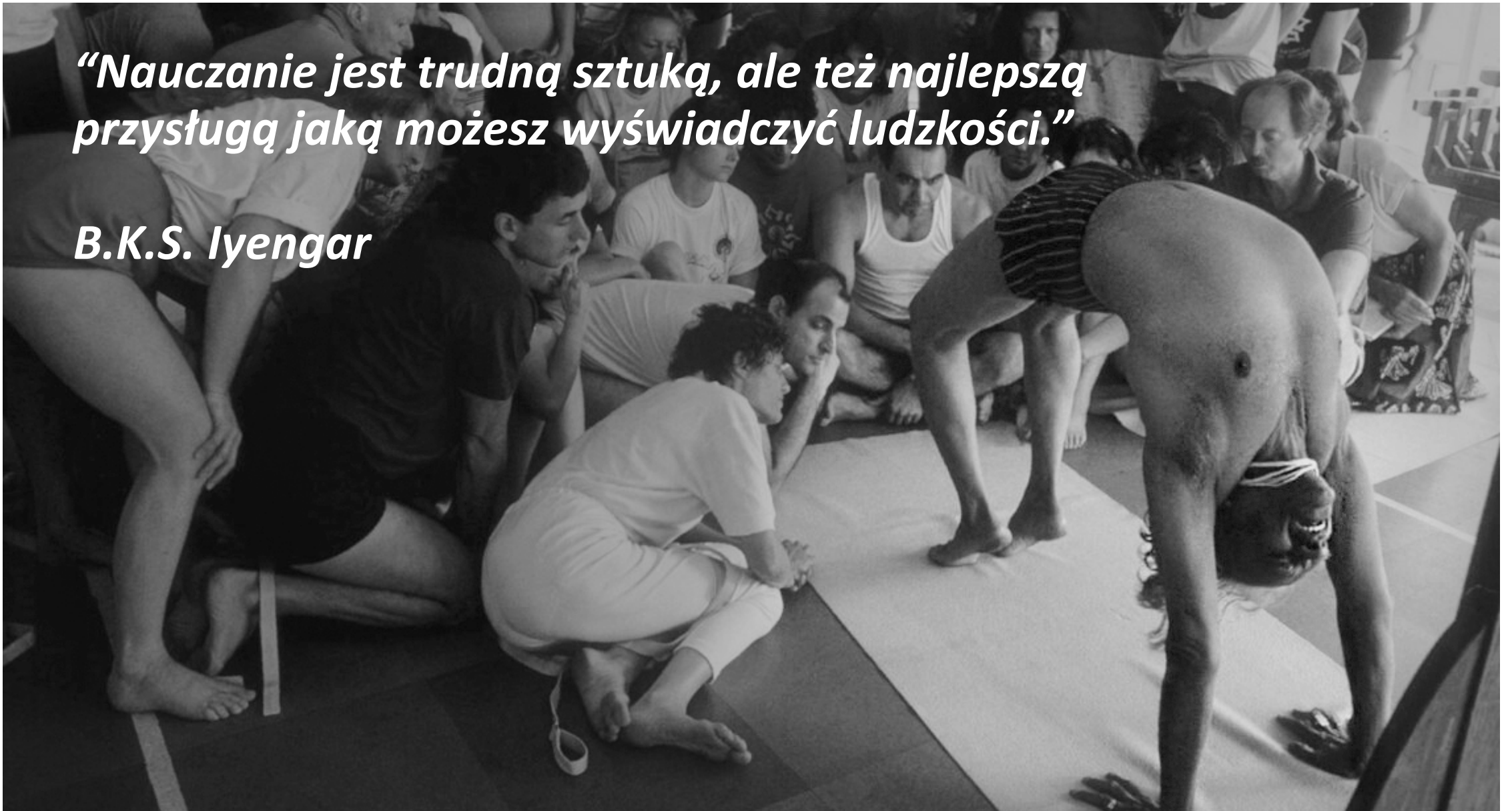
Plan spotkania

1. **Wymagania ogólne, obowiązujące nauczycielki/ nauczycieli Poziomu I-go i II-go.**
2. **Czym różnią się kompetencje nauczycielki/ nauczyciela Poziomu II-go od kompetencji nauczycielki/ nauczyciela Poziomu I-go?**
3. **Rola mentorki/ mentora:**
 - **Kto może zostać nauczycielką/ nauczycielem prowadzącą/ym dla kandydatek/ów do certyfikacji na Poziom I/ II?**
 - **Na co powinniśmy zwracać uwagę, przygotowując kandydatki/ów do certyfikacji Poziom I/II?**
4. **Czym różni się certyfikacja na Poziomie II od certyfikacji na Poziomie I? Przedstawienie struktury certyfikacji oraz omówienie części składowych pod kątem wymagań certyfikacyjnych obydwu poziomów.**
5. **Kto może zostać osobą certyfikującą na certyfikacji Poziomu I/II?**
6. **Podsumowanie**



“Nauczanie jest trudną sztuką, ale też najlepszą przysługą jaką możesz wyświadczyć ludzkości.”

B.K.S. Iyengar





Zestawienie certyfikacji Poziom I z lat 2021-2023

ROK	Ilość osób, które podeszły do certyfikacji	Ilość wydanych dyplomów	Ilość osób, które nie zdały	Ilość ocen warunkowych	Ilość zaliczonych warunków
2023	18	15	0	3	-
2022	18	15 + 4	3	0	4
2021	34	22+1	5	7	1



Ad.1. Wymagania ogólne, obowiązujące nauczycielki/ nauczycieli Poziomu I-go i II-go:

Struktura programu certyfikacji

Poziom 1 <ul style="list-style-type: none">• Pojedyncza asana• Wprowadzenie do rodziny asan• Liniowe układanie sekwencji• Wkład psychologiczny	Poziom 2 (dotyczy nowych asan w tym programie) <ul style="list-style-type: none">• Pojedyncza asana• Rodzina asan• Liniowe układanie sekwencji• Wkład psychologiczny (dotyczy asan z poziomu 1 + poziom 2) <ul style="list-style-type: none">• Zrozumienie głębszych powiązań w rodzinie asan• Postrzeganie odczuć somatycznych• Obserwowanie zależności między różnymi częściami ciała położonymi blisko siebie• Obserwacja oddechu• Wprowadzenie do zależności między rodzinami asan
--	--



Ad.1. c.d.1.

POZIOM I

- **Jest członkinią/ członkiem SJIP**
- **Minimum 3 lata praktyki pod kierunkiem certyfikowanej/go nauczycielki/a Jogi Iyengara**
- **Znajomość pojedynczych asan** (wg sylabusa na Poziom I)
- **Umiejętność ogólnego ustawienia** części ciała w przestrzeni z odniesieniem do ich zewnętrznej konfiguracji, w świetle jakości Jogi Iyengara: 1. Ustawienie, 2. Kierunek/precyzja, 3. Wyrównanie, 4. Wydłużenie i rozszerzenie.
- **Znajomość rodzin asan**
- **Umiejętność liniowego układania sekwencji asan** tak, aby praktyka stopniowo rozwijała zarówno ruchomość ciała, jak i zrozumienie asany, konieczne do jej wykonania asany, czyli przede wszystkim od prostszych, łatwiej dostępnych do bardziej skomplikowanych. Liniowe układanie sekwencji obejmuje znajomość kolejności wprowadzania asan na lekcjach osób początkujących.
- **Świadomość intensywności zaangażowania psychicznego** w wykonywanie poszczególnych asan i **umiejętność wskazania jej osobom praktykującym** w trakcie prowadzonej lekcji (np. zaangażowanie umysłowe w virabhadrasanie III jest większe niż w supta padangusthasanie I)

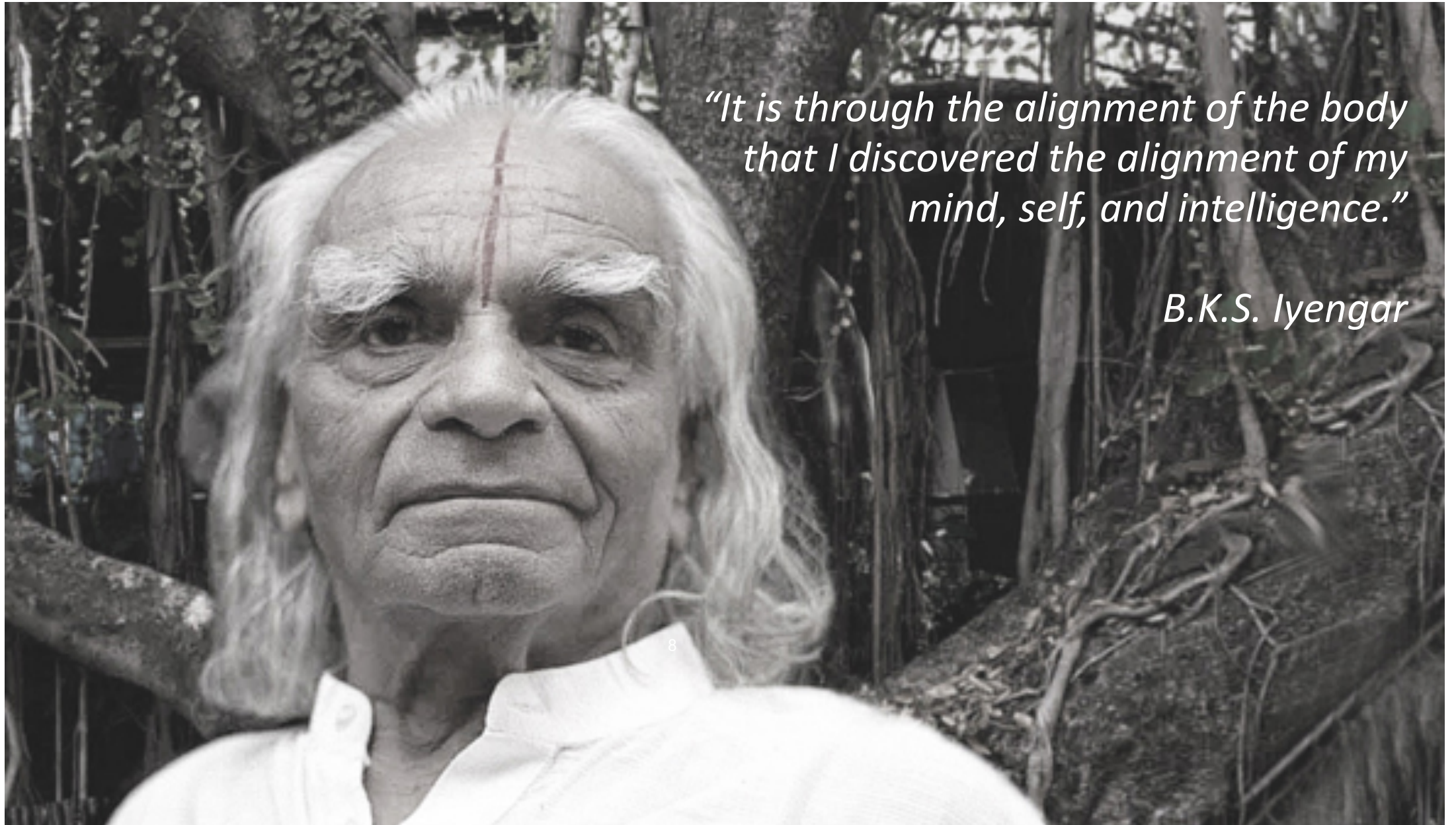
W oparciu o Przewodnik po sys. Certyfikacji, Sekcja A i F



Ad.1. c.d. 2.

POZIOM II

- Jest członkinią/ członkiem SJIP
- Minimum 2 lata od otrzymania certyfikatu Poziom I
- Umiejętność utrzymania zaangażowania i koncentracji uczennicy/ ucznia w trakcie wykonywania asany
- Świadomości relacji między fizycznym aspektem asany a sferą odczuwania —> umiejętność rozwijania odczuwania u uczennicy/ ucznia w związku z wykonywaną asaną
- Świadomość zaangażowania zmysłów (jñanendriyas) w wykonywanie asan oraz umiejętność prowadzenia uczennicy/ ucznia poprzez odczuwanie ciała za ich pomocą na poziomie skóry, mięśni, ścięgien i stawów (dotyk, nacisk, zimno, ciepło, napięcie, rozluźnienie, ból,...)
- Umiejętność obserwowania i prowadzenia uczennic i uczniów w **obserwacji zależności między stronami ciała oraz sąsiadującymi ze sobą częściami ciała w asanie** (np. wpływ rotacji zewnętrznej bicepsów na rozszerzanie szczytu klatki piersiowej i ustawienia łopatek)
- Świadomość oddechu w praktyce asan, wpływu ustawienia ciała na oddech, wpływu oddechu na stan koncentracji oraz **umiejętność prowadzenia uważności** uczennicy/ ucznia na oddech w trakcie wykonywania asan
- Świadomość związków między asanami tak w rodzinie asan, jak pomiędzy rodzinami asan. Umiejętność wskazania tych związków uczniom/ uczniom, np. związek między virabhadrasaną II a utthita parśvakonasaną, supta padangusthasana boczna (parśva) i ardha candrasana



*“It is through the alignment of the body
that I discovered the alignment of my
mind, self, and intelligence.”*

B.K.S. Iyengar



Ad.1.c.d.3.

Osoby certyfikujące obserwują osoby kandydujące w nauczaniu pod względem:

► Toku rozumowania

Czy jakości Jogi Iyengara są dla kandydatki/kandydata znane?

Czy kandydatka/kandydat stosuje się do logiki sekwencjonowania w Jodze Iyengara?

Czy celnie odnosi się do kontekstu (zastanych warunków do praktyki) i sytuacji (indywidualnej potrzeby zdrowotnej)?

► Demonstracji

Czy korzysta z mowy ciała?

Czy to, co pokazuje i mówi jest spójne, czytelne i zrozumiałe dla uczniów podczas lekcji pokazowych (Certyfikacja Poziom I i II) i podczas omawiania praktyki własnej (Certyfikacja Poziom II)?

Czy demonstrując skupia uwagę grupy?

Jaką postawę nauczycielską wyraża kandydat/ kandydatka poprzez postawę ciała?

► Komunikowanie instrukcji

Czy sposób język instrukcji jest zrozumiały dla uczniów podczas lekcji pokazowych (Certyfikacja Poziom I i II) i podczas omawiania praktyki własnej (Certyfikacja Poziom II)?

Czy instruując inspiruje i wzbudza w uczniach entuzjazm do pogłębiania praktyki?

Czy wyrażane instrukcje są reprezentacyjne dla posiadanej wiedzy i kompetencji na dany Poziom?

► Sposobu korygowania (werbalny i manualny)

Czy kandydatka/ kandydat obserwuje ucznia?

Czy potrafi modyfikować język instrukcji oraz dobór asan i ich modyfikacji, w zależności od indywidualnych potrzeb osoby praktykującej?

Czy stosuje uprzednio demonstrację i instrukcje werbalne zanim przejdzie do korekty manualnej?

Czy zastosowana korekta jest zrozumiała i skuteczna?

Czy korekta manualna jest celna i bezpieczna?

Czy celnie i bezpiecznie korzysta z pomocy?

Czy nie nadużywa sprzętu



Ad.2. kompetencje nauczycielki/la Poziomu II-go a kompetencje nauczycielki/la Poziomu I-go

POZIOM I

Nauczycielka/ nauczyciel Poziomu I posiada umiejętność wprowadzenia, utrzymania i wyprowadzenia uczennicy/ucznia do/w/z pojedynczych asan z zachowaniem jakości Jogi Iyengara (ustawienia, kierunku, równowagi oraz wydłużenia i rozszerzenia) ze szczególnym uwzględnieniem **zewnętrznej konfiguracji asany**, a dot. sfery **Annamaya Kośa, czyli anatomicznej struktury ciała (układ kostno-stawowy, układ mięśniowy)**.

Celem nauczycielki/la Poziomu I jest rozpoznanie budowy ciała, ustawienia w przestrzeni, płaszczyzn, osi, kierunków pracy, **zbudowanie fizycznej i psychicznej stabilności, siły, pewności siebie i koncentracji**. Tym samym daje podstawy do bardziej subtelnej eksploracji wnętrza ciała oraz stanu umysłu w dalszej perspektywie.

POZIOM II

Nauczycielka/ nauczyciel Poziomu II (poza umiejętnościami dot. Poziomu I) potrafi poszerzyć u uczniów świadomość oddziaływania **grup asan** z ciała fizycznego na ogólnie rozumiane ciało organiczne za pomocą subiektywnych odczuć zmysłowych oraz oddechu. Nauczanie na Poziomie II **wskazuje na powiązania między sferą anatomiczną Annamaya Kosą a organiczną Pranamaya** (ogólnie rozumiane układy organów zw. z podstawowymi funkcjami fizjologicznymi: oddychanie, trawienie, wydalanie, krążenie) **i psychiczną Manomaya Kosą** (guny: rajas, tamas, sattva; ospałość, pobudzenie, rozproszenie, uspokojenie, koncentracja,...).

Celem nauczycielki/la Poziomu II jest (poza ww dot Poziomu I) jest **rozwijanie umiejętności utrzymania uczennicy/ucznia w asanie, poprzez zwiększanie jej/jego wrażliwości i uważności skierowanych do wnętrza ciała**. W ten sposób nauczyciel/ka Poziomu II przygotowuje ucznia do odnajdywania powiązań między praktyką asan i pranajamy a mądrością filozofii jogi.



*“Słowa nie są w stanie oddać wartości jogi,
trzeba jej doświadczyć”*


B.K.S. Iyengar





Ad.2. c.d.

Różnice między zakresem kompetencji nauczycielskich Poziomu I-go a zakresem kompetencji Poziomu II-go powinny być jasne i zrozumiałe dla osób certyfikujących.

 Do certyfikacji przystępują osoby o bardzo różnym doświadczeniu w nauczaniu. Dotyczy to zwłaszcza osób kandydujących na Poziom I. Może się zdarzyć, że zakres kompetencji osoby kandydującej wykracza poza oczekiwane na tym poziomie. Osoby certyfikujące powinny unikać porównań między nauczyciel(k)ami kandydującymi i koncentrować się na wymaganiach założonych w programie dla danego poziomu nauczycielskiego !



Ad.3. Rola mentorki/ mentora:

Formalne wymagania dot. mentorki/mentora:


Mentorka/ mentor dla nauczycielki/la kandydującej/go na **POZIOM I** jest członkinią/ członkiem SJIP, **posiada certyfikat minimum na Poziomie II** oraz aktualnie i regularnie prowadzi zajęcia ogólne **wg programu na Poziom I.**


Mentorka/ mentor dla nauczycielki/la kandydującej/go na **POZIOM II** jest członkinią/ członkiem SJIP, **posiada certyfikat minimum na Poziomie III** oraz aktualnie i regularnie prowadzi zajęcia ogólne **wg programu na Poziom II.**





Ad.3. c.d. Rola mentorki/ mentora:

 *Dobra relacja, jasna komunikacja i zrozumienie potrzeb w świetle obranego zadania mentorskiego jest ponad wszelkie formalne wymagania tak dla mentorek/ów, jak i kandydatek/ów.*

 *Rolą mentorki/mentora, poza przygotowaniem technicznym kandydatki/kandydata jest budowaniem jej/jego postawy nauczycielskiej, a więc świadomości siebie jako osoby, jako nauczycielki/la, dobrej relacji ze sobą i w zw. z tym ważnego kontaktu z uczennicami i uczniami.*

 *Mentor/ka nie jest encyklopedią wiedzy. Jest osobą, z której większego doświadczenia nauczyciel/ka szkoląca/y się może korzystać na drodze swojego rozwoju.*

 *Na certyfikacji Poziomu I-go os. certyfikujące zwracają szczególną uwagę na część związaną z nauczaniem. Tzw. lekcje pokazowe potwierdzają gotowość do nauczania tak pod względem znajomości sylabusu jak i umiejętności nawiązania edukacyjnego, empatycznego, wyrażanego z szacunkiem i zachowaniem zdrowych granic kontaktu z uczennicami/uczniami.*

 *Regularny kontakt os. mentorującej z nauczycielką/em prowadzone powinno być połączone z obserwacją postawy nauczycielskiej podczas prowadzonych lekcji.*



“Asany pomagają przemienić jednostkę, przenosząc jej uwagę od świadomości ciała w stronę świadomości duszy.”

B.K.S. Iyengar





Ad.4. Co różni certyfikację na Poziomie II od certyfikacji na Poziomie I?

Struktura certyfikacji oraz omówienie części składowych pod kątem wymagań certyfikacyjnych obydwu poziomów:
Odpowiednie dokumenty “pdf” dot. certyfikacji Poziomu I i cert. Poziomu II

Praktyka własna:

POZIOM I:

Obserwacja praktyki na Poziomie I odbywa się w ogólnym odniesieniu do założonego tematu (kontekstu)

Nauczyciel/ka Poziomu I intuicyjnie rozpoznaje swoje potrzeby w praktyce własnej.

POZIOM II:

Na Poziomie II dodatkowo pojawia się element weryfikacji tego **jak kandydat/ka radzi sobie z indywidualnym tematem praktyki własnej (sytuacja)** osadzonym w ogólnie założonym temacie sesji (kontekst).

Nauczyciel/ka Poziomu II nie tylko rozpoznaje swoje potrzeby w praktyce własnej, ale także potrafi je werbalizować.



Ad.4.c.d.1. Co różni certyfikację na Poziomie II od certyfikacji na Poziomie I?

Przestrzenią na weryfikację praktyki własnej są:

- Odpowiedzi w pracy pisemnej
- Wspólna praktyka własna
- Rozmowy i dyskusje w czasie certyfikacji

Przedmiotem obserwacji i weryfikacji praktyki własnej jest spójność między praktyką (demonstracja pracy w asanie) a umiejętnością werbalizowania tego, co jest praktykowane:

- Świadomość własnego ciała i obszarów, które **stanowią wyzwanie bądź ograniczenie** w wykonywaniu asan i/lub pranajamy
- Wybór **sposobu radzenia sobie z wyzwaniami**, trudnościami i ograniczeniami w praktyce własnej
- Rozumienie zależności między powłoką fizyczną a fizjologiczną w praktyce



Ad.5. Kto może zostać osobą certyfikującą na certyfikacji Poziomu I/II?

Wymogi dla nauczycielki/nauczyciela certyfikującej/go na POZIOM I:

W przypadku udziału w komisji egzaminacyjnej w poprzednim systemie certyfikacyjnym:

- Bycie członkinią/ członkiem SJIP
- Posiadanie Certyfikatu minimum Poziom II
- Szkolenie z komunikacji i informacji zwrotnej
- Posiadanie minimum jednej asysty w bieżącym systemie dla zapoznania się z jego formułą
- Uzyskanie pozytywnej informacji zwrotnej ze strony Komisji Certyfikacyjnej oraz pozytywnej opinii ze strony organizatora Certyfikacji

W przypadku braku posiadania doświadczenia w egzaminowaniu w poprzednim systemie certyfikacyjnym:

- Bycie członkinią/ członkiem SJIP
- Posiadanie Certyfikatu minimum Poziom II
- Szkolenie z komunikacji i informacji zwrotnej
- Odbycie trzech asyst w bieżącym systemie certyfikacyjnym
- Uzyskanie pozytywnej informacji zwrotnej ze strony Komisji Certyfikacyjnej oraz pozytywnej opinii ze strony organizatora Certyfikacji

Asystentem/tką podczas certyfikacji na POZIOM I jest nauczyciel/ka, który/która posiada Certyfikat minimum Poziomu II i nie certyfikował/a jeszcze w bieżącym systemie certyfikacji.



Ad.5. Kto może zostać osobą certyfikującą na certyfikacji Poziomu I/II?

Wymogi dla nauczycielki/nauczyciela certyfikującej/go na POZIOM II:

- Jest członkinią/ członkiem SJIP
- Posiadanie Certyfikacji minimum Poziom III
- Otrzymał/a pozytywną informację zwrotną ze strony Komisji Certyfikacyjnej oraz pozytywną opinię ze strony organizatora poprzedzającej Certyfikacji
- Przynajmniej 2 razy certyfikował/a podczas certyfikacji na Poziom I
- ew. przypominające szkolenie z informacji zwrotnej

Asystent/ka podczas certyfikacji na POZIOM II:

- Jest członkinią/ członkiem SJIP
- Posiada Certyfikat minimum Poziomu III
- Certyfikował/a przynajmniej 1 raz podczas certyfikacji Poziomu I
- ew. przypominające szkolenie z informacji zwrotnej



Ad. 6. PODSUMOWANIE



**Stowarzyszenie Jogi
Iyengara w Polsce**

Dziękujemy!