



**Stowarzyszenie Jogi  
Iyengara** w Polsce

## Zakres kompetencji nauczycielskich na poziomie I w metodzie B.K.S. Iyengara

---

Prezentacja z panelu  
dyskusyjnego, który odbył się  
28 maja 2022 r.



## CELE PANELU

1. Wyjaśnienie i uporządkowanie zakresu praktycznych i teoretycznych umiejętności, wymaganych od nauczycielek i nauczycieli na poziomie I, w oparciu o jakości Metody B.K.S. Iyengara:
  - ustawienie
  - kierunek działania i precyzja
  - równowaga
  - rozciągnięcie i rozszerzenie.
2. Określenie, na czym polega gotowość nauczycielek i nauczycieli do podejścia do certyfikacji na poziom I, w świetle nowej formuły certyfikacyjnej i wytycznych z Instytutu w Punie.



## ABHYĀSA - VAIRĀGYA

*regularna praktyka - oderwanie i wyrzeczenie  
kierunek na zewnątrz - kierunek do wewnątrz  
praktyka ewolucyjna - praktyka inwolucyjna*

Na początku praktyka asan nakierowana jest na rozpoznawanie i porządkowanie działania, ruchu od środka na zewnątrz (ewolucja).

W tej sferze praktyki mieszczą się wymagania poziomu I.

Poziom I ma charakter inicjujący. Nauczycielki i nauczyciele na tym poziomie mają za zadanie wykazać się ogólną wiedzą na temat różnorodnych obszarów praktyki, filozofii i anatomii. Entuzjazm i zaangażowanie do dalszych poszukiwań jest ważną cechą nauczycielki i nauczyciela tego poziomu. Nie jest wymagana wiedza specjalistyczna.

W miarę pogłębiania praktyki, obserwujemy i rozumiemy wpływ działania i ruchu na fizjologię, układ nerwowy i psychikę. Pojawia się przestrzeń na wgląd (inwolucja). Jest to sfera, w której rozwijamy umiejętności, charakterystyczne dla poziomu II i III.



# JAKOŚCI METODY B.K.S. IYENGARA

1. Ustawienie
2. Kierunek działania\* i precyzja\*\*
3. Równowaga
4. Rozciągnięcie i rozszerzenie

\* Rozumienie odkąd dokąd płynie akcja w różnych grupach pozycji.

\*\* Odnoszenie szczegółu praktyki danej pozycji do ogólnego obrazu całej pozycji. Na poziomie I istotna jest świadomość pełnego obrazu klasycznych pozycji. Precyzja jest wynikiem obserwacji w trakcie regularnej praktyki, wrażliwości i samoświadomości, i przychodzi w miarę nabywania doświadczenia,



# **PRAKTYCZNE KOMPETENCJE NAUCZYCIELSKIE POZIOMU I**



**\* Zasadniczą zmianą w nowej formule certyfikacyjnej jest zwrócenie większej uwagi na relacyjność procesu szkoleniowego.**

**Podstawą skutecznego przygotowania się do certyfikacji na jakimkolwiek poziomie jest otwarty, jasny pod względem komunikacyjnym i pełny zaufania kontakt nauczyciela/ki prowadzącego/cej z nauczycielką/ nauczycielem w trakcie szkolenia.**

**Mentorka/ mentor powinna/ powinien poświęcić możliwie jak najwięcej uwagi na obserwację praktyki oraz znaleźć czas na dialog z szkolącą/ szkolącym się.**



# 1. PŁYNNOŚĆ I BIEGŁOŚĆ W POSŁUGIWANIU SIĘ UMIEJĘTNOŚCIAMI NAUCZYCIELSKIMI, CHARAKTERYSTYCZNYMI DLA METODY B.K.S. IYENGARA

- **Demonstracja** - czytelna, widoczna dla uczennic/ uczniów:
  - Każda pozycja może być traktowana jako uczone pierwszy raz
  - Uczennice/ uczniowie nie mają obowiązku znać nazw wszystkich asan
  - Stosowana demonstracja ma pomóc przyjrzeć się właściwym kierunkom pracy w wybranych asanach
- **Język instrukcji** - zrozumiały, komunikatywny, angażujący (unikamy mechanicznych, automatycznych instrukcji)
- **Obserwacja\***:
  - czy uczennice i uczniowie są w kontakcie z nauczycielką/ nauczycielem?
  - czy demonstracja i instrukcje są zrozumiałe dla uczennic/ uczniów?
  - czy polecenia mieszczą się w zakresie możliwości uczennic/ uczniów?
  - czy polecenia są wykonywane poprawnie i wg wypowiedzianych wskazówek?
- **Korekta:**
  - Werbalna - jeśli przekaz nie został zrozumiany, jak można wyrazić instrukcję w inny, bardziej komunikatywny sposób?
  - Manualna - jeśli korekta werbalna nie jest skuteczna, bądź uczennica/ uczeń potrzebują szybkiej reakcji, np. podpory w sytuacji utraty równowagi



## 2. KONTEKST LEKCJI I SYTUACJĄ ZDROWOTNA UCZENNIC/ UCZNIÓW

- Uwzględnianie, w przygotowanej sekwencji, osób w różnych, powszechnie występujących, sytuacjach zdrowotnych, np. w menstruacji, ciąży oraz z lekkimi dolegliwościami\*, zw. np. z bólem kolan, barków, kręgosłupa, głowy itp. (*rozciągnięcie/rozszerzenie*)
- Zaznaczenie głównych kierunków pracy w asanach dla wszystkich osób uczestniczących w lekcji.
- Zastosowanie prostych i pomocnych środków ostrożności\*\*. (*ahimsa*)

\* Uczennice i uczniowie lekcji pokazowych podczas certyfikacji na poziom I powinni być zdrowi i bez poważnych schorzeń.

\*\* Nie jest oczekiwana specjalistyczna wiedza, lecz znajomość najważniejszych kierunków praktyki w różnych, powszechnie występujących sytuacjach zdrowotnych oraz zastosowanie możliwie najprostszyc rozwiązań typu podparcie głowy w pozycjach z wydłużeniem w przód w czasie menstruacji.





### 3. BUDOWANIE SAMOŚWIADOMOŚCI W PRAKTYCE WŁASNEJ

- Umiejętność zaopiekowania się własnymi, indywidualnymi potrzebami zdrowotnymi i ograniczeniami ciała, zanim zaczniemy nieść pomoc innym (*ahimsa, satya, abhyasa, tapas, svadhyaya, maitri*).
- Umiejętność obserwowania innych, asystowanie, analiza, czas na rozwój, tak aby obserwacja innych stała się prawdziwym, osobistym doświadczeniem.



# **TEORETYCZNE KOMPETENCJE NAUCZYCIELSKIE POZIOMU I**



# 1. TEORIA I FILOZOFIA JOGI

- Odnoszenie podstawowej wiedzy teoretycznej z filozofii jogi\* do życia i osobistej praktyki.
- Zaciekawianie i zachęcanie przez mentorkę/ mentora nauczycielkę/ nauczyciela w trakcie szkolenia do studiowania i szczerzej refleksji podstaw teorii jogi.
- Zachęcanie do swobodnej rozmowy i dyskusji na tematy związane z filozofią jogi i odnoszeniu ich do codziennej praktyki i życia.

\* Lektury: “Drzewo Jogi”, “Światło Jogi”: wstęp, “Światło Pranajamy”: pierwsza sekcja oraz wskazówki i środki ostrożności (rozdział. 10, sekcja II), “Podstawowe wskazówki dla nauczycieli”, “Joga w praktyce”



## 2. ANATOMIA

Podstawowa znajomość funkcjonalnej anatomii, dot. grubszych struktur: układu kostnego i mięśniowego (przedstawionej w “Podstawowych wskazówkach dla nauczycieli”), konieczna do zrozumienia anatomicznych zakresów ruchu w konkretnych stawach lub np. umiejętność opisanie mechanizmu oddychania, aby ułatwić uczennicom i uczniom rozumienie, “co oddycha” w pranajamie.