

# PRZEWODNIK PO SYSTEMIE CERTYFIKACJI I EGZAMINÓW

CZERWIEC 2020

*„Względnie łatwo jest być nauczycielem przedmiotu akademickiego,  
ale nauczać sztuki jest bardzo trudno,  
a najciężej jest być nauczycielem jogi,  
ponieważ nauczyciele jogi  
muszą być krytyczni  
w stosunku do samych siebie i korygować własną praktykę.”*

- B.K.S. Iyengar

## SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	3
Sekcja A Struktura certyfikacji	5
Sekcja B Stawanie się nauczycielem	8
Sekcja C Kryteria oceny	10
Sekcja D Proces egzaminacyjny	11
Sekcja E Informacja zwrotna	27
Sekcja F Program nauczania	28
Uwagi	43
Często zadawane pytania	49
Dodatek	59

## WPROWADZENIE

*„Włączaj, zamiast wykluczać,...  
nie tylko wykonując asany, ale w każdej dziedzinie życia.”*

- B.K.S. Iyengar

Gurudzi ufał tradycji, ale jednocześnie był bardzo rewolucyjny. Odkrywał nowe sposoby przekazu obiektywnej wiedzy dotyczącej przedmiotu z zakresu filozofii, jakim jest joga. Idea parampara\* była dla niego ważna, lecz zdał sobie sprawę, że w miarę powiększania się społeczności może pojawić się potrzeba innych ram dla nauczania i weryfikacji jego efektów.

W ciągu ostatnich paru lat Geetadzi i Prashantdzi wielokrotnie zwracali uwagę, że egzaminy oddalają się od swojego zasadniczego celu, a kursy nauczycielskie przekształcają się w rodzaj biznesu. Ich krytyczna obserwacja stanowi nieocenioną wartość dla jogi metody Iyengara. Wyrażane przez nich wątpliwości zmotywowały nas, aby głębiej przyjrzeć się procesowi nauczania jogi na całym świecie.

W imieniu instytutu RIMYI poprosiliśmy o informację zwrotną na temat aktualnej metodologii nauczania i egzaminowania. Odzew był ogromny. Listy, maile, wiadomości w aplikacji Whatsapp, smsy spływały z każdego zakątka świata.

Tu w instytucie przyglądaliśmy się każdej nadesłanej uwadze.

Zdaliśmy sobie sprawę, że nauczanie nie jest łatwe ani egzaminy nie są proste, a odnalezienie dla nich równowagi nie będzie tylko powierzchowną kosmetyczną poprawką. Nie oznacza to jednak, że proces ten musi być trudny.

Ten dokument, głęboko zakorzeniony w konstytucji z Puny, kładzie podwaliny pod zmiany dotyczące poziomów certyfikatów, formy egzaminów oraz programu, który będzie na nich wymagany. Jego intencją jest wprowadzenie w życie wizji włączania i obejmowania wyrażonej przez Gurudziego.

*„Oby w oparciu o ten dokument  
wzrastało poczucie szczęścia i jedności wśród nas wszystkich,  
obyśmy przyczyniali się do rozwoju dyscypliny jogi,  
umiejętnie i z wprawą pielęgnując  
przyjaźń, współczucie i radość.”*

- B.K.S. Iyengar w Konstytucji z Puny

\* Termin sanskrycki = łańcuch ustnego (czyli bezpośredniego) przekazu przechodzący od nauczyciele (guru) do ucznia (śisza) /za Joga –Encyklopedia G.Feuersteina/

## SŁOWA MĄDROŚCI

### ▪ Nauczyciel jogi w metodzie Iyengara....

- powinien być uczniem w metodzie Iyengara i wciąż nim pozostawać,
- powinien jasno rozumieć ten przedmiot i być w stanie skutecznie go demonstrować i wypowiadać się o nim,
- powinien z rozwagą przestrzegać jam i nijam,
- powinien być uczciwy i współczujący,
- powinien uczyć odpowiedzialnie,
- powinien przychodzić na zajęcia przygotowany,
- powinien nauczać sercem, nie tylko mózgiem,
- ... **powinien być dobrym człowiekiem.**

*„Uczenie się i nauczanie tej sztuki wymaga  
wrażliwego podejścia ze zdolnością rozróżniania.”*

- B.K.S. Iyengar

## Sekcja A

### Struktura certyfikacji

Zakwalifikowanie do określonych poziomów certyfikatu zależy od następujących kwestii:

- Czy kandydat wykazuje zapał do praktyki?
- Z jak wielką gorliwością podejmuje tę podróż?
- Jakie uczucia żywi kandydat w stosunku do praktyki?
- Czy praktyka stanowi esencję życia kandydata czy też ma drugorzędne znaczenie?

**Tabela 1. Przegląd poziomów certyfikatów**

Aktualny poziom certyfikacji	Poziom certyfikacji obowiązujący od 1 lipca 2020 r.	MINIMALNA przerwa czasowa między poziomami certyfikacji
Introductory 1	<b>Level 1 - poziom 1</b>	
Introductory 2		
Intermediate Junior 1	<b>Level 2 - poziom 2</b>	2 lata
Intermediate Junior 2		
Intermediate Junior 3	<b>Level 3 - poziom 3</b>	2 lata
Intermediate Senior 1		
Intermediate Senior 2		
Intermediate Senior 3		
Advanced Junior 1	<b>Level 4 - poziom 4</b>	2 lata
Advanced Junior 2		
Advanced Junior 3		
Advanced Senior 1		
Advanced Senior 2		
	<b>Level 5 - poziom 5</b>	wg uznania kandydata

## Wytyczne

Wszyscy nauczyciele certyfikowani na podstawie poprzedniego programu powinni sprawdzić, czy dobrze się orientują w NOWYM PROGRAMIE DLA ODPOWIADAJĄCEGO POZIOMU.

### Certyfikat poziomu 1 (Level 1)

**Kryteria zakwalifikowania:** minimum 3 lata nauki jogi Iyengara z certyfikowanym nauczycielem jogi Iyengara

**Jednostka przeprowadzająca egzamin:** odpowiednie stowarzyszenia

**Co mogą robić nauczyciele z certyfikatem poziomu 1?** Nauczyciele poziomu 1 mogą prowadzić zajęcia ogólne

### Certyfikat poziomu 2 (Level 2)

**Kryteria zakwalifikowania:** certyfikat poziomu 1 od przynajmniej 2 lat i prowadzenie zajęć ogólnych

**Jednostka przeprowadzająca egzamin:** odpowiednie stowarzyszenia

**Co mogą robić nauczyciele z certyfikatem poziomu 2?** Nauczyciele poziomu 2 mogą prowadzić zajęcia ogólne

**Ważna uwaga:**

- Kandydaci z certyfikatem Intermediate Junior 2 wydanym w roku 2009 lub wcześniej, którzy prowadzili zajęcia terapeutyczne, mogą nadal je prowadzić.

**Podejście do egzaminu na poziom 2 z aktualnego poziomu certyfikatu**

**Introductory 1 i 2 -> 2 lata od 1 lipca 2020 r.**

### Certyfikat poziomu 3 (Level 3)

**Kryteria zakwalifikowania:** certyfikat poziomu 2 od przynajmniej 2 lat i prowadzenie zajęć ogólnych

**Jednostka przeprowadzająca egzamin:** odpowiednie stowarzyszenia

**Co mogą robić nauczyciele z certyfikatem poziomu 3?** Nauczyciele z poziomu 3 mogą prowadzić zajęcia ogólne i terapeutyczne.

**Ważna uwaga:**

- kandydaci, którzy otrzymali certyfikat Intermediate Junior 3 przed lipcem 2020 r. (lub zanim wszedł w życie nowy system) NIE mogą prowadzić zajęć terapeutycznych.
- Zaleca się, aby kandydaci ci pracowali z mentorem (który prowadzi zajęcia terapeutyczne) przez przynajmniej 2 lata, zanim zaczną prowadzić zajęcia terapeutyczne samodzielnie. Konieczna jest rekomendacja od mentora skierowana do stowarzyszenia, upoważniająca kandydata do zajmowania się przypadkami terapeutycznymi.

**Podejście do egzaminu na poziom 3 z aktualnego poziomu certyfikatu**

**Intermediate Junior 1 -> przynajmniej 2 lata od 1 lipca 2020 r.**

**Intermediate Junior 2 -> przynajmniej 2 lata od 1 lipca 2020 r.**

### Certyfikat poziomu 4 (Level 4)

**Kryteria zakwalifikowania:** certyfikat poziomu 3 od przynajmniej 2 lat i prowadzenie zajęć ogólnych

**Jednostka przeprowadzająca egzamin:** ponieważ nie będzie istniała pula egzaminatorów na poziom 4, instytut RIMYI będzie przeprowadzać wszystkie egzaminy na certyfikat poziomu 4 do odwołania

**Co mogą robić nauczyciele z certyfikatem poziomu 4?** Nauczyciele z poziomu 4 mogą prowadzić zajęcia ogólne i terapeutyczne.

**Podejście do egzaminu na poziom 4 z aktualnego poziomu certyfikatu**

**Intermediate Junior 3** -> przynajmniej 2 lata od 1 lipca 2020r.

**Intermediate Senior 1** -> przynajmniej 1 rok od 1 lipca 2020r.

**Intermediate Senior 2** -> przynajmniej 1 rok od 1 lipca 2020r.

**Intermediate Senior 3** -> wg uznania kandydata

### Certyfikat poziomu 5 (Level 5)

**Ważna uwaga:**

- Decyzja o podejściu do poziomu 5 została całkowicie pozostawiona kandydatom. Mogą oni aplikować wtedy, kiedy poczują się gotowi.

**Kryteria zakwalifikowania:** certyfikat poziomu 4

**Jednostka przeprowadzająca egzamin:** Instytut RIMYI

**Co mogą robić nauczyciele z certyfikatem poziomu 5?** Nauczyciele z poziomu 5 mogą prowadzić zajęcia ogólne i terapeutyczne.

## Sekcja B

### Stawanie się nauczycielem

#### 1. Jesteś uczniem na zajęciach jogi Iyengara i chcesz podchodzić do egzaminu na poziom 1:

Skontaktuj się ze Stowarzyszeniem Jogi Iyengara w swoim kraju i poszukaj nauczyciela, który może wprowadzić cię w sztukę nauczania. Jeśli w Twoim kraju zamieszkania nie ma żadnego Stowarzyszenia Jogi Iyengara, napisz do instytutu RIMYI.

#### 2. Jesteś certyfikowanym nauczycielem jogi Iyengara i chcesz zgłosić się do egzaminu na następny poziom:

Skontaktuj się ze Stowarzyszeniem Jogi Iyengara w swoim kraju i poszukaj nauczyciela, który może szkolić cię w sztuce nauczania. Jeśli w Twoim kraju zamieszkania nie ma żadnego Stowarzyszenia Jogi Iyengara, napisz do instytutu RIMYI.

### Wytyczne mające pomóc stowarzyszeniom jogi Iyengara w ustaleniu, kto kogo może szkolić/mentorować

#### Trenerzy/mentorzy dla poziomu 1

1. Nauczyciele, którzy aktualnie prowadzą zajęcia ogólne według programu na poziom 1 przynajmniej od dwóch lat  
ORAZ
2. Nauczyciele, którzy posiadają certyfikat minimalnie na poziomie 2 przynajmniej od 3 lat (nowy system)  
LUB  
Nauczyciele, którzy posiadają certyfikat minimalnie na poziomie Intermediate Junior 2 przynajmniej od 2 lat (stary system).

#### Trenerzy/mentorzy dla poziomu 2

1. Nauczyciele, którzy aktualnie prowadzą zajęcia ogólne według programu na poziom 2  
ORAZ
2. Nauczyciele, którzy posiadają certyfikat minimalnie na poziomie 3 przynajmniej od 3 lat. (nowy system)  
LUB  
Nauczyciele, którzy posiadają certyfikat minimalnie na poziomie Intermediate Junior 3 przynajmniej od 5 lat i aktualnie prowadzą szkolenia na poziom Intermediate Junior 1 (stary system)  
LUB  
Nauczyciele, którzy posiadają certyfikat na poziomie Intermediate Senior 1 lub Intermediate Senior 2 lub Intermediate Senior 3 (stary system).



### Trenerzy/mentorzy dla poziomu 3

1. Nauczyciele, którzy aktualnie prowadzą zajęcia ogólne według programu na poziom 3  
ORAZ
2. Nauczyciele, którzy posiadają certyfikat minimalnie na poziomie 4 przynajmniej od 3 lat (nowy system)  
LUB  
Nauczyciele, którzy posiadają certyfikat na poziomie Advanced Junior 1, Advanced Junior 2, Advanced Junior 3, Advanced Senior 1 lub Advanced Senior 2  
ORAZ
3. Brali udział w kursach w instytucie RIMYI przynajmniej 3 razy.

### Trenerzy/mentorzy dla poziomu 4

Należy skontaktować się z instytutem RIMYI.

- **Ważna uwaga** – Wszyscy certyfikowani nauczyciele, z długoletnim doświadczeniem w nauczaniu, którzy nie podchodzili do egzaminów na kolejnych poziomach, a otrzymali specjalne zezwolenia od Gurudziego z instytutu RIMYI lub od swoich stowarzyszeń, mogą kontynuować dotychczasowe nauczanie. Stowarzyszenia mogą rozważyć wystosowanie tego typu wniosków indywidualnie dla każdego przypadku. Instytut RIMYI zastrzega sobie prawo stosowania wyjątków od tych reguł. Stowarzyszenia i instytut RIMYI będą się wzajemnie informować o tego typu prośbach w celu prowadzenia wspólnych wykazów instruktorów i mentorów.

## Sekcja C

### Kryteria dla egzaminatorów

Należy zaznaczyć, że osoby, które mogą mentorować na pewnym poziomie, mogą egzaminować na tym poziomie po przebyciu szkolenia określonego przez stowarzyszenie. Stowarzyszenia mogą wprowadzać w swoich systemach szkolenia egzaminatorów z zależności od specyfiki danego kraju oraz zmian w procesie egzaminacyjnym określonych w niniejszym przewodniku.

Wszyscy kandydaci na egzaminatorów powinni zwrócić uwagę, że szkolenie egzaminatorskie nie jest obowiązkowe ani nie należy go postrzegać jako drogę awansu w ramach naszej szkoły. Wszyscy kandydaci powinni być w pełni zaznajomieni i czuć się swobodnie odpowiednio na swoim poziomie certyfikatu, zanim rozważą podjęcie się tej olbrzymiej odpowiedzialności jaką jest szkolenie egzaminatorskie.

## Sekcja D

### Proces egzaminacyjny

Kandydaci będą oceniani wg trzech kryteriów: teoria, praktyka i nauczanie.

#### **Części składowe egzaminu**

##### **A) Wymagania wstępne**

Ocena praktyki pranajamy kandydata spoczywa na instruktorze/mentorze zgodnie z oczekiwaniami dotyczącymi odpowiedniego poziomu. Instruktor/mentor powinien także zobaczyć, jak kandydat prowadzi sesje pranajamy (więcej niż tylko kilka razy), aby ocenić jego gotowość do odpowiedniego poziomu certyfikatu.

W przypadku każdego egzaminu mentor powinien wysłać do komitetu egzaminacyjnego poufne pismo zawierające następujące informacje:

- nazwisko kandydata
- jak długo kandydat uczył się u mnie (mentora)
- jak długo kandydat mi (mentorowi) asystował
- opinia na temat umiejętności kandydata
- inne specyficzne uwagi.

##### **B) Egzamin pisemny – teoria**

- Odtąd wszystkie egzaminy pisemne na wszystkie poziomy kandydat będzie pisał w domu.

##### **C) Egzaminy bezpośrednie – praktyka i nauczanie**

- czas trwania - 2-3 dni
- liczba egzaminatorów - 3
- moderator - jeśli zachodzi potrzeba (wg decyzji stowarzyszenia)

## Ogólne wytyczne dla egzaminatorów

### A) Budowanie relacji

- Komunikacja jest niezbędna, aby stać się częścią naszej społeczności.
- Właściwe nastawienie egzaminatorów powinno sprawić, że kandydaci będą czuli się komfortowo.

### B) Punktacja

- Egzaminatorzy powinni mieć całościowy ogląd kandydata.
- Egzaminatorzy powinni zawsze pamiętać, że kandydat może nie być w stanie wykonać pozycji na normalnym swoim poziomie ze względu na zdenerwowanie, sztywność, kontuzję lub z innej przyczyny.
- Należy również zapewnić pewien margines uznaniowy nauczycielom po sześćdziesiątce, ze względu na okoliczność wieku.
- Dla celów egzaminu powinno się brać raczej pod uwagę zrozumienie asany przez kandydata, a nie jej perfekcyjne fizyczne wykonanie.
- Kandydat nie musi obowiązkowo wykonać wszystkich asan wyznaczonych do prezentacji prowadzonej.

### C) Robienie notatek

- Egzaminatorzy nie powinni robić notatek ani wypełniać arkuszy punktacji podczas prezentacji lub nauczania kandydata.
- Egzaminatorzy powinni do tego wykorzystać przerwę pomiędzy kolejnymi kandydatami lub wyznaczyć czas na zapisywanie swoich notatek i wypełnianie arkuszy punktacji po prezentacji kandydata.



Egzaminatorzy mogą zdecydować o przerwaniu egzaminu w wyznaczonych momentach, jeśli uznają zgodnie, że kandydat nie przestrzega metody Iyengara.

# Egzamin

## Poziom 1

Dzień 1

### Wspólna praktyka egzaminatorów i kandydatów

60 min

Oczekuje się od egzaminatorów, że potraktują ten temat rozważnie według własnego uznania. Jest to nieformalna sesja, podczas której egzaminator obserwuje kandydatów, a kandydaci mogą zadawać egzaminatorom pytania i przedstawiać wątpliwości związane z praktyką w trakcie sesji.

### Przerwa

ok. 60 min

Kandydaci powinni wypełnić formularz z opinią o egzaminie. (Patrz Dodatek A.1)  
Oceniający powinni przeczytać formularze z opiniami kandydatów.

### Praktyka pozycji odwróconych

15-30 min.

- Ponieważ jest to sesja praktyki, każdy kandydat może zaplanować własną sekwencję.
- Można dodać asany przygotowujące.
- Można uwzględniać warianty pozycji
- Osoby, które nie powinny wykonywać pozycji odwróconych, mają praktykować zestaw asan stosowny do swojej sytuacji.
- Panie w trakcie menstruacji mogą w miarę możliwości zaprezentować pozycje odwrócone drugiego dnia lub przedstawić nagranie video swojej praktyki pozycji odwróconych.



### Czas na interakcję

60 min.

Egzaminatorzy omawiają z kandydatami praktykę w grupie i przekazane formularze z opiniami o egzaminie.

#### Wytyczne dotyczące pierwszego wrażenia, jakie robi kandydat:

- Czy podstawy jogi wg metody Iyengara są dla kandydata jasne?
- Czy praktyka wzbudza w kandydacie entuzjazm?
- Czy bierze czynny udział?
- Czy wykazuje zaangażowanie?
- Czy kandydat wykazuje potencjał, by stać się instruktorem?

### Obiad i budowanie relacji

90 min.

- Komunikacja jest niezbędna, aby stać się częścią naszej społeczności.
- Właściwe nastawienie egzaminatorów powinno sprawić, że kandydat będzie czuć się komfortowo.

### Czas wolny

120 min.

Kandydaci demonstrują swoją praktykę w trakcie prezentacji prowadzonej.

#### A) Prezentacja prowadzona

##### Sugerowane cechy pokazu prowadzonego

45 min.

- Egzaminator podaje nazwy asan, wywołując pozycję i zmianę strony.
- Należy uwzględnić możliwie jak najwięcej asan z listy.
- Bez pozycji odwróconych, ponieważ są przewidziane w innym czasie.
- Nie należy korzystać ze stopera.

##### Zasady, którymi należy się kierować

- Czy podstawy jogi wg metody Iyengara są dla kandydata jasne?
- Czy prezentacja jest inspirująca i wyrazista?
  
- Czy uważasz, że kandydat jest gotowy?



##### Egzaminatorzy i kandydaci powinni pamiętać, że:

- Kandydat nie musi obowiązkowo wykonać wszystkich asan wywołanych podczas prezentacji prowadzonej.
- Kandydat musi zaprezentować pozycję alternatywną, którą robi, jeśli nie jest w stanie wykonać pewnej pozycji lub powinien skorzystać z pomocy, gdy zachodzi taka potrzeba. Na przykład jakaś osoba może być w ardha śirszasanie, gdy reszta przejdzie do śirszasany.
- Gdy zostanie o to poproszony, kandydat powinien umieć przedstawić fizycznie i/lub wyrazić słowami, w jaki sposób pójdzie w kierunku śirszasany. Na przykład: układając klocek pod odcinkiem piersiowym kręgosłupa, korzystając z pomocy asystenta, aby unieść barki itd.

## Prezentacja nauczania

35 -45 min. na kandydata

- Kandydat uczy ogólną grupę ochotników (jest to najlepsza opcja, jeśli tylko jest to możliwe).

Egzaminatorzy podają:	Kandydat:
3 asany na każdego kandydata (z wyjątkiem pozycji odwróconych)	Prowadzi lekcję osnutą wokół trzech podanych asan, w dowolnej kolejności, w dowolnym momencie.
Kontekst: np. "jest lato"; "są to zajęcia wieczorne"; "to jedne z pierwszych zajęć, które prowadzą kandydaci, tzn. uczniowie nie znają jeszcze wielu pozycji"; "są to zajęcia już z końca kursu, tzn. uczniowie znają już wszystkie asany z programu".	Decyduje o czasie trwania w pozycji.
Sytuację za pośrednictwem osoby, która odgrywa rolę ucznia (aby przedstawiła specyficzną sytuację taką jak ból pleców, zawroty głowy, ból w jakiejś części ciała itd.).	Może powtórzyć każdą pozycję.
	Powinien włączyć śirszasanę i sarwngasanę. Można dodać ich warianty.

**Od egzaminatora oczekuje się obserwacji TRZECH GŁÓWNYCH ASPEKTÓW nauczania przez kandydata:**

1. Demonstracji asan w celu poprowadzenia uczniów.
2. Wyjaśnień podawanych w trakcie nauczania.
3. Sposobu, w jaki kandydat poprawia uczniów i pomaga im podczas zajęć.

**Zasady, którymi należy się kierować:**

- Czy kandydat korzysta z mowy ciała, aby uczeń zrozumiał, co chce mu zakomunikować?
- Czy kandydat obserwuje ucznia?
- Czy kandydat utrzymuje kontakt wzrokowy?
- Czy podejście kandydata inspiruje ucznia do zajęcia się tym przedmiotem?
- Czy przez cały czas kandydat utrzymuje uwagę ucznia?
- Czy tok rozumowania kandydata jest dość jasny?
- Czy kandydat efektywnie korzysta z demonstracji jako narzędzia nauczania?
- Czy uważasz, że kandydat jest gotowy?

Egzaminator ocenia w punktach każdy ze wspomnianych wyżej trzech aspektów, biorąc za punkt odniesienia całą sekwencję, a nie pojedyncze asany.

Przykładowy arkusz oceny prezentacji nauczania można znaleźć w dodatku (patrz Dodatek A.4).

W drugim dniu powinno się przeprowadzać ewentualne poprawki, według uznania egzaminatorów lub na konkretną prośbę kandydata.

## Wspólna praktyka egzaminatorów i kandydatów

60 min

Egzaminatorzy mogą potraktować temat według uznania.

Jest to NIEFORMALNA sesja, podczas której egzaminator obserwuje kandydatów, a kandydaci mogą zadawać egzaminatorom pytania i przedstawiać wątpliwości związane z praktyką w trakcie sesji.

## Przerwa

ok. 60 min

Kandydaci powinni wypełnić formularz z opinią o egzaminie (patrz dodatek A.1)

Egzaminatorzy powinni przeczytać formularze z opiniami kandydatów.

## Praktyka pozycji odwróconych

15-30 min.

- Ponieważ jest to sesja praktyki, kandydaci mogą zaplanować własną sekwencję.
- Można dodać asany przygotowujące.
- Można uwzględniać warianty pozycji.
- Osoby, które nie mogą wykonywać pozycji odwróconych, powinny praktykować zestaw asan stosowny do swojej sytuacji.
- Panie w trakcie menstruacji mogą w miarę możliwości zaprezentować pozycje odwrócone drugiego dnia lub przedstawić nagranie video swojej praktyki pozycji odwróconych.



## Czas na interakcję

60 min.

Egzaminatorzy rozmawiają z kandydatami na podstawie praktyki w grupie i przekazanych formularzy z opiniami.

**Wytyczne dotyczące pierwszego wrażenia, jakie robi kandydat**

- Czy podstawy jogi wg metody Iyengara są dla kandydata jasne?
- Czy praktyka wzbudza w kandydacie entuzjazm?
- Czy bierze czynny udział?
- Czy wykazuje zaangażowanie?
- Czy kandydat wykazuje potencjał, by stać się instruktorem?

## Obiad i budowanie relacji

90 min.

- Komunikacja jest niezbędna, aby stać się częścią naszej społeczności.
- Właściwe nastawienie egzaminatorów powinno sprawić, że kandydat będzie się czuć komfortowo.

## Czas wolny

120 min.



Kandydaci demonstrują swoją praktykę w trakcie prezentacji prowadzonej i prezentacji indywidualnej.

### A) Prezentacja prowadzona

45 min.

#### Sugerowane cechy pokazu prowadzonego

- Egzaminator podaje nazwy asan, wskazując pozycję i zmianę strony.
- Należy uwzględnić możliwie jak najwięcej asan z listy.
- Bez pozycji odwróconych, ponieważ są przewidziane w innym czasie.
- Nie należy korzystać ze stopera.

#### Zasady, którymi należy się kierować

- Czy podstawy jogi wg metody Iyengara są dla kandydata jasne?
- Czy prezentacja jest inspirująca i wyrazista?
- Czy uważasz, że kandydat jest gotowy?



### B) Prezentacja indywidualna

10 min. na kandydata

#### Sugerowane cechy prezentacji

- Obejmuje pokaz asan/pranajamy wraz z wyjaśnieniem.
- Kandydat może wybrać temat lekcji, liczbę asan/pranajam oraz ich długość i kolejność.

#### Zasady, którymi należy się kierować

- Czy podstawy jogi wg metody Iyengara są dla kandydata jasne?
- Czy lekcja jest przemyślana?
- Czy prezentacja jest inspirująca i wyrazista?
- Czy uważasz, że kandydat jest gotowy?

Przykładowy arkusz oceny prezentacji indywidualnej można znaleźć w dodatku (patrz Dodatek A.2).

#### Egzaminatorzy i kandydaci powinni pamiętać, że:

- Kandydat nie musi obowiązkowo wykonać wszystkich asan wywołanych podczas prezentacji prowadzonej.
- Kandydat musi zaprezentować pozycję alternatywną, którą robi, jeśli nie jest w stanie wykonać pewnej pozycji, lub korzystać z pomocy, gdy zachodzi taka potrzeba. Na przykład: Jakaś osoba może stać w ardha padmasanie, gdy reszta przejdzie do ardha baddha padmottanasany.
- Gdy zostanie o to poproszony, kandydat powinien umieć przedstawić fizycznie i/lub słowami, w jaki sposób pójdzie w kierunku ardha baddha padmottanasany. Na przykład: podchodząc do ściany, korzystając z podpórki, aby pochylić się do przodu, z tułowiem równoległe do podłogi (pół pozycji).

**Lekcja prowadzona przez egzaminatora**

**60 min.**

- Egzaminator prezentuje materię odczuwania w jodze Iyengara.
- Należy wpleść co najmniej 10 pozycji.

**Prezentacja nauczania**

**35 -45 min. na kandydata**

Egzaminatorzy podają:	Kandydat:
3 asany na każdego kandydata (z wyjątkiem pozycji odwróconych)	Prowadzi lekcję osnutą wokół trzech podanych asan, w dowolnej kolejności, w dowolnym momencie.
Kontekst: np. "jest lato"; "są to zajęcia wieczorne"; "to jedne z pierwszych zajęć, które prowadzą kandydaci, tzn. uczniowie nie znają jeszcze wielu pozycji"; "są to zajęcia już z końca kursu, tzn. uczniowie znają już wszystkie asany z programu".	Decyduje o czasie trwania w pozycji.
	Może powtórzyć każdą pozycję.
	Powinien włączyć śirszasanę i sarwagasaną. Można dodać ich warianty.

**Od egzaminatora oczekuje się obserwacji TRZECH GŁÓWNYCH ASPEKTÓW nauczania przez kandydata:**

1. Demonstracji asan w celu poprowadzenia uczniów.
2. Wyjaśnień podawanych w trakcie nauczania.
3. Sposobu, w jaki kandydat poprawia uczniów i pomaga im podczas zajęć.

**Zasady, którymi należy się kierować**

- Czy kandydat korzysta z mowy ciała, aby uczniowie zrozumieli, co chce im przekazać?
- Czy kandydat obserwuje ucznia?
- Czy kandydat utrzymuje kontakt wzrokowy?
- Czy podejście kandydata inspiruje ucznia do zgłębiania tego przedmiotu?
- Czy przez cały czas kandydat utrzymuje uwagę ucznia?
- Czy tok rozumowania kandydata jest dostatecznie jasny?
- Czy kandydat efektywnie korzysta z demonstracji jako narzędzia nauczania?
- Czy kandydat potrafi przejść od komponentu działania do **komponentu odczuwania**?
- Czy uważasz, że kandydat jest gotowy?

Przykładowy arkusz oceny dotyczący prezentacji nauczania można znaleźć w dodatku (patrz Dodatek A.4).

W drugim dniu powinno się przeprowadzać ewentualne poprawki, według uznania egzaminatorów lub na konkretną prośbę kandydata.

**Wspólna praktyka egzaminatorów i kandydatów****60 min.**

Egzaminatorzy mogą potraktować temat według swojego uznania.

Jest to NIEFORMALNA sesja, podczas której egzaminator obserwuje kandydatów, a kandydaci mogą zadawać egzaminatorom pytania i przedstawiać wątpliwości związane z praktyką w trakcie sesji.

**Przerwa****ok. 60 min.**

Kandydaci powinni wypełnić formularz z opinią o egzaminie (patrz dodatek A.1).

Egzaminatorzy powinni przeczytać formularze z opiniami kandydatów.

**Kandydaci mają czas na wylosowanie dwóch sytuacji.**

Mają zaprezentować związane z nimi tok rozumowania podczas prezentowania sytuacji w Dniu 2.

**Praktyka pozycji odwróconych****15-30 min.**

- Ponieważ jest to sesja praktyki, kandydaci mogą zaplanować własną sekwencję.
- Można dodać asany przygotowujące.
- Można uwzględniać warianty pozycji.
- Osoby, które nie mogą wykonywać pozycji odwróconych, powinny praktykować zestaw asan stosowny do swojej sytuacji.
- Panie w trakcie menstruacji mogą w miarę możliwości zaprezentować pozycje odwrócone drugiego dnia lub przedstawić nagranie video swojej praktyki pozycji odwróconych.

**Czas na interakcję****60 min.**

Rozmowa egzaminatorów i kandydatów na podstawie praktyki w grupie i przekazanych formularzy z opiniami.

**Wytyczne dotyczące pierwszego wrażenia, jakie robi kandydat**

- Czy podstawy jogi wg metody Iyengara są dla kandydata jasne?
- Czy praktyka wzbudza w kandydacie entuzjazm?
- Czy bierze czynny udział?
- Czy wykazuje zaangażowanie?
- Czy kandydat wykazuje potencjał, by stać się instruktorem?

**Obiad i budowanie relacji****ok. 90 min.**

- Komunikacja jest niezbędna, aby stać się częścią naszej społeczności.
- Właściwe nastawienie egzaminatorów powinno sprawić, że kandydat będzie się czuć komfortowo.

**Czas wolny****120 min.**

Kandydaci demonstrują swoją praktykę w trakcie prezentacji prowadzonej i prezentacji indywidualnej.

### A) Prezentacja prowadzona

45 min.

#### Sugerowane cechy pokazu prowadzonego

- Egzaminator podaje nazwy asan, wywołując pozycję i zmianę strony.
- Należy uwzględnić możliwie jak najwięcej asan z listy.
- Bez pozycji odwróconych, ponieważ są przewidziane w innym czasie.
- Nie należy korzystać ze stopera.

#### Zasady, którymi należy się kierować

- Czy podstawy jogi wg metody Iyengara są dla kandydata jasne?
- Czy prezentacja jest inspirująca i wyrazista?
- Czy uważasz, że kandydat jest gotowy?



### B) Prezentacja indywidualna

10 min. na kandydata

#### Sugerowane cechy prezentacji

- Obejmuje pokaz asan/pranajamy wraz z wyjaśnieniem.
- Kandydat może wybrać temat lekcji, liczbę asan/pranajam oraz ich długość i kolejność.

#### Zasady, którymi należy się kierować

- Czy podstawy jogi wg metody Iyengara są dla kandydata jasne?
- Czy lekcja jest przemyślana?
- Czy prezentacja jest inspirująca i wyrazista?
- Czy uważasz, że kandydat jest gotowy?

Przykładowy arkusz ocen dotyczący prezentacji indywidualnej można znaleźć w dodatku (patrz Dodatek A.2).

#### Egzaminatorzy i kandydaci powinni pamiętać, że:

- Kandydat nie musi obowiązkowo wykonać wszystkich asan wywołanych podczas prezentacji prowadzonej.
- Kandydat musi zaprezentować pozycję alternatywną, którą robi, jeśli nie jest w stanie wykonać pewnej pozycji lub korzysta z pomocy, gdy zachodzi taka potrzeba. Na przykład: Aby zejść (w tył) do urdhwa dhanurasany z pozycji stojącej, osoba może opuścić ręce na ścianę zamiast schodzić do podłogi.
- Gdy zostanie o to poproszony, kandydat powinien umieć przedstawić fizycznie i/lub słowami, w jaki sposób pójdzie w kierunku wygięcia do tyłu ze stania. Na przykład: podchodząc do ściany.

Lekcja prowadzona przez egzaminatora

60 min.

- Egzaminator prezentuje materię percepcji w jodze Iyengara.
- Należy wpleść co najmniej 5 pozycji.

Prezentacja nauczania

35 -45 min. na kandydata

Egzaminatorzy podają:	Kandydat:
3 asany na każdego kandydata (z wyjątkiem pozycji odwróconych)	Prowadzi lekcję osnutą wokół trzech podanych asan, w dowolnej kolejności, w dowolnym momencie.
Kontekst: np. "jest lato"; "są to zajęcia wieczorne"; "to jedne z pierwszych zajęć, które prowadzą kandydaci, tzn. uczniowie nie znają jeszcze wielu pozycji"; "są to zajęcia już z końca kursu, tzn. uczniowie znają już wszystkie asany z programu".	Decyduje o czasie trwania w pozycji.
	Może powtórzyć każdą pozycję.
	Powinien włączyć śirszasanę i sarwargasaną. Można dodać ich warianty.

Od egzaminatora oczekuje się obserwacji **TRZECH GŁÓWNYCH ASPEKTÓW** nauczania w wykonaniu kandydata:

1. Demonstracji asan w celu poprowadzenia uczniów.
2. Wyjaśnień podawanych w trakcie nauczania.
3. Sposobu, w jaki kandydat poprawia uczniów i pomaga im podczas zajęć.

**Zasady, którymi należy się kierować**

- Czy kandydat korzysta z mowy ciała, aby uczniowie zrozumieli, co chce im przekazać?
- Czy kandydat obserwuje ucznia?
- Czy kandydat utrzymuje kontakt wzrokowy?
- Czy podejście kandydata inspirowane jest do zgłębiania tego przedmiotu?
- Czy przez cały czas kandydat utrzymuje uwagę ucznia?
- Czy tok rozumowania kandydata jest dostatecznie jasny?
- Czy kandydat efektywnie korzysta z demonstracji jako narzędzia nauczania?
- Czy kandydat potrafi przejść od komponentu działania do komponentu odczuwania i od komponentu odczuwania do komponentu percepcji?
- Czy uważasz, że kandydat jest gotowy?

Przykładowy arkusz ocen dotyczący prezentacji nauczania można znaleźć w dodatku (patrz Dodatek A.4).

W drugim dniu powinno się przeprowadzać ewentualne poprawki, według uznania egzaminatorów lub na konkretną prośbę kandydata.

**Prezentacja sytuacji****30 min. na kandydata**

- W tej sekcji kandydat jest oceniany pod względem swoich umiejętności zajmowania się schorzeniami np. zespół policystycznych jajników, nadmiernie obfite miesiączki, migrena, naderwanie łąkotki etc.
- Tutaj należy zaprezentować dwie sytuacje wybrane przez kandydata pierwszego dnia.
- Kandydat powinien wprowadzić osobę odgrywającą rolę pacjenta w wymagane asany.
- W trakcie powinien wyjaśnić ich zasadność.

**Ważna uwaga:** Jest to prezentacja pewnej sytuacji. Biorąc pod uwagę ograniczenia czasowe, kandydat nie powinien objaśniać pozycji osobie odgrywającej rolę pacjenta.

**Zasady, którymi należy się kierować**

- Ogólnie czy kandydat w sposób dostateczny stosuje wiedzę na temat niesienia pomocy?
- Czy kandydat rozumie logicznie? Egzaminatorzy mogą zadawać istotne pytania odnośnie tej kwestii.
- Czy kandydat zachowuje bezpieczeństwo, pomagając?
- Czy kandydat ma odpowiednie umiejętności techniczne?
- Czy kandydat jest gotowy?

Przykładowy arkusz ocen dotyczący prezentacji sytuacji można znaleźć w dodatku (patrz Dodatek A.5).

W trzecim dniu również powinno się przeprowadzać ewentualne poprawki, według uznania egzaminatorów lub na konkretną prośbę kandydata.

## Punktacja

Pozycje odwrócone i prezentacja prowadzona kandydata nie jest oceniana pod kątem punktacji, ale po to, aby egzaminator mógł zdecydować, czy kandydat ma dostateczną praktykę oraz zrozumienie jogi Iyengara.



Jeśli egzaminujący mają odczucie, że kandydat nie postępuje zgodnie z systemem lub zaistnieją podobne wyjątkowe okoliczności, mogą oni przerwać egzamin kandydata. Do tego odnosi się czerwona chorągiewka w przewodniku.

Aby zdać egzamin, kandydat musi osiągnąć punktację pozwalającą na zaliczenie każdej części składowej egzaminu. Punktacja każdej części egzaminu na wszystkich poziomach przebiega w skali od 1 do 4:

- 1 słabo
- 2 przeciętnie
- 3 dobrze
- 4 doskonale

Nie należy używać punktacji dziesiętnej do wskazania ogólnej tendencji kandydata co do kategorii oceny. Ocena za każdą część od wszystkich trzech egzaminatorów powinna zostać uśredniona osobno.

Jeśli średnia ocena kandydata za pojedynczą część mieści się między 4-8, kandydat nie zdaje i może powtarzać egzamin.

Jeśli średnia ocena kandydata za pojedynczą część mieści się między 9-11, kandydat może powtórzyć tę część na koniec egzaminu.

Jeśli średnia ocena kandydata za pojedynczą część wynosi 12 lub więcej, kandydat pomyślnie zdał tę część.

## ARKUSZE OCEN

### Poziom 1

#### PRAKTYKA POZYCJI ODWRÓCONYCH

Czerwona chorągiewka: Przerwanie egzaminu | Dostatecznie: Kontynuacja egzaminu

#### PREZENTACJA PROWADZONA

Czerwona chorągiewka: Przerwanie egzaminu | Dostatecznie: Kontynuacja egzaminu

#### NAUCZANIE

**Tok rozumowania**

1 | 2 | 3 | 4

**Demonstracja**

1 | 2 | 3 | 4

**Instrukcje**

1 | 2 | 3 | 4

**Sposób pomagania**

1 | 2 | 3 | 4

**4-8: Niepowodzenie**

**9-11: Powtórka (w celu osiągnięcia jednoznacznego wyniku)**

**12-16: Zaliczenie**

---

### POZIOM 2

#### PRAKTYKA POZYCJI ODWRÓCONYCH

Czerwona chorągiewka: Przerwanie egzaminu

#### PREZENTACJA PROWADZONA

Czerwona chorągiewka: Przerwanie egzaminu

#### PREZENTACJA INDYWIDUALNA

**a. składnik werbalny****Tok rozumowania**

1 | 2 | 3 | 4



**Wyrazistość przekazu**

1 | 2 | 3 | 4

**b. Demonstracja**

**Praca w pozycji**

1 | 2 | 3 | 4

**Zgodność z prezentacją słowną**

1 | 2 | 3 | 4

**4-8: Niepowodzenie**

**9-11: Powtórka (w celu osiągnięcia jednoznacznego wyniku)**

**12-16: Zaliczenie**

### **NAUCZANIE**

**Tok rozumowania**

1 | 2 | 3 | 4

**Demonstracja**

1 | 2 | 3 | 4

**Instrukcje**

1 | 2 | 3 | 4

**Sposób pomagania**

1 | 2 | 3 | 4

**4-8: Niepowodzenie**

**9-11: Powtórka (w celu osiągnięcia jednoznacznego wyniku)**

**12-16: Zaliczenie**

---

## **POZIOM 3**

### **PRAKTYKA POZYCJI ODWRÓCONYCH**

Czerwona chorągiewka: Przerwanie egzaminu

### **PREZENTACJA PROWADZONA**

Czerwona chorągiewka: Przerwanie egzaminu

### **PREZENTACJA INDYWIDUALNA**

**a. składnik werbalny**

**Tok rozumowania**

1 | 2 | 3 | 4

**Wyrazistość przekazu**

1 | 2 | 3 | 4

**b. Demonstracja**

**Praca w pozycji**

1 | 2 | 3 | 4

**Zgodność z prezentacją  
słowną**

1 | 2 | 3 | 4

**4-8: Niepowodzenie**

**9-11: Powtórka (w celu osiągnięcia jednoznacznego wyniku)**

**12-16: Zaliczenie**

#### **NAUCZANIE**

**Tok rozumowania**

1 | 2 | 3 | 4

**Demonstracja**

1 | 2 | 3 | 4

**Instrukcje**

1 | 2 | 3 | 4

**Sposób pomagania**

1 | 2 | 3 | 4

**4-8: Niepowodzenie**

**9-11: Powtórka (w celu osiągnięcia jednoznacznego wyniku)**

**12-16: Zaliczenie**

#### **PREZENTACJA SYTUACJI**

**Świadomość sytuacji i tok rozumowania**

1 | 2 | 3 | 4

**Umiejętności komunikacyjne**

1 | 2 | 3 | 4

**Umiejętności techniczne**

1 | 2 | 3 | 4

**Bezpieczeństwo**

1 | 2 | 3 | 4

**4-8: Niepowodzenie**

**9-11: Powtórka (w celu osiągnięcia jednoznacznego wyniku)**

**12-16: Zaliczenie**

## Sekcja E

### Informacja zwrotna

Egzaminatorzy powinni przekazać kandydatowi swoją opinię na koniec egzaminu. Szczegółowy charakter i moment przekazywania tej opinii powinny zostać ustalone przez odpowiednie stowarzyszenia. Na tyle, na ile to możliwe, zaleca się wykorzystanie istniejącego systemu przekazywania informacji zwrotnej.

Podczas przekazywania opinii warto przypomnieć sobie radę Gurudziego. Gurudzi zawsze powtarzał, że na twoją (egzaminatora) opinię i informację zwrotną dla kandydata nie powinien mieć wpływu twój (egzaminatora) stosunek do nauczyciela rekomendującego danego kandydata.

Przy tym wszelkie uwagi skierowane do kandydata lub do jego nauczyciela rekomendującego powinny być przekazywane w ludzki sposób. Należy je sformułować w tak, aby obserwacje egzaminatora na temat kandydata, jego potencjału oraz wszelkie inne przekazywane informacje pozytywnie pomagały kandydatowi i jego nauczycielowi w dalszej pracy.

Stowarzyszenie może odebrać uprawnienia nauczycielowi rekomendującemu, o czym należy go zawiadomić z odpowiednim wyprzedzeniem, jeśli będzie się powtarzała sytuacja nawracających przypadków niezdawania egzaminu przez (rekomendowanych przez niego) kandydatów.

Stowarzyszenie będzie przechowywać historię nauczycieli rekomendujących w formie raportów, przygotowywanych przez egzaminatorów po każdym egzaminie, i może wykorzystać tę informację do powiadomienia o zmianie polityki.

## Sekcja F

### Struktura programu certyfikacji

<p><b>Poziom 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pojedyncza asana</li> <li>• Wprowadzenie do rodziny asan</li> <li>• Liniowe układanie sekwencji</li> <li>• Wkład psychologiczny</li> </ul>	<p><b>Poziom 2</b> (dotyczy nowych asan w tym programie)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pojedyncza asana</li> <li>• Rodzina asan</li> <li>• Liniowe układanie sekwencji</li> <li>• Wkład psychologiczny</li> </ul> <p>(dotyczy asan z poziomu 1 + poziom 2)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zrozumienie głębszych powiązań w rodzinie asan</li> <li>• Postrzeganie odczuć somatycznych</li> <li>• Obserwowanie zależności między różnymi częściami ciała położonymi blisko siebie</li> <li>• Obserwacja oddechu</li> <li>• Wprowadzenie do zależności między rodzinami asan</li> </ul>
<p><b>Poziom 3</b> (dotyczy asan z poziomu 1 + poziom 2 + poziom 3)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pojedyncza asana</li> <li>• Rodzina asan</li> <li>• Liniowe układanie sekwencji</li> <li>• Postrzeganie odczuć somatycznych</li> <li>• Obserwowanie zależności między różnymi (położonymi blisko siebie lub odległymi) częściami ciała i jego narządami</li> <li>• Zrozumienie głębszych powiązań między rodzinami asan</li> <li>• Pozostawanie w asanie</li> <li>• Obserwacja oddechu</li> <li>• Świadomość oddechu</li> </ul>	<p><b>Poziom 4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Asany i Pranajama</li> </ul> <p><b>Poziom 5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Asztanga joga Patańdzalego zgodnie z nauczaniem B.K.S. Iyengara</li> </ul>

## Plan lekcji

Nauczanie jogi obejmuje cztery główne komponenty.

- Instrukcje dotyczące właściwej pracy – pojedyncza asana – **pozycja fizyczna**.
- Instrukcje wzbudzające entuzjazm i zaangażowanie ucznia – wkład psychologiczny – **wrażliwość**.
- Obraz nakreślony przez nauczyciela pozwala uczniowi rozwijać świadomość samego siebie i postrzegać subtelne zjawiska w swoim własnym ciele – **postrzeganie**.
- Gorliwość, zapał i żarliwe pragnienie poddawania otrzymanych wiadomości refleksji i przekształcania ich w wiedzę i mądrość - przemyślenia/**zdolność do refleksji**.

### ▪ Poziom 1

#### A) Pojedyncza asana

- Na tym poziomie celem jest poprawna i precyzyjna praca. Choć budowanie sekwencji stanowi integralną część naszej szkoły jogi, to nauczanie osób początkujących (tj. na poziomie 1) powinno być nakierowane na pojedyncze asany ze szczególnym odniesieniem do ich zewnętrznej konfiguracji.
- Należy nauczyć pozycji i ogólnego ustawienia części ciała. np. w utthita hasta padasana
  - ✓ **oczekiwana instrukcja** - ręce mają być proste i w linii z barkami.
  - ✓ **nie oczekuje się instrukcji** - wydłuż lub rozciągnij zewnętrzne ramiona począwszy od łopatek.

#### B) Rodzina asan (Dodatek A.6)

#### C) Liniowe układanie sekwencji

- Asany są przeplatane w takim porządku, który pozwala na rozwinięcie ruchomości i swobody w całym ciele lub jego poszczególnych częściach. Obejmuje to trzy rodzaje procesów. Po pierwsze wykonanie asany, po drugie, zrozumienie asany i wreszcie praca ze sztywnością w ciele.
- Kolejność asan w ramach rodziny asan prowadzi od najprostszych do bardziej skomplikowanych (pod względem wykonania).  
np. utthita trikonasana  
    uthita parśwakonasana  
        pariwritta trikonasana  
            pariwritta parśwakonasana
- Zajęcia na poziomie 1 zawsze zaczyna się od pozycji stojących, ponieważ w tej rodzinie w porównaniu z innymi mamy lepszy dostęp do większości części ciała. (Wyjątkowo można mieć lepszy dostęp w pozycjach leżących na plecach lub brzuchu w odróżnieniu od stojących).
- Następnie można przejść do dowolnej rodziny asan oraz do pozycji odwróconych, (przed tymi asanami lub po nich).
- Tylko na zajęciach przeznaczonych dla osób z rozwiniętą wrażliwością wchodzi się w to głębiej. Dlatego zajęcia na poziomie 2 mogą się rozpocząć od dowolnej rodziny asan, w zależności od części ciała lub asany, która ma zostać dotknięta.  
np. aby uczeń miał świadomość otwarcia miednicy w pozycjach stojących, można rozpocząć od supta baddhakonasany lub supta padangushtasany 2.

Aby przekazać materię czujności w pozycjach stojących, można zacząć od stania na rękach, lin 1, urdhwa mukha śwanasany, purwottanasany.

W celu uwrażliwienia nóg w pozycjach stojących można rozpocząć od pracy z nogami w pozycjach odwróconych

#### **D) Wkład psychologiczny**

- W gruncie rzeczy asana to bardziej praca umysłu niż jedynie wysiłek fizyczny w pozycji. Wymaga ona określonego zaangażowania psychiki. Na zajęciach jogi Iyengara uczeń poznaje asany w taki sposób, który pozwala mu na skonfrontowanie się z własnym umysłem i potraktowanie go jako przedmiotu do studiowania.
- Na zajęciach poziomu 1 wystarczy tylko uświadomić ten fakt uczniom.  
np. zwróć uwagę ucznia, że zaangażowanie umysłowe w ardha czandrasanie i wirabhadrasanie III jest większe niż w innych pozycjach stojących.

### ■ **Poziom 2**

- Kiedy uczeń dojdzie do tego poziomu, oczekuje się, że jest już gotowy na przejście z płaszczyzny fizycznej na płaszczyznę odczuwania.
- Na tym poziomie oprócz instrukcji dotyczących pracy ciała instruktor powinien skierować uwagę ucznia na subiektywne odczucia w trakcie tej pracy.
- W jodze wg metody Iyengara zwraca się uwagę nie tylko na umiejętność wykonania asany, ale także na jej utrzymanie. Należy wprowadzić oddech jako narzędzie koncentracji umysłu.

#### **A) Zrozumienie głębszych powiązań w rodzinie asan**

- Przechodząc z płaszczyzny fizycznej na płaszczyznę odczuwania, przechodzimy od konfigurowania asany do jej ukonstytuowania.
  - Z pomocą nauczyciela zaczynamy rozumieć integralne cechy charakterystyczne wewnątrz rodziny asan.
    - ✓ Postrzeganie odczuć somatycznych
      - Odczucia to wrażenia płynące za pośrednictwem zmysłów.
      - Odczucia somatyczne - odczucia pochodzące ze
        - skóry, takie jak dotyk, nacisk, zimno, ciepło i ból oraz
        - mięśni, ścięgien i stawów, takie jak orientacja w przestrzeni (ustawienie kończyn) i ból.
- Należy pielęgnować umiejętność odczuwania ciała w asanie.

#### **Różnice w instrukcjach pomiędzy nauczycielem poziomu 1 i poziomu 2**

Nauczyciel poziomu 1 musi koniecznie przekazywać obiektywne instrukcje, dzięki którym uczeń wykonuje pozycje i określone działania w tych pozycjach.

Nauczyciel poziomu 2 powinien zaszcześcić w uczniu zdolność odczuwania.

np. Poziom 1: Unieś równomiernie obie ręce w górę.

Poziom 2: Porównaj prawą i lewą rękę. Poczuj, które ramię jest dłuższe, a które krótsze, i wyciągnij wyżej krótsze ramię.

Poziom 1: Unieś klatkę.

Poziom 2: Poczuj, jak klatka unosi się wraz z wdechem.

- ✓ Obserwowanie zależności między częściami ciała położonymi blisko siebie.

Pierwszym krokiem do zjednoczenia (jogi) jest łączenie. W miarę nauki asan i pranajamy uczymy się rozpoznawać i rozumieć powiązania pomiędzy częściami ciała, których na co dzień nie dostrzegamy.

np. otwarcie klatki wymaga udziału ze strony różnych części ciała:

- zrolowania barków w tył
- rozszerzenia obojczyków
- zbliżenia do siebie i przyklejenia łopatek do pleców.

Gdy kandydat staje się świadomy tych powiązań, łatwo jest przygotować umysł do filozofii jogi.

### **B) Obserwacja oddechu**

- jest to proces uważnego obserwowania cyklu oddechowego, który obejmuje wdech, wydech wraz ze świadomym lub spontanicznym zatrzymaniem.
- Akt obserwacji oddechu bardzo pomaga w zrozumieniu niuansów asan czy pranajamy.

np. W pozycji leżącej różne ułożenie rąk wywołuje różne ścieżki przebiegu oddechu:

- Ręce poziomo na boki.
- Ręce w dół
- Ręce za głową.

Jeśli w trikonasanie dolny bok tułowia się skraca, oddech nie dotyka tej strony.

### **C) Wprowadzenie do dostrzegania zależności między rodzinami asan**

- Powiązaniem w ramach rodziny asan zajmujemy się na poziomie 2. Kiedy wyostrzy się wrażliwość ucznia, na horyzoncie pojawiają się związki pomiędzy na pierwszy rzut oka odległymi rodzinami asan.

np.

- parivritta parśwakonasana i ardha matsjendrasana 1 pod względem wzorca rotacji mięśni pleców.
- Dżanu śirzasana i supta baddha konasana z tym samym wydłużeniem przodu tułowia.

## **▪ Poziom 3**

Na tym poziomie postrzeganie łączy się z udoskonalaniem działania i wrażliwości.

### **A) Wzajemne powiązanie pomiędzy odległymi częściami ciała i narządami**

- Umiejętność obserwacji powiązań między częściami ciała położonymi blisko siebie została wprowadzona na poziomie 2. Na tym poziomie wyższej wrażliwości i zdolności postrzegania zaczyna się z łatwością odkrywać połączenia pomiędzy odległymi częściami ciała i narządami. Zrozumienie tej sieci powiązań można wprowadzić w praktykę.

np. joga dandasana nie polega jedynie na pracy z biodrami w celu umiejscowienia nogi, ale angażuje także mobilność w rejonie łopatki, aby przesunąć tułów do przodu, tak aby ustawić nogę.

Opadające łuki stóp mają niekorzystny wpływ na kręgosłup.

Rozluźnienie nóg jako środek wyciszenia umysłu w śawasanie.

## B) Głębsze powiązania między rodzinami asan

- Koncepcja powiązań pomiędzy rodzinami asan została wprowadzona na poziomie 2. Kiedy wyostrzy się wrażliwość ucznia, dostrzega on związki pomiędzy na pierwszy rzut oka odległymi rodzinami asan.
- Dzięki udoskonaleniu wrażliwości postrzegane są podobieństwa, a tym samym wzajemne oddziaływanie asan.
- Po osiągnięciu tego stopnia wrażliwości pojawia się obserwacja zachowania się określonej części ciała w asanie. Rozszerzanie tej wrażliwości pozwala na obserwację podobnego wzorca zachowania tej części ciała w asanie z innej rodziny.

np. *supta padangushtasana II*, *utthita hasta padangushtasana II* i *ardha chandrasana* choć zdają się być różne, są to bardzo podobne pozycje, a jedynie inaczej ustawione pod względem usytuowania osi kręgosłupa. Zrozumienie połączone z wrażliwością jednej z asan w tym zestawie znacznie przyczyni się do poprawy wykonania oraz zrozumienia pozostałych. Zrozumienie tego typu relacji naturalnie rozszerza możliwości budowania sekwencji i można przechodzić przez różne rodziny asan mając na uwadze konkretny cel.

## C) Pozostawanie w asanie

- Ten aspekt został wprowadzony na poziomie 2. W miarę jego studiowania nasza uwaga kieruje się do jednego z fundamentalnych filarów naszego systemu, którym obok precyzji i ułożenia w sekwencji jest czas trwania.

Jest on istotny ze względu na:

- osiągnięcie korzyści wynikających z asan,
- rozwijanie wrażliwości w celu angażowania umysłu/inteligencji.

Należy zauważyć, że:

- W celu przedłużenia czasu trwania w asanie nie wystarczy jedynie silna wola i kondycja fizyczna.
- Aby pojawiła się świadomość oddechu, musi zniknąć wysiłek.

## D) Świadomość oddechu

- Pojęciem obserwacji oddechu zajmowaliśmy się na poziomie 2.
- **Obserwacja oddechu polega na przyglądaniu mu się z dystansu jak na przedmiot zewnętrzny, podczas gdy świadomość oddechu polega na przyglądaniu mu się bez dystansu, od wewnątrz.**
- Kiedy umysł - *chitta* uwolni się od szaleństwa świata zewnętrznego i skoncentruje na wnętrzu, wówczas może być świadkiem. Gdy wykonuje się asany ze świadomością oddechu, umysł naturalnie się wycisza.



## Program teoretyczny

Poziom	Obowiązkowe	Zalecane	
<b>POZIOM 1</b>	Drzewo jogi	Joga światłem życia	Zaleca się, aby każdy uczeń przeczytał dowolną lub wszystkie książki autorstwa trójki Iyengarów na dowolnym etapie uczenia się lub poziomie certyfikacji
	Art of Yoga	Yogashastra Level 1,2,3	
	Joga w praktyce. Kurs wstępny		
	Yoga in Action: Intermediate Course		
	Światło jogi: Część 1: Wstęp Część 2: Yogasany (odpowiednie asany) Część 3: Pranayama (odpowiednie pranajamy)		
	Pranajama - sztuka oddychania w jodze: Część 2: Rozdział 10 (odpowiednie pranajamy)		
	Podstawowe wskazówki dla nauczycieli jogi		
<b>POZIOM 2</b>	Aarogya yoga	Światło jogi	
	Yogic Manas	Pranajama - sztuka oddychania w jodze	
	Yoga Sutra Parichaya	Yogashastra Level 4,5	
	Joga - doskonała dla kobiet		
	Tuesdays with Prashant		
	Światło jogi: Część 1: Wstęp Część 2: Yogasany (odpowiednie asany) Część 3: Pranayama (odpowiednie pranajamy)		
	Pranajama - sztuka oddychania w jodze: Część 1 Część 2: Rozdział 10 (odpowiednie pranajamy)		
	Podstawowe wskazówki dla nauczycieli jogi		
<b>POZIOM 3</b>	Światło jogi	seria Astadala Yogamala	
	Pranajama - sztuka oddychania w jodze: Część 1 Część 2: Rozdział 10 (odpowiednie pranajamy)	Hatha Yoga Pradipika	
	Światło Jogasutr Patańdzalego Rozdział 1, 2	Bhagawadgita Rozdział I, VI	
	Joga światłem życia		
	Alpha and Omega of Trikonasana		
	Mobility and Stability		
	Podstawowe wskazówki dla nauczycieli jogi		
<b>POZIOM 4</b>	Światło Jogasutr Patańdzalego	seria Astadala Yogamala	
	Podstawowe wskazówki dla nauczycieli jogi	Bhagawadgita rozdziały I do VI	
<b>POZIOM 5</b>	Core of yoga sutras of Patanjali	Różne teksty na temat jogi	

\* Uczniowie mogą znaleźć informacje na te tematy w dowolnym podręczniku wprowadzającym, dostępnym odpowiednio w ich krajach i językach.

Program asan i pranajamy  
Program poziomu 1

Pozycja	Numer ilustracji	Źródło
<b>Utthisztha sthiti — asany stojące</b>		
Tadasana	1	Światło jogi
Wrikszasana	2	
Utthita trikonasana	4, 5	
Pariwritta trikonasana	6, 7	
Utthita parśwakonasana	8, 9	
Pariwritta parśwakonasana	10, 11	
Wirabhadrasana I	14	
Wirabhadrasana II	15	
Wirabhadrasana III	17	
Ardha czandrasana	19	
Utthita hasta padanguszthasana I z podparciem	120, 121	Joga - doskonała dla kobiet
Utthita hasta padanguszthasana II z podparciem	122, 123	
Parśwottanasana	26	Światło jogi
Prasarita padottanasana I	33, 34	
Utkatasana	42	
Padanguszthasana	44	
Padahastasana	46	
Uttanasana	48	
Garudasana	56	
<b>Upawisztha sthiti — asany siedzące</b>		
Dandasana	77	Światło jogi
Swastikasana	5	Pranajama – sztuka oddychania w jodze
Parwatasana w swastikasanie		Kurs wstępny
Gomukhasana	80	Światło jogi
Siddhasana	84	
Wirasana	89	
Parwatasana w wirasanie	91	
Baddha konasana	102	
Upawisztha konasana	151	

<b>Paścizma pratana sthiti — asany z wydłużeniem do przodu</b>		
Adho mukha wirasana	92	Światło jogi
Dźanu śirszasana	127	
Trianga mukhaikapada paścimottanasana	139	
Mariczjasana I	144	
Parśa upawisztha konasana	152	
Paścimottanasana (Ugrasana/Brahmaczarjasana)	161	
Malasana II	322	

<b>Pariwritta sthiti — asany z wydłużeniem bocznym</b>		
Parighasana	39	Światło jogi
Bharadwadżasana I	297, 298	
Bharadwadżasana II	299, 300	
Mariczjasana III	303, 304	
Ardha matsjendrasana I	311, 312	

<b>Wiparita sthiti — pozycje odwrócone</b>		
Salamba śirszasana I (przy ścianie; znajomość sposobu uczenia pozycji z linami, jeśli są dostępne)	184, 185, 190	Światło jogi
Salamba sarwargasana I	223, 224	
Halasana	244	
Parśwa halasana	249	
Karnapidasana	246	
Parśwa karnapidasana	Podobnie jak parśwa halasana, ale nogi są w pozycji karnapidasany	
Supta konasana	247	Światło jogi
Eka pada sarwargasana	250	
Parśwaika pada sarwargasana	251	
Czatuszpadasana	102	Joga - doskonała dla kobiet
Setubandha sarwargasana (z podparciem)	98, 99	Joga - doskonała dla kobiet
		Kurs wstępny
Setubandha sarwargasana(z sarwargasany, z nogami zgiętymi, stopy opadają na ścianę lub krzesło)		

<b>Udara akuńczana sthiti — asany z zaciskaniem brzucha</b>		
Paripurna nawasana	78	Światło jogi
Ardha nawasana	79	
Urdhwa prasarita padasana (90°)	279	
Supta padangusztasana I	284	
Supta padangusztasana II	287	

<b>Purwa pratana sthiti — asany z wydłużeniem do tyłu</b>		
Śalabhasana	60	Światło jogi
Makarasana	62	
Dhanurasana	63	
Bhudźangasana I	73	
Urdhwa mukha śwanasana	74	
Uśztrasana	41	
Urdhwa dhanurasana I	482	
Dwi pada wiparita dandasana (krzesło) Intermediate		Intermediate Course book

<b>Wiśranta karaka sthiti — asany regeneracyjne</b>		
Supta swastikasana		Intermediate Course book
Supta wirasana (z podparciem i bez podparcia)	96	Światło jogi
Supta baddha konasana	38, 39	Joga - doskonała dla kobiet
Śawasana	592	Światło jogi
Śawasana (na wałku z zakrytymi oczami, obserwując normalny wdech i wydech)		
Śawasana (z opaską na oczach, normalny wdech i głęboki wydech)		

<b>Hasta tolana sthiti — asany z balansem na rękach</b>		
Uwaga: dobrze jest mieć znajomość całej tej sekcji w przypadku nauczania młodzieży.		
Asany oznaczone gwiazdką nie są obowiązkowe.		
Czaturanga dandasana	67	Światło jogi
Adho mukha śwanasana	75	
Pińcza majurasana *	357	
Adho mukha wrikszasana *	359	
Tittibhasana (z uttanasany) *	395	
<b>Pranajama</b>		
udźdźaji, wiloma w pozycji leżącej		

- Program poziomu 2

Wszystkie asany i pranajamy z programu na poziom 1 stanowią część programu na poziom 2.

Pozycja	Numer ilustracji	Źródło	
Pariwritta ardha Czandrasana	13	Art of Yoga	
		Intermediate Course book	
Utthita hasta padanguszthasana I bez podparcia	23	Światło jogi	
Utthita hasta padanguszthasana II bez podparcia			
Utthita hasta padanguszthasana III	124	Joga - doskonała dla kobiet	
Prasarita padottanasana II	35, 36	Światło jogi	
Urdhva prasarita ekapadasana	49		
Ardha baddha padmottanasana	52		
Parśwa dhanurasana	64, 65		
Lolasana	83		
Parjankasana	97		
Bhekasana	100		
Padmasana	104		
Parwatasana	107		
Tolasana	108		
Matsjasana	113		
Maha mudra	125		
Pariwritta dżanu śirszasana	132		
Pariwritta upawisztha konasana	Podobnie do pariwritta dżanu śirszasany, ale nogi w pozycji upawisztha konasany		
Ardha baddha padma paścimottanasana	135		Światło jogi
Pariwritta paścimottanasana	165		
Ubhaja padanguszthasana	167		
Purwottanasana	171		
Akarna dhanurasana	173, 175		
Salamba śirszasana I (na środku sali lub zgodnie z potrzebami ucznia)	184, 185, 190		
Parśwa śirszasana	202, 203		
Pariwrittaikapada śirszasana	206, 207		
Eka pada śirszasana	208, 209		
Parśwaika pada śirszasana	210		
Urdhwa padmasana w śirszasanie	211		

Pindasana w śirszasana	218	Światło jogi
Salamba sarvangasana II	235	
Setubandha sarvangasana	259	
Urdhwa padmasana w sarwangasanie	261	
Pindasana w sarwangasanie	269	
Dźathara parivartanasana	274, 275	
Urdhwa prasarita padasana (wszystkie ilustracje)	276-279	
Czakrasana	280-283	
Supta padanguszthasana I	285, 286	
Supta padanguszthasana III	Nogi podobnie jak w utthita hasta padanguszthasanie III, ale ciało jest w pozycji leżącej	
Eka hasta bhudżasana	344	Światło jogi
Dwi hasta bhudżasana	345	
Bhudżapidasana	348	
Pińcza majurasana (przy ścianie, z wnętrzami dłoni do podłogi, z dłońmi zwróconymi równolegle do siebie i z wnętrzami dłoni do góry)	357	
Adho mukha wrikszasana (przy ścianie, palce skierowane do ściany, a także dłonie zwrócone na zewnątrz)	359	
Kurmasana	363, 364	
Eka pada śirszasana	371	
Tittibhasana (z uttanasany)	395	
Urdhwa dhanurasana	479 - 482	
Dwi pada wiparita dandasana	516	

<b>Pranajama</b>
Uwaga: można korzystać z oparcia na ścianie.
Pranajama udźdżaji, wiloma w pozycji siedzącej
Udźdżaji z krótką kumbhaką
Pranajama anuloma bez zatrzymania oddechu
Pranajama pratiloma bez zatrzymania oddechu
Bhramari
Sitali
Sitkari

▪ **Program poziomu 3**

Wszystkie asany i pranajamy z programu na poziom 1 i poziom 2 stanowią część programu na poziom 3.

Pozycja	Numer ilustracji	Źródło
Watajanasana	58	Światło jogi
Nakrasana	68 - 71	
Sanmukhi mudra	105, 106	Pranajama
Simhasana I	109	Światło jogi
Simhasana II	110	
Kukkutasana	115	
Garbha pindasana	116	
Baddha padmasana	118	
Joga mudrasana	120	
Kraurčasana	141, 142	
Mariczjasana II	146	
Urdhwa mukha paścimottanasana I	168	
Urdhwa mukha paścimottanasana II	170	
Urdhwa dandasana	188	
Salamba śirszasana II	192	
Salamba śirszasana III	194, 195	
Parśwa urdhwa padmasana w śirszasanie	213 - 216	
Niralamba sarwagasana I	236	
Niralamba sarwagasana II	237	
Eka pada setu bandha sarwagasana	260	
Parśwa pindasana w sarwagasanie	270, 271	
Anantasana	290	
Uttana padasana	292	
Mariczjasana IV	305	
Malasana I	321	
Paśasana	328, 329	
Ardha matsjendrasana II	330, 331	
Ardha matsjendrasana III	332, 333	
Asztawakrasana	342, 343	
Majurasana	354	
Adho mukha wrikszasana (z dłońmi do tyłu, jak w majurasanie, ale osobno i w odległości ok. 45 cm od ściany)	359	
Supta kurmasana	368	

Bhairawasana	375	Światło jogi
Joganidrasana	391	
Wasiszthasana	398	
Bakasana	410	
Parśwa Bakasana	412	
Dwi pada kaundinjasana	438	
Eka pada kaundinjasana I	441	
Eka pada bakasana I	446, 447	
Eka pada bakasana II	451, 452	
Jogadandasana	456	
Mulabandhasana	462, 463	
Wamadewasana II	466	
Urdhwa dhanurasana I (z tadasany)	483-486	
Urdhwa dhanurasana II	483 - 487	
Eka pada urdhwa dhanurasana	501, 502	
Kapotasana	507, 512	
Laghu wadźrasana	513	
Dwi pada wiparita dandasana (z śirszasany)	516, 517 - 520	
Eka pada wiparita dandasana I	521	
Eka pada radźakapotasana I	542	
Uwaga: Klasycznie, zgodnie z przedstawieniem w Świetle jogi, do niektórych asan z balansowaniem na rękach powinno się wchodzić z śirszasany. Jednak można do nich wejść także z tadasany/uttanasany.		

<b>Pranajama</b>
Udźdźaji z antara kumbhaką (zgodnie z indywidualnymi możliwościami)
Bhastrika, kapalbhati
Pranajama anuloma z zatrzymaniem oddechu
Pranajama pratiloma z zatrzymaniem oddechu



▪ Program poziomu 4

Wszystkie asany i pranajamy z programu na poziom 1, poziom 2 i poziom 3 stanowią część programu na poziom 4.

Pozycja	Numer ilustracji	Źródło
Gorakszasana	117	Światło jogi
Supta wadźrasana	124	
Baddha hasta śirszasana	198	
Mukta hasta śirszasana	200, 201	
Parśwa sarwagasana	254, 255	
Parśwa urdhwa padmasana w sarwanganie	262 - 265	
Uttana padma majurasana	267	
Setu bandhasana	296	
Paripurna matsjendrasana	336, 339	
Padma majurasana	355	
Hamsasana	356	
Sajanasana	358	
Skandasana	372	
Buddhasana	373	
Kapilasana	374	
Kala bhairawasana	378	
Czakorasana	379, 380	
Durwasasana	383	
Ruczikasana	384, 385	
Wirańczasana I	386, 387	
Wirańczasana II	388	
Dwi pada śirszasana	393, 394	
Tittibhasana (z dwi pada śirszasany)	395	
Kaśjapasana	399, 400	
Wiśwamitrasana	403	
Urdhwa kukkutasana	417 - 419	
Parśwa kukkutasana	424, 425	
Galawasana	427, 428	
Eka pada galawasana	431, 433	
Eka pada kaundinjasana II	442, 443	
Supta bhekasana	458	
Wamadewasana I	465	
Kandasana	470, 471	

Hanumanasana	475, 476	Światło jogi
Samakonasana	477	
Supta triwikramasana	478	
Wiparita czakrasana w urdhwa dhanurasanie	488 - 499	
Eka pada wiparita dandasana II	523	
Czakra bandhasana	524	
Mandalasana	525 - 535	
Wriścikasana I	536, 537	
Wrścikasana II	538	
Walakhiljasana	544	
Eka pada radżapkapotasana II, III, IV	545, 546, 547	
Bhudżangasana II	550	
Radżakapotasana	551	
Padangusztha dhanurasana	555	
Gherandasana I	561 - 563	
Gherandasana II	564 - 566	
Kapińdżalasana	567	
Śirsza padasana	570	
Ganda bherundasana	580, 581	
Wiparita śalabhasana	584	
Tiriang mukhottanasana	586	
Nataradżasana	590, 591	

<b>Pranajama</b>
Surja bhedana
Czandra bhedana
Nadi śodhana

## Uwagi

### ▪ Uwaga 1

#### **Trudne i skomplikowane asany**

„Grupa asan do samodzielnego studiowania”

Zdajemy sobie sprawę, że Światło jogi to kompletny i wyczerpujący podręcznik jogi. Choć zawiera on wszystko, czego może potrzebować uczeń, najczęściej koncentrujemy się jedynie na instrukcjach dotyczących asan. Jeśli jednak ktoś poważnie przestudiuje te początkowe rozdziały, z pewnością odsłonią się przed nim skarby asztanga jogi.

Jedyną przeszkodę w toku tej nauki stanowi fakt, że skarby te są ukryte. Nie są oczywiste.

Nie można ich nauczać ani podawać w postaci instrukcji wg jakiegoś liniowego planu szkolenia.

Trzeba się ich uczyć.

Nasz umysł zawsze dzieli asany na podstawie tego, czy jesteśmy w stanie je osiągnąć. Tak więc niektóre asany stają się proste, a inne trudne. Odkładamy te trudne na później i dlatego określamy je jako „asany zaawansowane”.

Na przykład:

Sajanasana  
Śirsza padasana  
Ganda bherundasana  
Wiparita śalabhasana  
Walakhiljasana  
Paripurna matsyendrasana  
Kandasana  
Durwasasana

Wcześniejsze stwierdzenie na temat skarbów asztanga jogi – „Trzeba się ich uczyć” rzuca światło na tę grupę asan. Są to asany, których trzeba się uczyć samemu. Nie można się ich nauczyć od kogoś. Światło jogi niewątpliwie dostarcza nam na ich temat szczegółowych instrukcji. Ale musimy się zgodzić, że każdy nauczyciel ma problem, żeby ich kogoś nauczyć. Przyczyny, które stoją za tymi trudnościami, zostały omówione poniżej.

- Aby nauczać tej grupy asan, nauczyciel musi je biegle wykonywać i demonstrować.
- Musi być dobrze zaznajomiony z zawiłościami i trudnościami, jakie się z nimi wiążą, oraz być w stanie je wyrazić.
- Musi być w stanie radzić sobie ze wszelkimi komplikacjami, które się mogą pojawić.

Czy oznacza to, że te asany są „poza programem”? I w związku z tym mamy je odtąd pomijać w jodze Iyengara?

Nie! Absolutnie nie.

Stanowią część programu nauczania jogi wg metody Iyengara. Jednakże oczekuje się, że uczniowie wezmą na siebie większą odpowiedzialność. Dlatego ta grupa asan została oznaczona jako „**grupa asan do samodzielnego zgłębiania**”.

Jak chodzi o ich pozycję, to zostały one ujęte na późnym poziomie w nowym programie, a nie wcześniej. Zostały tak usytuowane po prostu dlatego, aby mieć pewność, że nauczyciel, który dotarł na swej drodze do tego poziomu, będzie dysponował dojrzałością i zrozumieniem wszystkich aspektów jogi Iyengara.

Oczekuje się, że osoba taka zdała sobie sprawę, że instrukcje podane w Świetle jogi tylko wyznaczają azymut. Korzystając z ich pomocy, trzeba samodzielnie iść naprzód. Zwykłe podążanie za instrukcjami bez jakiegokolwiek refleksji wiele nie pomoże.

Samodzielne zgłębianie i badanie samego siebie oraz nieustanna praktyka to klucz do tych wymagających pod względem fizycznym pozycji.

Ktoś, kto czuje się komfortowo z tymi pozycjami, może pomagać innym jedynie, jeśli się na to zgodzą, oraz po dokonaniu szczegółowej oceny ich możliwości fizycznych. Żaden nauczyciel nie ma prawa przekraczać na siłę ograniczeń fizycznych ucznia.

Pamiętajcie proszę, że delikatność i łagodna perswazja to kluczowe czynniki w uczeniu się tych pozycji.

- **Uwaga 2**

### **Nauczyciele, mentorzy i uczestnicy szkolenia nauczycielskiego**

Istnieje głęboko zakorzeniony mit, że można z kogoś „zrobić nauczyciela”.

Innymi słowy można by rzec, że: „Każdego ucznia można wyszkolić na nauczyciela”.

Czy to prawda?

Odpowiedzi na to pytanie mogą być różne, od „z pewnością tak” przez „prawdopodobnie/być może” aż do „chyba nie”.

Nie ma prawidłowej odpowiedzi, ze względu na zmieniający się kontekst w różnych miejscach.

Zamiast zaplątać się w sieci możliwych odpowiedzi, skoncentrujmy się na zasadniczej myśli i parafrazując to pytanie, zastanówmy się, czy „Pragnienie nauczania kogoś to życzenie zależne od naszej woli?”

Na pierwszy rzut oka odpowiedź wydaje się być prosta i oczywista – „Tak, to jest życzenie zależne od woli”. Ale jeśli bardziej się zagłębimy, ujawnią się inne subtelne aspekty tego problemu i początkowa odpowiedź zabrzmi naiwnie. Na poziomie metaforycznym tak jak kiełkuje nasienie i rozkwita pąk, uczeń dojrzewa i odczuwa wewnętrzną potrzebę dzielenia się wiedzą. Ani nikt nie każe mu tego robić, ani nie jest to świadoma decyzja, jest to po prostu naturalna kolej rzeczy.

To pragnienie dzielenia się to pierwszy kamień milowy na drodze do zostania nauczycielem.

W procesie uczenia się uczeń przekształca się w nauczyciela. Jest to subtelna i stopniowa ewolucja wewnętrzna. Nie ma na tej drodze jednego momentu, na który można by wskazać jako na „moment transformacji”.

Jasno opisują tę transformację słowa mędrca Patańdzalego, *jatyantara parinama* - proces ewolucji, przejście z jednego etapu na drugi.

Nie trzeba dodawać, że nauczanie nigdy nie będzie profesją, którą ktoś może zdobyć w wyniku szkolenia albo jakimś zestawem umiejętności, które ktoś może sobie przyswoić. Nauczanie nie jest też koniecznością.

Gurudzi powiedzieli, „*Uczenie to jest zobowiązanie, to odpowiedzialność, proces odplącania się z wdzięcznością, w którym przekazujemy dalej informacje, wiedzę i mądrość, które otrzymaliśmy od swojego guru i od jogi*”.

W tym kontekście przyjrzyjmy się historii nauczycieli jogi w metodzie Iyengara.

Gurudzi w latach sześćdziesiątych zauważył to pragnienie dzielenia się wiedzą u niektórych swoich uczniów. Poprosił ich, aby przenieśli ten przedmiot do swoich krajów. Stanowili oni „pierwszą generację nauczycieli jogi Iyengara”. Później niektórzy uczniowie prosili o pozwolenie na nauczanie. Gurudzi udzielał go, ponieważ uczyli się bezpośrednio pod jego okiem przez wiele lat. Miał pewność, że są w stanie dzielić się przekazem jogi w najczystszej formie.

W miarę upływu czasu zainteresowanie jogą znacznie wzrosło. Zaczęli przybywać uczniowie ze wszystkich zakątków świata. Pojawiła się gwałtowna potrzeba dobrze wyszkolonych nauczycieli. Biorąc pod uwagę czas i ograniczenia komunikacyjne, Gurudzi polecił swoim starszym uczniom, a wówczas już nauczycielom, aby ocenili, kto chce nauczać i ma do tego odpowiednie umiejętności.

Wtedy narodził się proces egzaminacyjny. Aby pomóc egzaminatorom, Gurudzi opracował i udokumentował formalną strukturę oceny. Z czasem i w miarę potrzeby Gurudzi poprawiał ten szkielet programowy, aż wreszcie sformułował szczegółowy 'proces szkolenia i egzaminowania nauczycieli'. Stanowił on część „Konstytucji z Puny”. Nasz nowy proces egzaminacyjny ma swoje korzenie w tym dokumencie.

Obecnie wydaje się, że pomysł, żeby „zostać nauczycielem jogi” stał się modny. Instytut zalewają tego typu zapytania. Powstają następujące kwestie:

Dlaczego tak wiele osób interesuje się raczej uczeniem jogi, niż studiowaniem tego przedmiotu?

Skąd ten pośpiech, aby podjąć działalność jako „nauczyciele jogi”?

Czy interesują ich głównie takie zewnętrzne korzyści z jogi jak zdrowie, dostatnie życie, szacunek w społeczeństwie, możliwości podróżowania po całym świecie?

Czy też płoną pragnieniem wejścia na ścieżkę samorealizacji, która jest ostatecznym celem jogi?

Jak się zapewne spodziewacie, odpowiedzi nie są proste.

Gdy się zagłębić, na powierzchnię wypluwają wątpliwości moralno-etyczne. Aby je rozwiązać, musimy przyjrzeć się podstawowym założeniom.

Jakie zamiary, kontekst i główny cel leżą za tym pragnieniem zostania nauczycielem jogi?

Mędrzec Patañdzali w czwartym rozdziale Jogasutr wspomina *-hetu, phala, aśraya* i *alambana* – zamiar, owoc działania, kontekst i fundamenty. Poucza nas, abyśmy badali te ukryte aspekty każdego działania.

Jeśli w tym świetle przyglądnijmy się pragnieniu, aby zostać nauczycielem jogi, to najpierw pojawia się oczywiste pytanie, jak ktoś, zanim zgłębi dany przedmiot, wie z góry, że chce go uczyć.

Czy nie należałoby sprawdzić, czy w ogóle jest nim zainteresowany, nie mówiąc już o odpowiednim przygotowaniu?

Czy też może korzyści materialne zabarwiają tę intencję?

Gurudzi kategorycznie stwierdził, że „*Ktoś, kto dogłębnie nie przestudiował przedmiotu, nie może nauczać. Jeśli będzie próbować, wyrzędzi krzywdę - społeczności, przedmiotowi i sobie*”.

Jego słowa są dla nas drogowskazem.

Jedyny punkt podlegający dyskusji w powyższym stwierdzeniu Gurudziego to, jak oszacować słowo „dogłębnie”?

Gurudzi zalecał 6 lat, jako stosowny okres, w którym ktoś może zdobyć umiejętności, aby zostać nauczycielem w jodze i to zalecenie wytrzymało próbę czasu.

Zapoznajmy się z jego przemyśleniami na temat procesu stawania się nauczycielem i zobaczmy, jak on sam tego dokonał. Gurudzi uczył się pod okiem swojego guru przez 2 lata, po czym został wysłany, aby nauczał w Punie. Kiedy zaczął uczyć, miał podwójną odpowiedzialność, najpierw jako praktykujący, a potem jako „wymuszony nauczyciel”.

Wypełnił właściwie oba te obowiązki. Patrząc wstecz, widzimy, że w istocie wbrew pozorom było to prawdziwe błogosławieństwo!

W oparciu o swoją własną praktykę Gurudzi mógł zdefiniować i opisać różne poziomy, stworzyć różne programy zgodnie z potrzebami na tej ścieżce i zmierzyć się z koniecznością zapisania szczegółowych instrukcji. Wszystko to znalazło swoje odzwierciedlenie w jego pierwszym klasycznym dziele – „Świetle jogi”.

Teraz czasy się zmieniły, a wraz z nimi metody komunikacji. Mamy jednak jako punkt odniesienia dzieło Gurudziego. Intencją nowego systemu nie jest sugestia zmiany wewnętrznego procesu uczenia się ani nie chcemy sugerować, że żarliwa praktyka i płomienny zapach nie są konieczne. W żaden sposób nie odchodzimy od nauczania Gurudziego. Chcemy tylko uprościć system, korzystając z tego, co już mamy.

Chcemy zapewnić, że propozycja nowego systemu egzaminacyjnego ma na celu uwspółcześnienie uczenia się i nauczania jogi, uproszczenie ich i zobiektywizowanie - wciąż jednak ma ona swoje korzenie w nauczaniu Gurudziego i Konstytucji z Puny.

W jodze Iyengara zjawisko „KN- Kurs nauczycielski” jest bardzo popularne i powszechne. Nie każdy je lubi ani się nim nie zachwyca, ale popularność ta jest faktem. Zobaczmy, jaki jest aktualny obraz KN.

Deklarowanym celem KN jest doskonalenie zestawu umiejętności „przyszłego nauczyciela”.

Pamiętajmy jednak, że:

- Każdy szkółczy nauczyciel musi zadać sobie to **moralne** pytanie - Czy cel został spełniony?
- Każdy nauczyciel w trakcie szkolenia musi zadać sobie to **logiczne** pytanie - Czy cel został spełniony?

Czy subtelności i zawiłości nauczania Gurudziego są przekazywane nowej generacji nauczycieli? Czy też KN stał się ustalonym modelem, gdzie pewnej grupie ludzi przekazuje się podręcznik z instrukcjami, które należy dać przy każdej asanie, tak żeby mogli zdać egzamin? Czy ze szkoleniem tym nie wiąże się olbrzymi stres? Czy nie jest to zasadnicza sprawa, aby stworzyć bądź aby złamać czyjąś karierę jako nauczyciela jogi Iyengara?

Pierwszą reakcją byłoby zaprzeczenie mniej więcej takiej treści – „Ten obraz nie jest realistyczny; jest przesadzony i subiektywny”. Każdy zapytany z osobna poda „poprawną” odpowiedź. „Inni być może tak robią, ale ja nie”, często powtarza się tego rodzaju stwierdzenie. Niestety, po cichu mówi się co innego.

Czy unikamy prawdy?

Każdy musi to rozważyć w swoim sumieniu i uczciwie zastanowić się nad tymi wątpliwościami. Wiemy, że „przyszli nauczyciele” to grupa „traktowana troskliwie”. Kiedyś wszyscy byliśmy na ich miejscu. Raczkujący nauczyciele są równocześnie gorliwi i pełni niepokoju, entuzjastyczni i przestraszeni, odważni i niepewni siebie. Do nauczycieli i mentorów należy stworzenie ciepłej i pełnej troski atmosfery, w której nowicjusze będą mogli rozkwitnąć i poczuć się bezpiecznie.

KN powinien być doświadczeniem serdecznym i budującym poczucie pewności siebie, które pozwoli ‘przyszłym nauczycielom’ cieszyć się naszym systemem i go pokochać. Precyzja, czas i budowanie sekwencji to nie tylko filary asan, umożliwiają one doskonalenie się w procesie zrozumienia jogi. Dla kogoś może się to wydawać mozolną pracą, dla innych jedynie subtelnym dostrojeniem myśli.

Oczywiście, z góry narzucone ramy strukturalne nie są dla KN dobrym pomysłem. Aby wynieść KN ponad jedynie „instrukcje i zjazdy dla dodania punktów”, szkoleniowiec musi dojrzeć do poziomu mentora.

### **Kto to jest mentor?**

Słownik oksfordzki mówi, „Mentor to osoba doświadczona w danej organizacji lub instytucji, która szkoli nowych pracowników lub uczniów i im doradza”. Termin ten pochodzi z imienia Mentora, wychowawcy Telemacha w Odysei. W kontekście jogi możemy mu przypisać szersze znaczenie.

Ten, kto naucza, jest nauczycielem, ten, kto kieruje, to mentor, a ten, kto doprowadza do celu to Guru. Dla sadhaki w jodze, mentor jest starszym doradcą, który już przebył tę drogę, zna jej niuanse i zawiłości, kto zwróci na nie uwagę sadhaki i pomoże mu sobie z nimi radzić. Jeśli ktoś wpadnie w pułapkę i potknie się na ścieżce sadhany, mentor pospieszy z ratunkiem i da wsparcie.

Mówiąc metaforycznie, Guru wskazuje światło, mentor podaje nawigację, a nauczyciel szkoli - i uczeń (sadhaka) wyrusza w podróż. Mentor stanowi pomost pomiędzy Guru a nauczycielem. Ale nie chodzi tu o szczebel w hierarchii. Nie jest to proces liniowy, w którym ktoś najpierw jest nauczycielem, potem zostaje mentorem, a na koniec guru.

Mentorowanie to specyficzna odpowiedzialność. Odpowiedzialność polegająca na wyciągnięciu pomocnej dłoni, towarzyszeniu sadhace na ścieżce sadhany i dbaniu o to, aby dotarł do celu. Mentor to starszy kolega, doradca i najlepszy przyjaciel zarazem.

Role nauczyciela, mentora i guru mogą się na siebie nakładać lub pozostać odrębne, w zależności od potrzeby chwili. Jeśli sadhaka będzie mieć szczęście, trafi na osobę, która ucieleśnia wszystkie trzy i dysponuje zdolnością rozróżniania (*viveka*), aby przybierać rolę stosowną do potrzeb.

Mentor nigdy nikogo nie zniechęca. Nauczyciel, mając na względzie osiągnięcie poprawy, może być szorstki i ostry, przekazując instrukcje. Może kogoś skarcić, aby wydobyć z niego to, co najlepsze. Mentor nie. On lub ona musi uchwycić prawdę, która znacznie przerasta zamknięty moment. Rozumie i pojmuje obraz rzeczywistości w jej najdrobniejszych szczegółach, ale nie może nikogo zniechęcać. Mentor musi dawać rozwiązanie. Czasami może brakować guru, albo nie jest dostępny, albo problem jest prozaiczny.

W takiej sytuacji mentor jest naprawdę powiernikiem i służy pomocą sadhace na ścieżce sadhany. Mentor ma udział w budowaniu systemu wartości sadhaki i pomaga mu/jej stać się dobrym człowiekiem. Mędrzec Patañdzali, podając owoce jogicznej sadhany lub *joganganuszhany*, wyraźnie wymienia pojęcia *ashudhhikshaya* (wyzbycie się nieczystości) i *vivekakhyaati* (narodziny zdolności rozróżniania). Są one niezbędne, aby osiągnąć wyżyny bycia mentorem. Mentor to przyjaciel, filozof i przewodnik dla sadhaki w jodze.

- **Uwaga 3**

### **Oświadczenie instytutu RIMYI z listopada, 2019**

W instytucie RIMYI praktyka jogi jest dostępna dla wszystkich, wolna od ocen i uprzedzeń. Chcemy zapewnić każdego, że nie ma tam miejsca na dyskryminacje osób homoseksualnych. Uważamy za nasz duchowy obowiązek, aby w taki sam sposób przyjmować i akceptować każdą osobę, przybywającą w poszukiwaniu duchowego rozwoju i dobrostanu.

Z całą pewnością w żaden sposób nie uważamy homoseksualności za coś złego, nienaturalnego lub nie-jogicznego. Instytut RIMYI uważa orientację seksualną za sprawę głęboko osobistą, naturalną formę różnorodności we wszechświecie, nie zaś za chorobę lub dolegliwość wymagającą leczenia. Dlatego nigdy nie zaleciłibyśmy żadnej praktyki asan, by „leczyć” z homoseksualności.



## Najczęściej zadawane pytania

Pierwsza, robocza wersja tego podręcznika została przedstawiona grupie reprezentantów wszystkich Stowarzyszeń Jogi Iyengara w grudniu 2019 w Punie, aby mogli wyrazić swoją opinię. Wziąwszy pod uwagę najistotniejsze punkty i wątpliwości wyrażone na grudniowym spotkaniu, instytut RIMYI opublikował drugą wersję roboczą online, aby wszyscy członkowie społeczności jogi Iyengara mogli ją przeczytać i nadesłać swoją opinię. Ponad pięciuset członków - niektórzy jako uczniowie, inni jak nauczyciele w trakcie szkolenia, nauczyciele, lub osoby zajmujące oficjalną pozycję (w stowarzyszeniu) - wyraziło ogromny entuzjazm.

Czytelnik znajdzie tu dla swojej wiadomości najczęściej zadawane pytania dotyczące zmian nakreślonych w niniejszym przewodniku.

### 1. Dlaczego system, który tak dobrze działał, ma zostać przebudowany?

Aby zrozumieć potrzebę reformy zmiany systemu, należy sobie odpowiedzieć na pytanie: „Dlaczego wprowadzono ten system?”. Aby znaleźć na nie odpowiedź, zacznijmy od początku.

Historia jogi Iyengara zaczęła się, gdy młody chłopak o imieniu Sundararaja został wysłany do Puny przez swojego guru T. Krishnamacharyę. W tamtych czasach joga była domeną ascetów i filozofów. Adept pragnący zgłębiać ten przedmiot musiał przejść rygorystyczny sprawdzian, nim mógł dostąpić inicjacji w jodze. Oczywiście tylko nieliczni mogli realizować swoje powołanie. Gurudzi zerwał z tym pełnym uprzedzeń sitem i otworzył drzwi jogi dla zwykłych ludzi.

Dlatego konieczne stało się stworzenie jakiejś struktury, ram, które przez pewien czas ewoluowały. Nie możemy zapominać o globalnym kontekście jogi w tamtych czasach. Zachód z grubsza orientował się, że joga to jakiś indyjski system filozoficzny. Była ona raczej traktowana jako coś bliższego mistyce. Joga należała do strefy sacrum. Nie było łatwo dostępnych tekstów z tej dziedziny. Na podstawie nielicznych istniejących źródeł Gurudzi zbudował spójny system, który mógł prowadzić do przewidywalnych rezultatów. Tak więc ten przedmiot subiektywny i filozoficzny dzięki wysiłkom Gurudziego powoli, krok za krokiem zaczął wkraczać do sfery nauki.

Gdy jego uczniowie dojrzewali i zaczęli uczyć jogi, Gurudzi wprowadził dobrze przemyślany program nauczania tego przedmiotu. Dzięki temu ludzie na całym świecie mogli mieć dostęp do jego nauk, pomimo braku bezpośredniego z nim kontaktu. W ten sposób nauczanie Gurudziego mogło być precyzyjnie przekazywane, a on mógł propagować wiedzę otrzymaną od swojego guru. Gdy joga Iyengara zaczęła stawać się popularna, coraz więcej osób chciało się jej uczyć. Wręczając swoje certyfikaty, Gurudzi brał odpowiedzialność za umiejętności i wiedzę swoich uczniów. Ramy programowe i metoda stały się tak klarowne i jasne, że za pośrednictwem uczniów jego nauczanie mogło być przekazywane innym ludziom, którzy nie mieli z nim kontaktu osobiście. Z tego też powodu nie wydawał certyfikatów swoim uczniom w Punie - bo tu sam był obecny.

Stopniowo Gurudzi dał swoim starszym uczniom prawo decydowania, kto ma kwalifikacje do przekazywania sztuki, nauki i filozofii jogi zgodnie z jego nauczaniem i filozofią. Pierwsze certyfikaty zostały wydane w 1968r. Pod koniec lat siedemdziesiątych Gurudzi zapoczątkował, a w latach osiemdziesiątych ustanowił obecny system egzaminacyjny.

Gurudzi zaczął uczyć w czasach, gdy jedyną formą nauczania było bezpośrednie spotkanie guru i ucznia (sziszja), twarzą w twarz. Niektórzy z jego uczniów komunikowali się z nim za pośrednictwem listów, a w tym czasie listy z Europy do Indii szły 21 dni.

Z czasem to się poprawiło, lecz wciąż jeszcze nie był dostępny internet, filmy na kanale Youtube, nagrania lekcji, nie było *Światła jogi* ani regularnych warsztatów lub intensywnych kursów jogi. Tak więc czasy te wymagały szczegółowych, dokładnych instrukcji, czasem precyzyjnych co do joty. Zajęcie się każdym najdrobniejszym szczegółem stanowiło niezmierną wartość w sytuacji, gdy Gurudzi nie mógł być obecny osobiście!

W ostatniej dekadzie XX wieku i w wieku XXI jesteśmy świadkami rewolucji. Komunikacja z drugim końcem świata wymaga jedynie naciśnięcia przycisku. Nauczyciele i uczniowie mogą porozumiewać się za pośrednictwem różnych platform. Odpowiedzi na pytania to kwestia kilku sekund lub kilku kliknięć w klawiaturę. Mamy do czynienia z zalewem informacji. Jest niezliczona ilość nagrań.

*“ W latach pięćdziesiątych i sześćdziesiątych ciężko pracowałem, aby spopularyzować jogę. Teraz muszę pracować nad prostowaniem zniekształceń, które są wynikiem tej popularyzacji. W telewizji, a zwłaszcza podczas zajęć w klubach fitness joga jest przedstawiana nie w swoim prawdziwym kształcie, lecz w wersji zachodniej, podobnej raczej do każdej innej formy ćwiczeń fizycznych. ”*

- BKS Iyengar, 1977 Yoga Journal

Jeśli będziemy sztywno trzymać się przeszłości, nasze działania zamienią się w rytuały, a każda rzecz wykonywana jedynie rytualnie, bez podmiotowego zaangażowania, prowadzi do stagnacji.

*“ Stagnacja to śmierć .”*

- B.K.S Iyengar

*“To pokolenie uczniów ma wiele szczęścia, bo ma do dyspozycji 80 lat moich doświadczeń i wiedzy”*

- B.K.S Iyengar, 2014

Wobec tego ściśle zdefiniowany, sztywny system był wówczas KONIECZNOŚCIĄ, ale teraz potrzeba czasu jest taka, „aby stał się on bardziej przyjazny dla użytkownika”. Obecnie, kiedy joga jest niezwykle popularna, odpowiedzialność polega na czym innym. Choć mamy możliwość korzystania z dostępu do informacji i wiedzy, to możemy się zachwiać, jeśli poprzestaniemy tylko na tym, co obiektywne.

Komponenty obiektywne + komponenty subiektywne = Pełnia doświadczenia.

## **2. Czy w dzisiejszych czasach nauczyciele są zbędni?**

Choć dostęp do informacji (czy to za pośrednictwem książek, czy przez internet) niezwykle pomaga w nauce, asan i pranajamy najlepiej uczyć się pod czujnym okiem nauczyciela, ze względu na bezpośrednią relację, która nawiązuje się pomiędzy nauczycielem a uczniem. Umiejętne poprawianie jest konieczne w procesie uczenia się wszelkich form sztuki, które angażują ciało. Dlatego naprawdę nic nie może zastąpić dobrego nauczyciela.

## **3. Czy instytut RIMYI próbuje „narzucać” zmiany?**

Nie. W oparciu o zamysł i nauczanie Gurudziego instytut RIMYI wprowadza system, który jest prosty i nowoczesny.

## **4. Co stanowi sedno nowego systemu?**

Rdzeń nowego systemu pozostaje bez zmian. Chodzi o zrozumienie jogi za pośrednictwem nauczania Gurudziego. Jedynym wprowadzonym elementem jest prostota.

## **5. Czy instytut RIMYI odbiera stowarzyszeniom autonomię?**

Nie.

## **6. W jaki sposób ma nastąpić przejście?**

Przede wszystkim to przejście nie powinno być postrzegane jako jakaś katastrofa. Jest to próba odmłodzenia jogi Iyengara, tak aby była prostsza i bardziej przyjazna dla użytkownika. Powinniśmy miękko podejść do tego przejścia. Każde stowarzyszenie jest proszone o zastosowanie mechanizmów, które uważa za właściwe, aby wprowadzić te zmiany w życie w swoim kraju. Z pewnością proces przejścia nie powinien przebiegać pośpiesznie.

## **7. Jaka będzie rola nauczycieli w stopniu seniora w procesie przejścia?**

Nauczyciele w stopniu seniora to SENIORZY w naszym systemie. Ich praktyka, dojrzałość i mądrość nie podlegają i nigdy nie będą podlegały kwestii. Ich rola pozostanie taka sama - nauczać tak, aby przekazywać doświadczenie i wiedzę. Teraz dodatkowo mają dokładać starań, aby ten proces przejścia przebiegał łagodnie.

## **8. Świat docenia jogę Iyengara ze względu na jej wysokie standardy. W jaki sposób ta zmiana wpłynie na istniejące standardy?**

Wysokie standardy można osiągnąć tylko wtedy, jeśli się w miarę potrzeby wprowadza stosowne zmiany i poprawki. Z całą pewnością ta zmiana przyczyni się do podniesienia standardów jogi Iyengara w dzisiejszych czasach. Egzaminatorzy w dalszym ciągu będą zachowywać czujność, dbając o bezpieczeństwo społeczności uczniów. Jedyną zmianą jest taka, że będzie się to odbywać w prostszy sposób.

## **9. Upychanie tyłu asana na jeden stopień stoi w sprzeczności z zachowaniem bezpieczeństwa, które jest tak ważne w naszym systemie. Czy już nie cenimy bezpieczeństwa w naszej metodzie?**

Nic, co się robi na siłę, nie jest możliwe do utrzymania. W nauczaniu Gurudziego nigdy nie było miejsca na forsowanie. Jego instrukcje prowadzą nas tak szczegółowo, że siła przestaje być konieczna.

Forsowanie zakłada robienie czegoś wbrew czyjejś chęci. Czy kiedykolwiek tak robimy?

Nauczyciel/instruktor/mentor/nauczyciel rekomendujący musi zdecydować, kto co może robić i jak.

Wymaga to umiejętności rozróżniania. Redukcja liczby stopni certyfikatów służy jedynie temu, aby uprościć system i pozwolić na większą swobodę uczenia się.

## **10. Ten nowy system niweczy cele i strukturę, do której się przyzwyczailiśmy. To, że mieliśmy różne stopnie, oznaczało, że można było dążyć do ich osiągnięcia. Co teraz mamy robić?**

Motywacja pochodzi z wnętrza. Jeśli zmniejszona liczba stopni sprawia, że odczuwasz brak motywacji, musisz sobie zadać pytanie - "dlaczego to robię?"

Jeśli tylko zewnętrzny bodziec każe nam robić pewne rzeczy, to jak długo to potrwa? Nigdy nie możemy być pewni tego, co nas otacza. Świat wokół nas wciąż się zmienia.

## **11. Nie jest dla mnie jasne, czy nauczyciele, którzy obecnie są nauczycielami certyfikowanymi, automatycznie otrzymają certyfikat na odpowiednim poziomie zgodnie z nowym podziałem czy muszą na nowo podchodzić do egzaminu?**

Żaden cieszący się dobrą opinią certyfikowany nauczyciel jogi Iyengara nie będzie musiał podchodzić do żadnego egzaminu, aby otrzymać certyfikat na tym samym poziomie. Tabela porównawcza służy jedynie jako punkt odniesienia dla:

- podniesienia poziomu w przyszłości
- jasności co do oczekiwań, w jakim programie należy się dobrze orientować według nowego systemu
- szkoleń, mentoringu i egzaminowania w przyszłości.

Poprzedni system w na pewno nie jest tym samym podważany ani nie są odrzucani nauczyciele certyfikowani według tego systemu. W ŻADNYM WYPADKU!

Joga nie jest jak jakiś gadżet, który staje się przestarzały, kiedy pojawia się nowy model. Joga to proces podnoszenia swojego własnego poziomu.

## **12. Czy mój certyfikat zostanie wymieniony?**

Nie. Wasze obecne certyfikaty pozostaną ważne.

## **13. Skąd można mieć pewność, że ktoś dobrze orientuje się w wymaganym programie, skoro nie zdawał z niego egzaminu?**

Ani nie jest to wykonalne, ani nie byłoby sprawiedliwe wprowadzanie osobnego procesu egzaminacyjnego dla istniejących certyfikowanych nauczycieli. Każde stowarzyszenie może ustalić, czy chce wprowadzać jakąś standardową ścieżkę dla nauczycieli, aby dobrze orientowali się w nowym programie. Instytut RIMYI zaleca kontakt z nauczycielami w stopniu seniora oraz korzystanie z dostępnych materiałów źródłowych autorstwa B.K.S Iyengara, Geety Iyengar oraz Prashanta Iyengara jako możliwych opcji.

## **14. W jaki sposób te zmiany dotkną uczniów, którzy uczęszczają na nasze zajęcia?**

Uczniowie tylko skorzystają na tej zmianie, ponieważ rozszerzy ona ich horyzonty.

## **15. Gurudzi mówił, żeby nie uczyć tego, czego się nie jest w stanie wykonać. Teraz wydaje się, że ktoś może uczyć, nawet jeśli nie jest w stanie wykonać niektórych pozycji. Jak można wprowadzać tak zasadniczą zmianę?**

Z przykrością stwierdzam, że takie sformułowanie pytania oznacza kompletne niezrozumienie istoty tego stwierdzenia Gurudziego.

Praktyka lub znajomość asan składa się z trzech komponentów:

1. Dokładne zrozumienie
2. Przełożenie tego rozumienia na pracę w asanach
3. Umiejętność odpowiedniej demonstracji.

Gurudzi był biegły w tych wszystkich trzech aspektach. Musimy dążyć do osiągnięcia przynajmniej dwóch z tych trzech jakości, aby móc uczyć.

Na przykład: 80-letni nauczyciel w stopniu senior w naszym systemie nie będzie w stanie wykonać paścimottanasany tak jak w *Świetle jogi* albo tak, jak to robił w młodości. Ale czy wobec tego byłoby słuszne całkowicie zakazać tej osobie nauczania?

Inny czynnik do wzięcia pod uwagę, to etyka. Nauczając jogi, każdy odpowiada przed samym sobą.

Wyobraźmy sobie nauczyciela, który nigdy nie zdołał osiągnąć adho mukha wrikszasany. Nie będzie miał zwyczajnie na czym oprzeć swego nauczania. Musi zadać sobie pytanie i poszukać uczciwej odpowiedzi. Jeśli jednak nauczyciel zna adho mukha wrikszasanę (doświadczył jej), a na zajęciach są młodszy uczniowie, nauczyciel może teraz oddzielić tych młodych ludzi od reszty i kazać im robić stanę na rękach.

Zamiast cytować Gurudziego dosłownie, należy raczej spróbować zrozumieć myśl stojącą za jego słowami.

**16. Czy odrzucanie etapów uczenia się asany przekazanych przez Gurudziego nie jest złym pomysłem?**

Zgodnie ze starym systemem byłoby kilka krajów. w których nikt nie posiadałby kwalifikacji do nauczania klasycznej urdhva dhanurasany. O ile każda asana uczone w zły sposób może być szkodliwa, to brak możliwości nauczania urdhva danurasany w ogóle pozbawia całą społeczność zapoznania się z tą asaną. Tu pojawia się kwestia indywidualnej etyki. Mogę czegoś uczyć czy nie?

Wszyscy zdajemy sobie sprawę, że aby bezpiecznie uczyć asany, musimy mieć źródło, z którego możemy czerpać. (Wciąż najlepszą opcją jest nauczyciel). Powinniśmy zobaczyć, co B.K.S Iyengar, Geeta Iyengar i Prashant Iyengar powiedzieli na ten temat.

**17. Dlaczego został zmieniony program pranajamy? Jak mogę zająć się tym z moim mentorem?**

Program pranajamy został zmieniony z tą samą intencją - dla uproszczenia.

Odpowiedzialnością nauczyciela jest wprowadzenie ucznia w sztukę poznawania pranajamy w oparciu o książkę *Pranajama. Sztuka oddychania w jodze*.

**18. Dlaczego nacisk na pranajamę jest mały?**

*„Asana jest przedmiotem percepcyjnym. Pranajama to przedmiot koncepcyjny”.*

- B.K.S Iyengar

Nacisk na uczenie się pranajamy nie został poluzowany. Wszystkie typy pranajam nauczanych przez Gurudziego są zawarte w programie. Nie jest jednak możliwe poddawanie pranajamy ocenie. Pranajama to praktyka, sadhana, która dotyczy odczuwania i odczuwanie jest jej celem. Przysłowie, że „Możesz zaprowadzić konia do wodopoju, ale nie możesz mu kazać pić” oddaje także pewną prawdę w odniesieniu do pranajamy. Nauczyciel jest odpowiedzialny za to, aby upewnić się, czy uczeń dobrze orientuje się w programie pranajamy na swoim poziomie.

**19. Program sprawia wrażenie, jakbyście chcieli zachęcać tylko młodych, sprawnych ludzi, aby stawali się nauczycielami. Czy tak jest w istocie?**

Nie. Dążenie do opanowania asan ma różny smak na różnych etapach życia. Młodzi lubią wyzwania i dlatego podobają im się pozycje wymagające pod względem fizycznym. Później zainteresowanie przesunęło się z płaszczyzny fizycznej na płaszczyznę odczuć i postrzegania. Nauczyciel powinien mieć wiedzę, jak uczyć każdego - młodych, starych, sztywnych, giętkich.

**20. Dlaczego nie może istnieć samodzielny program terapeutyczny otwarty dla wszystkich certyfikowanych nauczycieli jogi Iyengara (CIYT)?**

B.K.S. Iyengar wykorzystywał swoją wiedzę o asanach i pranajamie, aby pomagać ludziom z problemami. Po to, by stosować asany i pranajamę w terapii, konieczne jest zrozumienie zarówno asan, jak i pranajamy. Dopiero po przyswojeniu sobie podstaw asan i pranajamy można uczyć się ich zastosowań.

**21. Czy mogę prosić o krótkie objaśnienie kluczowych słów z sekcji o zasadach kwalifikacji - gorliwość i żar?**

Te dwa słowa, gorliwość i żar (oryg.: zeal and ardent), mają interesujące pochodzenie.

Słowo „zeal” początkowo miało związek ze słowem „jealousy” (zazdrość), a „ardent” ma swoje korzenie w słowie „arduous”, które z kolei pochodzi od słowa „orthos”- prosty, wyprostowany.

„Arduous” później nabrał znaczenia metaforycznego, czyli: trudny i wymagający wysiłku. W jaki sposób słowa „jealousy” (zazdrość), „difficult” (trudny) i „laborious” (wymagający wysiłku) wiążą się z przedmiotem jogi?

Zazdrość nie jest uważana za bardzo pożądane uczucie, ale może mieć swą specjalną jakość. Może rozpalić wewnętrzny ogień, pragnienie, żeby być lepszym. Każe nam wtedy pracować ciężko i wytrwale. W tym kontekście zazdrość ma związek z palącym wewnętrznym pragnieniem bycia lepszym.

W sadhanie jogicznej powinniśmy się porównywać z samymi sobą. Czy dziś jestem lepszy/-a niż wczoraj? Czy moja praktyka, sadhana, z każdym dniem uzyskuje więcej treści?

Jeśli zaczniemy się drobiazgowo przyglądać tym sprawom, mało prawdopodobne będzie zejście ze ścieżki praktyki jogi (sadhana).

„Ardent” (żarliwy), jak powiedziano wcześniej, ma trzy powiązania.

- wprost, bezpośredni (straight) - bez rozpraszania się,
- prosty, prostoliniowy (upright) - zachowujący jamy i nijamy asztanga jogi,
- trudny, wymagający wysiłku (difficult, laborious) - te słowa opisują praktykę jogiczną (sadhane) w pigułce.
- Tak więc słowo „ardent” (żarliwy) z perspektywy jogi można zdefiniować jako trudną i wymagającą wysiłku sadhanę wykonywaną z zachowaniem jam i nijam, w całkowitym skupieniu nakierowanym na osiągnięcie celu.

Jeśli do tej definicji dodamy słowo "zeal" (gorliwość), to wprowadza ono umysłowy aspekt praktyki (sadhany), jakim jest obserwowanie samego siebie i poddawanie nieustannej ocenie.

W ten sposób żar i gorliwość stanowią dwa ważne filary praktyki jogi (sadhana). Jeden z nich określa aspekt umysłowy, zaś drugi odnosi się do elementu fizycznego.

## **22. Dlaczego odwiedzanie instytutu RIMYI jest obowiązkowe? Nie mogę zostawić dzieci i pracy na miesiąc. Są też inne przeszkody - zdrowotne, środowiskowe.**

Wzięliśmy pod uwagę sprawy rodzinne, pracę i ograniczenia finansowe i wobec tego pobyt w instytucie RIMYI przestał być obowiązkowy dla nauczycieli. Ponieważ jednak certyfikaty będą wydawane przez instytut RIMYI, warunek ten pozostaje obligatoryjny dla mentorów i egzaminatorów na określonych poziomach.

Odnosnie ograniczeń finansowych związanych z wyjazdem do instytutu RIMYI możesz zwrócić się do swojego stowarzyszenia. Stowarzyszenie może przedyskutować z instytutem RIMYI możliwość ewentualnych ułatwień.

## **23. Pobyt w instytucie RIMYI powinien być obowiązkowy dla certyfikatów wszystkich stopni. Dlaczego nie ma tego wymogu także dla poziomu 1?**

O ile instytut RIMYI stoi otworem dla wszystkich, którzy pragną go odwiedzić i uczyć się w macierzystej placówce, o tyle zdajemy sobie sprawę, że niektórzy nie będą w stanie zorganizować sobie przyjazdu do instytutu RIMYI ze względu na rozmaite ograniczenia. Nie chcemy pozbywać tych ludzi szansy wstąpienia na ścieżkę certyfikacyjną.

## **▪ Mentoring**

## **24. Nie jest łatwo znaleźć mentora albo nie jest to możliwe pod względem finansowym, jeśli się żyje na obszarach wiejskich lub w małych krajach. Kto może mnie mentorować w takich sytuacjach?**

To jest istotna trudność. W takich sytuacjach proszę pisać do swojego stowarzyszenia. Oni poprowadzą cię w tej kwestii. Jeśli w twoim kraju nie ma Stowarzyszenia Jogi Iyengara, napisz bezpośrednio do instytutu RIMYI.

### **25. Czy mentorzy i nauczyciele rekomendujący to jedno i to samo?**

Niekoniecznie, ale może tak być. Mentor towarzyszy ci blisko na ścieżce jogi. Twój mentor cię zna, twoją sytuację, historię, silne strony, słabości, lęki i zachwyty. Kiedy mentor wysyła cię na egzamin, wie, w co cię „pakuje”. Dobrze jest mieć mentora.

W porównaniu z tym nauczyciel rekomendujący ma ograniczony związek z uczniem. Ocenia cię na podstawie nielicznych spotkań, które miały miejsce. Może nie wiedzieć, jaką jesteś osobą, jakim praktykującym (sadhaka). Nauczyciele rekomendujący nie są w oczywisty sposób mentorami, o ile nie podejmą się zadania mentorowania.

### **26. Czego jako uczeń powinienem oczekiwać od mojego mentora i vice versa?**

Mentor jest twoim najbliższym powiernikiem na ścieżce jogi.

*Maitri karuna mudita upeksanam sukha dukkha punya apunya visayanam bhavanatah  
cittaprasadanam*

“Dzięki pielęgnowaniu życzliwości, współczucia, zadowolenia oraz jednakowej obojętności na przyjemność i ból, cnotę i występki świadomość staje się pomyślnie usposobiona, spokojna i życzliwa.”

~ Światło Jogasutr Patańdzalego I.33 (tłum. K. Kocot)

Mentorzy zajmują się twoim rozwojem z troską, współczuciem, radością i zaangażowaniem. Jeśli znajdujesz się pod opieką mentora, masz pewność, że twój mentor przeszedł tę ścieżkę i będzie nią szedł z tobą.

Czego mentor powinien oczekiwać od ucznia - pytanie tego rodzaju nie powstanie w umyśle mentora. Bez obaw

### **27. Czy nowy system nie polega na odstąpieniu od starego systemu? Czy odrzucamy wkład B.K.S Iyengara?**

Jak byśmy mogli? Nowy system został uproszczony ze względu na obecne pokolenie. Ty, czy też ktoś inny w przyszłości – potomność - zawsze będziecie mieć dostęp do starego programu. Zadać takie pytanie to jakby podważać udział rodziców w czyimś przyjściu na świat. Nie wyrzucamy starego systemu do kosza. W żadnym razie! Można się wciąż do niego odnosić i powinno się to robić.

### **28. Zatracona została sekwencyjna metoda wprowadzania asan. Dlaczego w programie nie ma odniesień do różnych metod podejścia do asany, do użycia pomocy?**

Rozważmy taki przykład. Czy kiedy córka wychodzi za mąż, to tracimy córkę? Nie! Przyjmuje ona nową rolę. Przeszła z jednego etapu na drugi. Metoda sekwencyjna jest dostępna w starym programie i nauczyciele powinni z niej korzystać. Pomoce wciąż pozostają integralną częścią w naszej szkole. Jednak wielu nauczycieli jogi Iyengara nie korzysta z luksusu posiadania pomocy. Niektórzy nauczyciele uczą na dworze, gdzie nie dysponują nawet ścianą. Dlatego pomoce nie mogą być obowiązkowym narzędziem.

Twoją największą odpowiedzialnością jako nauczyciela jest oddać to, co sam/sama otrzymałeś/-aś. Dlatego nauczyciel musi uczyć różnych sposobów podejścia do asany.

### **29. Wrzucono mnie do jednego worka z juniorami. To druzgoczące. Jak można tak przekreślić cały mój czas, wysiłki i pieniądze włożone w osiągnięcie tego, gdzie jestem dzisiaj?**

Czy juniorzy są tacy straszni? Inny podział na kategorie nie ma na celu nikogo degradować.

Możemy was zapewnić, że ABSOLUTNIE W ŻADNYM SENSIE NIE JEST TO DEGRADACJA.

Nowy system jest zaprojektowany z myślą o egzaminach, które nastąpią w przyszłości. Certyfikowani nauczyciele w dalszym ciągu zachowają te same funkcje i zakres odpowiedzialności, jak przed wprowadzeniem zmian. Wszystkie wasze istniejące certyfikaty są ważne do końca życia. Nikt nie może odebrać wam wiedzy, dojrzałości i pozycji, które zdobyliście. To procentuje teraz i tak samo będzie w przyszłości.

## ▪ Egzamin

### **30. Jako egzaminator nie wiem, jak mam praktykować lub jaki rodzaj relacji nawiązać z osobą, którą egzaminuję. Czy nie ma tu konfliktu?**

Egzamin jest zaproszeniem. Osoba egzaminowana okazała zainteresowanie, pojawiając się na egzaminie. Obowiązkiem egzaminatora jest powitać ucznia, sprawić, żeby się czuł dobrze, a następnie z wyczuciem sprawdzić jego przygotowanie. W przypadku przedmiotu takiego jak joga egzamin nigdy nie może być w 100% obiektywny. W sposób nieunikniony wzbudza emocje. W Indiach osoba, z którą dzielisz się jedzeniem, smutkami i radością, uważana jest za członka rodziny. W tym kontekście egzaminator jest jak ktoś starszy w rodzinie, kto zna życie. Jeśli dobrze ci życzy, pomyśl, jak może się czuć ktoś, kto wchodzi do rodziny (osoba egzaminowana)? Egzaminator ma możliwość wejścia w interakcję, może praktykować i oceniać równocześnie. Jak się nad tym głębiej zastanowić, interakcja i praktyka stanowią integralną część egzaminu. Jeśli ocena nie odpowiada kandydatowi, a zbudowałeś/-aś relację z kandydatem, kandydat nie poczuje się zniechęcony, ale przeciwnie - zainspirowany do poprawy.

### **31. Jako egzaminator nie wiem, jak mam praktykować z kandydatami. Procesy mentalne zachodzące podczas egzaminowania i praktyki są, w moim odczuciu, bardzo różne. Jak to działa?**

Joga to zjednoczenie, nie oddzielenie. Osoba, która wykonuje, to cichy obserwator. Kiedy Gurudzi demonstrował na zajęciach, to wykonywał, a jednocześnie nauczał, obserwował i oceniał swoich uczniów. Praktykowanie razem daje możliwość wspólnej analizy niektórych konceptów na temat asany. Może to stanowić dobry sposób zdobywania wiedzy, gdy różne umysły pracują razem.

Praktyka własna to inny rodzaj praktyki, gdzie ktoś może się całkowicie zwrócić do środka, zapomnieć o zewnętrznym świecie. Twoja dojrzałość, którą do tej pory osiągnąłeś/-aś, ma być na takim poziomie, że rola egzaminatora powinna być łatwa do odegrania.

### **32. Jest 60 minut praktyki, a potem długa interakcja. Gdzie się podziela abhjasą i wairagją?**

To niewłaściwa interpretacja, że abhjasą, praktyką i wykonywanie asan wszystkie odnoszą się do tego samego. Patańdzali wspomina, że abhjasą to wysiłek w kierunku powstrzymania poruszeń świadomości. Atrybutami abhjasy są:

- długi czas trwania
- nieprzerwanie
- wykonywanie z szacunkiem.

Przy właściwym zrozumieniu jogi praktyka asan może być i abhjasą, i wairagją, niezależnie, a także równocześnie.

### **33. Czy kandydat nie powinien już znać „materii jogi Iyengara”? Jako egzaminator co powinienem o niej powiedzieć?**



Ponieważ jesteś na ścieżce dłużej, możesz się dzielić swoją mądrością. Wyczulona, wrażliwa praktyka nie tylko skutkuje lepszym wglądem w pozycję, ale także przynosi zrozumienie, które pozwala rzucać światło na ukryte skarby. Masz poprowadzić zajęcia, podczas których materia ta gładko się objawi.

#### **34. Dlaczego nie mogę robić notatek podczas egzaminu?**

Dla kandydatów pewnych siebie to nie ma znaczenia. Dla innych może to być przerażające doświadczenie. Koncentracja kandydata może przesunąć się na to, co ktoś zapisuje w notatkach, zamiast angażować się w to, co sam robi. Czujemy, że będzie to z większą korzyścią dla osób zainteresowanych, jeśli egzaminatorzy będą w stanie przeprowadzić egzamin bez notatek. Jednak jeśli odczuwasz taką potrzebę, możesz zrobić notatkę, kiedy prezentacja kandydata się skończy.

#### **35. Dlaczego „obiektywne” metody punktacji każdej pozycji zostały zastąpione tym „subiektywnym” podejściem do punktacji za całość?**

Jak stwierdził Gurudzi, joga jest nie tylko subiektywna, ale także emocjonalna. Obiektywna ocena ma tendencję do lekceważenia tego aspektu. Musimy tutaj zrozumieć, że nie odrzucamy obiektywnych ram. Jednak suchy, bezduszny egzamin z pewnością zostanie zastąpiony bardziej czułym subiektywnym współudziałem.

#### **36. Istniejące kryteria oceny to prawidłowe ustawienie, wydłużenie, kierunek, stabilne trwanie i równowaga oraz precyzja. Te kryteria nie zostały wymienione w propozycji. Czy już nie mają podlegać ocenie?**

Są to ważne obiektywne cechy naszej szkoły. Na nich egzaminator ma oprzeć swój subiektywny odbiór. Te kryteria nie zostały wymienione słowo w słowo, ale oczekuje się, że będą stać za procesem decyzyjnym.

#### **37. Co, jeśli zapomnę, jaką informację zwrotną chciałem przekazać kandydatowi?**

Spokojnie. Jeśli czujesz, że możesz zapomnieć, wolno ci robić notatki pomiędzy sesjami lub zanim wejdzie kolejny kandydat.

#### **38. Co mają na celu prezentacje indywidualne? Czy inni kandydaci będą na sali? Jak długo ma mówić kandydat?**

Prezentacja indywidualna to „publiczny czas dla siebie” osoby egzaminowanej. Jest to przestrzeń na zaprezentowanie wybranego przez siebie zestawu umiejętności i pewnych niuansów. Można pokazać swoje silne strony. To, czy inni kandydaci powinni być na sali, należy zdecydować zależnie od poziomu komfortu danego kandydata.

#### **39. Dlaczego tak wielki nacisk jest położony na „komunikację”?**

Przedrostek „kon-” (także: kom-, ko-) oznacza „razem”, „łącznie”, „wspólnie” itd., jak w słowach: komunizm, konstrukcja, kooperacja. Joga także zawiera ten sam rdzeń - „judź” - łączyć, nakładać jarzmo, przyłączać. Nasz egzamin powinien być procesem spotkania, konwentu, a nie separacji. Można to osiągnąć tylko za pośrednictwem „komunikacji”. Potrzebujemy „doskonałej i właściwej komunikacji” i dlatego musimy się na niej skupić.

#### **40. Odnośnie wprowadzenia: Nie rozumiem, dlaczego zarabianie na prowadzeniu szkoleń nauczycielskich to koniecznie taka zła rzecz. Czuję, że ta kwestia wymaga obszerniejszych wyjaśnień. Prowadzę studio jogi. To jest biznes. Nie ma w tym niczego złego. Prowadzę ten biznes etycznie. W ten sposób uczę się jogi w Australii.**

Celem wszelkiego biznesu jest zysk, a celem nauczyciela jogi jest działanie z korzyścią dla innych. Jest różnica, czy priorytetem jest korzyść dla innych czy własna. Jeśli koncentrujemy się na zysku - to kryje się za tym (w sposób subtelny, nie nachalny) wykorzystywanie. To nie powinno mieć miejsca.

Niezmienną intencją nauczania jogi powinien zawsze być pożytek dla społeczności. Rozumiemy element finansowy uczenia jogi. Realia są takie, że musimy mieć z czego pokrywać wydatki. Ale nie kosztem zamieniania jogi w "jogiczny biznes".

## ▪ Stowarzyszenia

**41. W przewodniku wspomina się, że „instytut RIMYI zastrzega sobie prawo wprowadzania wyjątków od tych reguł.” Czy oznacza to, że każdy nauczyciel może bezpośrednio zwracać się do instytutu RIMYI, nie informując o tym swojego stowarzyszenia?**

Komunikacja jest nieodzowna. Każde stowarzyszenie i instytut RIMYI będą się nawzajem informować o wszelkich tego typu prośbach i podejmować decyzje co do sposobu postępowania.

## Dodatek

### A.1

#### Pytania formularza z informacją zwrotną (praktyka grupowa)

- Czy cel został osiągnięty?
- Co byś poprawił/poprawiła?
- Jaką opinię osobiście byś wystawił/wystawiła?
- Czy ta praktyka spełniła oczekiwania/była zadowalająca?
- Jakich obserwacji dokonałeś/-aś u siebie na poziomie fizycznym?
- Jakich obserwacji dokonałeś/-aś u siebie na poziomie psychicznym?
- Czy chcesz zapamiętać jakieś wrażenia?

### A.2

#### Arkusze ocen prezentacji indywidualnej

##### Strona werbalna

Artikulacja

1 2 3 4

Wyrazistość przekazu

1 2 3 4

##### Prezentacja/Pokaz

Zgodność z przekazem werbalnym

1 2 3 4

Tok rozumowania

1 2 3 4

**1: Słabo | 2: Przeciętnie | 3: Dobrze | 4: Doskonale**

### A.3

#### Pytania formularza z opinią o egzaminie (do odesłania do instytutu RIMYI)

- Czy było to pozytywne i pouczające doświadczenie?
- Co zmieniłbyś/zmieniłabyś w przebiegu zajęć i dlaczego?
- Co z tego, co powiedział nauczyciel, zupełnie do ciebie nie przemówiło?
- Czego dowiedziałeś/dowiedziałaś się o sobie podczas zajęć?
- Inne przemyślenia/komentarze.

#### A.4

##### Arkusze ocen nauczania

Demonstracja

1 2 3 4

Tok rozumowania

1 2 3 4

Sposób pomagania

1 2 3 4

Instrukcje

1 2 3 4

**1: Słabo | 2: Przeciętnie | 3: Dobrze | 4: Doskonale**

#### A.5

##### Arkusze ocen prezentacji sytuacji

Świadomość sytuacji i tok rozumowania

1 2 3 4

Umiejętności techniczne

1 2 3 4

Bezpieczeństwo

1 2 3 4

Komunikacja

1 2 3 4

**1: Słabo | 2: Przeciętnie | 3: Dobrze | 4: Doskonale**

#### A.6 Rodzina asan

Asany, które mają ogólnie podobne właściwości, wynikające z podobieństwa pozycji.

Ogólne nazwy rodzin

Utthisztha sthiti	asany stojące
Upawisztha sthiti	asany siedzące
Paścizima pratana sthiti	asany z wydłużeniem do przodu
Pariwritta sthiti	asany z wydłużeniem bocznym
Wiparita sthiti	pozycje odwrócone
Udara akuńczana sthiti	asany z zaciśnięciem brzucha
Grathana sthiti	asany z oplecieniem/zawiązaniem ciała
Hasta tolana sthiti	asany z balansem na rękach
Purwa pratana sthiti	asany z wydłużeniem do tyłu
Wiśranta karaka sthiti	asany regeneracyjne

**Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute**

1107 B / 1 Hare Krishna Mandir Road, Model Colony, Shivaji Nagar,  
Pune 411 016, India

Telephone: 91-20-2565 6134

Email: [info@rimyi.org](mailto:info@rimyi.org)