

WYMAGANIA OD KANDYDATKI/ KANDYDATA NA POZIOM 1:

- **Znajomość pojedynczych asan** (wg sylabusu na Poziom I)
- **Umiejętność ogólnego ustawienia** części ciała w przestrzeni z odniesieniem do ich zewnętrznej konfiguracji
- **Znajomość rodzin asan**
- **Umiejętność liniowego układania sekwencji** asan tak, aby praktyka stopniowo rozwijała zarówno ruchomość ciała, jak i zrozumienie asany, konieczne do jej wykonania asany, czyli przede wszystkim od prostszych, łatwiej dostępnych do bardziej skomplikowanych. Liniowe układanie sekwencji obejmuje znajomość kolejności wprowadzania asan na lekcjach osób początkujących.
- **Świadomość intensywności zaangażowania psychicznego** w wykonywanie poszczególnych asan i umiejętność wskazania jej osobom praktykującym w trakcie prowadzonej lekcji (np. zaangażowanie umysłowe w virabhadrasanie III jest większe niż w supta padangusthasanie I)

WYMAGANIA OD KANDYDATKI/ KANDYDATA NA POZIOM 2:

Poza wymogami obowiązującymi na Poziomie I, od Kandydatki/ Kandydata na Poziom II oczekuje się:

- **Umiejętność utrzymania zaangażowania i koncentracji** uczennicy/ ucznia w trakcie wykonywania asany
- **Świadomości relacji między fizycznym aspektem wykonywania asan a sferą odczuwania** oraz umiejętność rozwijania odczuwania uczennicy/ ucznia w związku z wykonywaną asaną
- **Świadomość zaangażowania zmysłów** (jñanendriyas) w wykonywanie asan oraz umiejętność prowadzenia uczennicy/ ucznia poprzez odczuwanie ciała za ich pomocą na poziomie skóry, mięśni, ścięgien i stawów (dotyk, nacisk, zimno, ciepło, napięcie, rozluźnienie, ból,...)
- **Obserwowanie zależności między stronami ciała oraz sąsiadującymi ze sobą częściami ciała w asanie** i umiejętność prowadzenia w takiej obserwacji uczennic i uczniów, np. zauważanie wpływ rotacji zewnętrznej bicepsów na rozszerzenie szczytu klatki piersiowej i retrakcję ("zasysanie") łopatek
- **Świadomość oddechu** w praktyce asan, wpływu ustawienia ciała na oddech, wpływu oddechu na stan koncentracji oraz **umiejętność prowadzenia uważności** uczennicy/ ucznia **na oddech** w trakcie wykonywania asan
- **Świadomość związków między asanami w danej rodzinie asan** oraz **umiejętność przekazania jej uczniom/ uczniom**, np. związek między virabhadrasaną II a utthita parśvakonasaną w rodzinie pozycji stojących (utthistha stiti)