

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα Shri Gaya Institute βασίζεται στις αρχές της Hatha και Vinyasa Yoga, έτσι ώστε μετά την ολοκλήρωσή του οι εκπαιδευόμενοι μπορούν να απευθυνθούν ευρέως σε κάθε κοινό και να προσαρμόσουν τις πρακτικές διδασκαλίας τους σύμφωνα με τις ανάγκες των μαθητών. Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα κατευθύνεται από την Tanya Porovich ERYT-500, η οποία κατέχει τον τίτλο της Acharya (Master of Yoga) και έχει δημιουργηθεί συνδυάζοντας χρόνια εμπειρίας και εξειδίκευσής της καθώς και χιλιάδων ωρών εκπαίδευσης σε ποικίλλα συστήματα της Yoga. Έχει σχεδιαστεί ως μία συμπυκνωμένη μορφή εντατικού προγράμματος διάρκειας ενός μηνός, προσφέροντας μια έντονη μετασχηματιστική εμπειρία στους εκπαιδευόμενους.

Πρόγραμμα

Το συγκεκριμένο εκπαιδευτικό έχει βασιστεί στις αρχές και την παράδοση της κλασικής Yoga κρατώντας τις ρίζες της στα αρχαία κείμενα της γιόγκικης φιλοσοφίας, των Yoga Sutras, της Bhagavad Gita, των Vedanta, της Hatha Yoga Pradipika, της Tantra Yoga κ.α. Παράλληλα συνδυάζονται σύγχρονες τεχνικές διδασκαλίας μέσα στην μεθοδολογία, όπως η βιομηχανική του σώματος, η θεραπευτική ευθυγράμμιση, και η λειτουργική δημιουργία σειρών θέσεων (asana sequencing). Αυτή η αρχαία αλλά και σύγχρονη επιστήμη έχει ενσωματωθεί σε μία καθημερινή πρακτική, τόσο πάνω στο yoga mat, όσο και έξω από αυτό, στην υπόλοιπη καθημερινότητα.

Asana, Pranayama, Meditation

Θέσεις σώματος, Ασκήσεις αναπνοής, Διαλογισμός

Τα πρωινά μαθήματα επικεντρώνονται στην προσωπική σας πρακτική. Τα απογευματινά μαθήματα αποτελούνται από την πρακτική σας και την εκμάθηση της διδασκαλίας μιας σωματικής πρακτικής.

Πιο συγκεκριμένα, περιλαμβάνονται :

- Βασικό ζέσταμα του σώματος
- Χαιρετισμοί στον Ήλιο και παραλλαγές τους
- Θέσεις της yoga για αρχάριο, μεσαίο και προχωρημένο επίπεδο
- Ευθυγράμμιση των θέσεων
- Οφέλη και αντενδείξεις των θέσεων
- Vinyasa Krama (συνεχόμενη κι επαναλαμβανόμενη ροή θέσεων)
- Έξυπνη και λειτουργική ακολουθία θέσεων (sequencing)
- Τραυματισμοί και δυσλειτουργίες, ειδικές κατηγορίες θέσεων και παραλλαγές
- Τεχνικές βαθιάς χαλάρωσης
- Pranayama – Τεχνικές αναπνοών βασικού και μεσαίου επιπέδου
- Καθοδήγηση διαλογισμού και πρακτική

Γιόγκικη Φιλοσοφία και Τρόπος Ζωής

- Yoga Sutras του Patanjali – μελέτη και σχολιασμός των κειμένων
- BhagavadGita – μελέτη και σχολιασμός κειμένου
- Βασικές αρχές της Φιλοσοφίας των Vedanta και Tantra
-

Λεπτοφύξ (Ενεργειακή) Ανατομία :

Kundalini Yoga και
Prana, Nadis, Chakras,

Granthi, Bandha

- Τα Τέσσερα Μονοπάτια της Yoga : Karma, Bhakti, Raja, Jnana
- Kriyas – τεχνικές καθαρισμού
- Γιόγκικη Διατροφή

Ανατομία

- Εισαγωγή στα κύρια ανατομικά συστήματα του σώματος και η επίδραση των asanas (σωματικών θέσεων) και της αναπνοής σε αυτά
 - Εστίαση στο μυοσκελετικό σύστημα και της λειτουργίας του
 - Θεραπευτική ευθυγράμμιση και Σωματική Βιομηχανική
 - Συνήθεις τραυματισμοί , πρόληψη και ποσαρμογές θέσεων σύμφωνα με αυτούς
 - Δημιουργία μιας ασφαλούς και ανατομικά ευεργετικής ακολουθίας θέσεων
- **Διδασκαλία και Μεθοδολογία**
 - Μελέτη , ανάλυση και πρακτική όλων των κατηγοριών asanas και της ευθυγράμμισης τους βάση σωματικής βιομηχανικής
 - Κατεύθυνση και διδασκαλία των asanas παράλληλα με ευθυγράμμιση και τρόπο αναπνοής
 - Τρόποι σωματικής υποβοήθησης των θέσεων μέσω αγγίγματος (hands on assist)
 - Vinyasa Krama (Συνεχόμενη ροή ακολουθίας θέσεων)
 - Δημιουργία και διδασκαλία ακολουθίας θέσεων σύμφωνα με το επίπεδο, τη θεματική της πρακτικής, δίνοντας έμφαση και σε ειδικές περιπτώσεις
 - Δημιουργία και διδασκαλία ολοκληρωμένου μαθήματος Hatha ή Vinyasa Yoga
 - Χρήση βοηθημάτων (τουβλάκια και ιμάντες) και παραλλαγές των θέσεων
 - Διδασκαλία τεχνικών αναπνοής και διαλογισμού
 - Χρήση κατάλληλου λεξιλογίου και φωνής κατά τη διδασκαλία
 - Η θέση του δασκάλου και δημιουργία ενός κατάλληλου και ασφαλούς περιβάλλοντος μαθήματος
 - Καθοδηγούμενες τεχνικές χαλάρωσης
 - Τραυματισμοί και κατάλληλες προσαρμογές των θέσεων
 - Διαχείριση ειδικών καταστάσεων

Satsang

Satsang σημαίνει “το να βρίσκεσαι σε συμφωνία με την αλήθεια και την σοφία”. Εποκολούθως αυτό μπορεί να σημαίνει μελέτη, στοχασμός, ομαδικό μοίρασμα και συζήτηση, εκμάθηση ήχων που συνοδεύουν τον διαλογισμό, chanting*, karma yoga**, και άλλες δραστηριότητες που ενισχύουν την ενσυναίσθηση, αναπτύσσουν το πνεύμα και διευρύνουν τους νοητικούς μας ορίζοντες. Θα μελετήσουμε, διαβάσουμε και αναστοχαστούμε πάνω στα αρχαία κείμενα και γραφές πνευματικών ανθρώπων αλλά και σύγχρονων δασκάλων, παράλληλα με την συζήτηση πάνω στον τρόπο μεταφοράς και εφαρμογής τους στην καθημερινότητά μας.

*Το **Chanting** είναι μία πρακτική πάνω στα mantras και την φωνητική τους απεύθυνση. Αναπτύσσει μια καθαρή δόνηση προς ανάταση πνεύματος και ανοίγματος-καλλιέργειας συναισθημάτων.

Η **Karma Yoga είναι μια πρακτική εφαρμογή ανιδιοτελούς πράξης και προσφοράς. Είναι ένας τρόπος να προσεγγίσουμε την Ολότητα, εφόσον η εργασία γίνεται σαν προσφορά χωρίς σκέψη προσωπικού οφέλους, μια έμπρακτη συμμετοχή για την ομαλή λειτουργία της κοινότητας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ

Προσφέρουμε στους μαθητές μας την ευκαιρία να επαναλάβουν το ίδιο εκπαιδευτικό πρόγραμμα οποιαδήποτε στιγμή στο μέλλον, εντελώς δωρεάν. Στα εντατικά σεμινάρια ενός μηνός, απαιτούνται μόνο τα έξοδα διαμονής και διατροφής. Επιπροσθέτως, οι απόφοιτοί μας κερδίζουν μια έκπτωση 10% για όποιο μελλοντικό εκπαιδευτικό πρόγραμμα αποφασίσουν να παρακολουθήσουν μαζί μας(Advanced Yoga Teacher Training,

Yin Yoga Teacher Training, Aerial Yoga Teacher Training). Σας ευχόμαστε πρόοδο και συνεχή ανέλιξη!