

2019-ben induló Önismeretet segítő képzési modulok a Sivananda Jógaközpontban

A **képzési modulok** célja, mély átfogó ismeretek nyújtása a meditáció, az emberi psziché (elme) megismerése és uralma, a Védánta és a Jóga filozófia, az anatómia és fiziológia jógaorientált megközelítése, valamint a szanszkrit nyelv alapjainak megismerése terén. A 10 napos Hatha jóga pradípiká jógatábor esetén csak a betöltetlen helyekre fogadunk jelentkezést a haladó jógaoktató képzés hallgatói létszámának függvényében. E **képzési modulok** a haladó jógaoktató képzés elemei, de örömmel várunk a téma iránt érdeklődőket is az egyes modulokon. Ősi bölcsék időtlen tudásával lehet itt találkozni. Bár a korok változnak, de az emberi személyiséget alkotó alaptulajdonságok időtlenek. Egyszerűen itt fogalmazódnak meg a válaszok a testi jógagyakorlás és az emberi lét miértjeire.

E képzések izgalmas, önmagunk megismerésére, rejtett belső világunk felfedezésére ösztönző ismereteket adnak és egy boldogabb élethez vezethetnek. Az egyes képzések teljes órarendje is megtalálható az alábbiakban. Az egyes modulokat elvégzők, ezt igazoló oklevelet kapnak, amennyiben a hiányzás a leadott órák 20%-át nem haladja meg.

Védánta Jógakotató illetve **Rádzsa Jógakotató** vizsgára azok a Védánta filozófia modul és a Rádzsa jóga elmélete és gyakorlata modul résztvevők jelentkezhetnek, akik 200 órás MJSZ által elismert jógaoktatói oklevéllel rendelkeznek. Sikeres írásbeli és szóbeli vizsgát követően, a Sivananda Jógaközpont számukra Védánta Jógakotató illetve Rádzsa Jógakotató oklevelet állít ki, amennyiben az adott modulról való hiányzás a két alkalmat, azaz nyolc tanórát nem haladja meg.

A képzési modulok tematikája modulok szerint

1. A jóga királyi útja, a Rádzsa jóga elmélete és gyakorlata modul

Oktató: Omkāra (Veres András) vezető jógaoktató

Tanfolyam kezdete: 2019. április 4.

Tanfolyam óraszám: 44 óra

Tanfolyami díj: 70.000.- Ft

- A jóga filozófia alapjai
- Patandzsali Jóga Szútráinak és a kommentárok tanulmányozása
- A jóga nyolc lépcsőjének részletes tanulmányozása
- A meditáció sikerét megalapozó feltételek ismerete
- Az elme rejtélyes működése és uralmának elsajátítása

A jóga királyi útja, Rádzsa jóga elmélete és gyakorlata modul órarendje

1.	04.04. csüt 18-21.30	Rádzsa-jóga 44/4	Omkāra
2.	04.18. csüt 18-21.30	Rádzsa-jóga 44/8	Omkāra
3.	05.12. vas 13.30-17	Rádzsa-jóga 44/12	Omkāra
4.	06.13. csüt 18-21.30	Rádzsa-jóga 44/16	Omkāra

5.	09.05. csüt 18-21.30	Rádzsa-jóga 44/20	Omkāra
6.	10.27. vas 13.30-17	Rádzsa-jóga 44/24	Omkāra
7.	11.14. csüt 18-21.30	Rádzsa-jóga 44/28	Omkāra
8.	11.21. csüt 18-21.30	Rádzsa-jóga 44/32	Omkāra
9.	11.24. vas 13.30-17	Rádzsa-jóga 44/36	Omkāra
10.	01.16. csüt 18-21.30	Rádzsa-jóga 44/40	Omkāra <u>2020. indul</u>
11.	01.23. csüt 18-21.30	Rádzsa-jóga 44/44	Omkāra

2. A végső kérdések filozófiája, Védánta filozófia modul

Oktató: Szītā (Szabó Ágnes) vezető jógaoktató

Tanfolyam kezdete: 2019. március 28.

Tanfolyam óraszám: 44 óra

Tanfolyami díj: 70.000.- Ft

- India hat filozófiai iskolája
- Mit értünk Védánta filozófia alatt
- A Védánta filozófia tanulmányozásának eszközei
- Szvámí Sivánanda: Mókxa Gítá című művének tanulmányozása
- A Védánta filozófia teljes fogalomrendszere
- A Védák Mahá Vákjainak értelmezése és ismerete

A végső kérdések filozófiája, Védánta filozófia modul órarendje

1.	04.11. csüt 18-21.30	Védánta 44/4	Szītā
2.	05.02. csüt 18-21.30	Védánta 44/8	Szītā
3.	05.09. csüt 18-21.30	Védánta 44/12	Szītā
4.	05.11. szo 13.30-17	Védánta 44/16	Szītā
5.	05.16. csüt 18-21.30	Védánta 44/20	Szītā
6.	06.06. csüt 18-21.30	Védánta 44/24	Szītā
7.	06.20. csüt 18-21.30	Védánta 44/28	Szītā
8.	09.12. csüt 18-21.30	Védánta 44/32	Szītā
9.	12.05. csüt 18-21.30	Védánta 44/36	Szītā
10.	12.12. csüt 18-21.30	Védánta 44/40	Szītā
11.	02.06. csüt 18-21.30	Védánta 44/44	Szītā <u>2020. indul</u>

3. Hatha jóga pradípiká 10 napos jógatábor a Sivananda Ashramban

Oktatók: Szaraszvatī (Keserű Aranka) és Ananta (Varró Zoltán) vezető jógaoktatók

Tanfolyam kezdete: I. Tábor 2019. június 21. II. Tábor 2019.08.19

Tanfolyam óraszám: 152 óra

Tanfolyami díj: 90.000.- Ft

- A hatha-jóga fontos alapművének Hatha Jóga Pradípikának feldolgozása elméletben és gyakorlatban.
- Első rész: Ászanák ismertetése és gyakorlása
- Második rész: A hat testtisztító gyakorlat (satkarmák) és légzőgyakorlatok (pránájámák) ismertetése és gyakorlása
- Harmadik rész: Mudrák és Bandhák ismertetése és gyakorlása
- Negyedik rész: A tudatfeletti állapotokkal (Szamádhi) kapcsolatos tanítások
- Napi kétszeri meditáció
- Napi kétszeri kirtana (mantra éneklés). A kirtana hatása az érzelmekre. A kirtana gyakorlás hatékonyságához szükséges mentális hozzáállás
- A vegetárius étkezés mélyebb értelmezése

Hatha jóga pradípiká 10 napos jógatáborok időpontjai

1.	2019.06.21-06.30.	I. HJP tábor	Szaraszvatī, Ananta	152/152
2.	2019.08.19-08.28.	II. HJP tábor	Szaraszvatī, Ananta	152/152

4. Jóga anatómia és fiziológia modul

Tanfolyam kezdete: 2019. május 11.

Tanfolyam óraszám: 20 óra

Tanfolyami díj: 36.000.- Ft

Oktató: Ánandī (Dr. Hovanecz Anikó) orvos, vezető oktató

- Az ászanák, pránájámák és a meditáció hatásmechanizmusai az ember élettani működésére.
- A fenti gyakorlatok kapcsolatai az emberi test rendszereivel, különös tekintettel az idegrendszerre és a belső elválasztású mirigyekre.
- A jóga gyakorlás kedvező hatásainak kialakulása élettani szempontból.
- Az egészségi szempontok figyelembevétele saját gyakorlásnál és az oktatásban.

Jóga anatómia és fiziológia modul órarendje

1.	05.11. szo	9-12.30	Anatómia 20/4	Ánandī
2.	05.12. vas	9-12.30	Anatómia 20/8	Ánandī
3.	10.26. szo	13.30-17	Anatómia 20/12	Ánandī
4.	10.27. vas	9-12.30	Anatómia 20/16	Ánandī
5.	11.23. szo	13.30-17	Anatómia 20/20	Ánandī

5. A jóga titkos nyelve-Szanszkrit nyelvi alapok modul

Tanfolyam kezdete: 2019. szeptember 19.

Tanfolyam óraszám: 20 óra

Tanfolyami díj: 36.000.- Ft

Oktató: Körtvélyesi Tibor A Buddhista Főiskola szanszkrit nyelvtanára

- Ismerkedés a jóga nyelvével a szanszkrittel
- A szanszkrit abc megismerése
- Mantrák és a spirituális írások verseinek helyes kiejtése

A jóga titkos nyelve-Szanszkrit nyelvi alapok modul órarendje

1.	09.19. csüt 18-21.30	Szanszkrit 20/4	Körtvélyesi Tibor
2.	10.03. csüt 18-21.30	Szanszkrit 20/8	Körtvélyesi Tibor
3.	10.10. csüt 18-21.30	Szanszkrit 20/12	Körtvélyesi Tibor
4.	10.17. csüt 18-21.30	Szanszkrit 20/16	Körtvélyesi Tibor
5.	11.07. csüt 18-21.30	Szanszkrit 20/20	Körtvélyesi Tibor

6. Haladó jóga gyakorlatok oktatási módszertana modul

Oktató: Prémadāszi (Herczeg Mariann) Babarczi Anikó jógaoktatók

Tanfolyam kezdete: 2019. október 26.

Tanfolyam óraszám: 20 óra

Tanfolyami díj: 36.000.- Ft

- Haladó jóga gyakorlatok végzésére való felkészülés a jóga öt elemének tükrében
- Szempontok haladó jóga tanfolyamok oktatásához
- Haladó ászanák és ászanavariációk oktatása, és az alkalmazott vezényszavak

Haladó ászanák és ászanavariációk bemutatásának, a végrehajtás figyelésének, a segítségnek és a javításnak az alapelvei

Haladó jóga gyakorlatok oktatási módszertana modul órarendje

1.	10. 26. szo	9-12.30	Hatha-módszertan 20/4	Prémadāszi	II.Hétféje
2.	11.23. szo	9-12.30	Hatha-módszertan 20/8	Prémadāszi	III.Hétféje
3.	11.24. vas	9-12.30	Hatha-módszertan 20/12	Babarczi Anikó	III.Hétféje
4.	12.19. csüt	18-21.30	Hatha-módszertan 20/16	Babarczi Anikó	
5.	01.09. csüt	18-21.30	Hatha-módszertan 20/20	Prémadāszi	2020. indul