



IYENGAR
YOGA

Magyar Iyengar Jóga Szövetség
Iyengar Yoga Association of Hungary

VIZSGA KÉZIKÖNYV

Oktatói Kézikönyv



2015

**Kedves Érdeklődő!**

A MIJSZ Vizsga és Oktatóképző Bizottság örömeire szolgál, hogy okleveles Iyengar jóga oktató szeretnél lenni, illetve hogy szándékodban áll a jelenlegi oklevél szinted megemlése. Az oklevelek rendszere az utóbbi években folyamatosan finomodott B.K.S. Iyengar és Geeta Iyengar irányelvei alapján. A Bizottság reméli, hogy ez a kézikönyv egyértelművé teszi a vizsgafolyamatokat, hogy megértsd a színvonalat, milyen tudásért vagy felelős és hogy milyen módon vizsgázol. Amennyiben kérdésed vagy meglátásod van, juttasd el a Bizottság Elnökének. A folyamat állandó finomítás alatt áll, fontos a Te hozzászólásod is. Az Iyengar jóga tradíciója alapján gyakorlók közössége büszke az oktatók minőségére és örömmel veszi, hogy érdeklődsz és hogy kész vagy a színvonal elérésére és annak megtartására.

A tanítás nehéz művészet, de a legjobb szolgálat, amit az emberiségért tehetsz.

- B.K.S. Iyengar

A tudás mindig valami egyetemes, nem egy embernek szól. Nem egyéni, de minden egyén hozzájárul. Amikor a tudás a helyes irányban halad és a tudatlanság eltűnik, mindannyiunkat azonos irányba visz. Tehát tanulok, amikor Te is tanulsz. Amikor érzel és megértesz, tudást ad nekem is. Ehhez hasonlóan amikor én adok tudást Neked, Te is kezded megérteni.

- Geeta S. Iyengar



A következő embereknek szeretnék köszönetet mondani a jelenlegi kézikönyv előkészületeinek segítségét illetően: B.K.S. Iyengar, Geeta Iyengar, Prashant Iyengar, Stephanie Quirk és a IYNAUS Certification Committee tagjainak. Külön köszönet minden önkéntes vizsgáztatónak, akik szolgálatot tesznek a vizsgák folyamatában.

Mary Reilly
Certification Chair IYNAUS

Ez a kézikönyv a Magyar Iyengar Joga Szövetség (MIJSZ) kiadványa. Azoknak készült, akik szeretnének okleveles Iyengar jóga oktatók lenni a MIJSZ szabályai szerint. A kiadvány nem oktatóképző kézikönyv .

Frissítésekért és másolatokért keresd a MIJSZ Elnökségét: www.iyengar-yoga.hu

© 2015 Magyar Iyengar Joga Szövetség



TARTALOMJEGYZÉK

I. fejezet: Mit jelent okleveles iyengar jóga oktatónak lenni.....	1
I.1. Iyengar Jóga OKTATÓI OKLEVÉL.....	1
I.2. A MIJSZ és az MIJSZ Vizsga és Oktatóképző Bizottság.....	1
I.3. Jóga oktatás az Iyengar név és az Oklevél Védjegy felhasználásával	1
I.4. Az oklevél fokozatai és szintjei.....	2
I.5. Képzés azoknak, akik a MIJSZ által kibocsátott oklevelet szeretnének	2
I.5a. Tanulás és Gyakorlás.....	2
I.5b. Oktatóképzések.	3
I.5c. Mentorálás.	3
I.5d. Gyakornokság	3
I.6. Alkalmasság a vizsgára.....	4
I.6a. Előfeltételek a vizsgára minden jelöltnek.	4
I.6b. Előfeltételek a Preliminary Evaluation (Előzetes Elbírálás) vizsgára jelentkezők számára. 4	
I.6c. Várandósság, menstruáció, sérülések, és általános egészségügyi problémák.	5
I.7. A Preliminary Evaluation szint fenntartása.....	5
I.8. Az Introductory -tól az Intermediate Senior III-ig terjedő szintekre kiadott okleveleinek (minősített oklevél) fenntartása	6
I.9. A MIJSZ fenntartási díja.	6
I.12. Oklevél érvényességének helyreállítása.	7
I.13. MIJSZ VIZSGASZINT TÁBLÁZAT.....	8
I.14. Guruji iránymutatása –2010 December	9
II. Fejezet: A Vizsgára való jelentkezés.....	11
II.A. Jegyzék jelentkezéshez	11
II.A.1. Megfelel-e az I.5-I.7 pontok alatt felvázolt képzési előfeltételeknek és alkalmassági kritériumoknak?.....	11
II.A.2. Van-e vizsga kézikönyved, tudsz-e minden olyan esetleges frissítésről, amit a vizsgádon alkalmaznak?	12
II.A.3. Van lehetőség a vizsgadíj készpénzes vagy utalásos kifizetésére?.....	12
II.A.5. Ha Intro I és II vizsgákra jelentkezel, van-e mentoráló oktatód, aki felelősséget vállal azért, hogy téged a vizsgafolyamaton végigvezessen?	12
II.A.6. Amennyiben 2-3 év oktatóképzés után jelentkezel az Intro I vizsgára, ellenőrizd, hogy a dokumentációd rendben van-e? (Lásd I.6b, 2 opció)	12
II.A.7. Van olyan oktatód/oktatóid, aki(k) ajánlanak a vizsgára?.....	12
II.A.8. Tudatában vagy-e annak, hogy az ajánló oktatódat időben kell értesíteni?.....	13
II.A.9. Megfelelően töltötted ki a jelentkezési lapod?.....	13



II.A.10. A jelentkezési lap leadási határidejét a MIJSZ Vizsga és Oktatóképző Bizottsága állapítja meg.	14
II.A.11. Ellenőrizd, hogy a MIJSZ adatbázisában az elérhetőségeket helyesen tüntetted-e fel!	14
II.A.12. Gyakran látogatod-e a Szövetség honlapját?	14
II.A.13. A jelentkezés visszavonása.	14
II.B. Jegyzék ajánló oktatóknak.....	14
II.B.1. Van-e formális oktató-tanítvány viszonyod a jelentkezővel?.....	14
II.B.2. Ha mentoroktatóként lettél felkérve az ajánlásra, érted és elfogadod az I. 5c-ben leírt mentoroktatói feladatot?	14
II.B.3. Készen áll-e a tanítvány a vizsgára?.....	14
II.B.4. Láttad-e a jelentkezőt tanítani?.....	14
II.B.5. Szerepel-e a neved az okleveles oktatók közt a Szövetség honlapján?	15
II.B.6. Ki tudod tölteni időben a jelentkezés rád eső részét?	15
II.B.7. Megfelelően töltötted ki a formanyomtatványt?.....	15
II.B.8. Csatoltál írott megjegyzéseket?	15
II.B.9. Érted-e az 1-5 értékelési skálát?.....	15
II.B.10. Érted, hogy nem szabad konzultálnod illetve tanácsot adnod a jelentkezőnek, miután az megkapta a vizsganyagot, beleértve a tanítandó ászanák listáját és az írásbeli vizsgát? ..	15
III. Fejezet: Amit a tanítványnak tudnia kell	16
III.A. Amit minden tanítványnak tudnia kell	16
III.A.1. Anatómia	16
III.A.2. Ászana nevek	16
III.A.3. B.K.S. Iyengar tanítási elvei.....	16
III.A.4. B.K.S. Iyengar tanítási formája.....	16
III.A.5. Biztonság.	17
III.A.6. Etika	17
III.A.7. Hogyan értelmezzük a szillabuszt.....	17
III.A.7a. Képzési útmutató.....	17
III.A.7b. Olvasás.....	18
III.A.7c. Kötelező tudásanyag.....	18
III.A.7d. MIJSZ OKLEVÉL KÉPZÉSI ÚTMUTATÓ TÁBLÁZAT	18
III.A.7e. Az ászana és a pránájama lista	21
III.B.1. Szillabusz.....	22
III.B.2. Szillabusz - Introductory	24
III.B.3. Szillabusz - Intermediate Junior I.....	27
III.B.4. Szillabusz - Intermediate Junior II.....	31
III.B.5. Szillabusz - Intermediate Junior III.....	34
III.B.6. Szillabusz - Intermediate Senior I	37
III.B.7. Szillabusz - Intermediate Senior II	39
III.B.8. Szillabusz - Intermediate Senior III	40



III.B.9. Szillabusz - Advanced Junior I	42
III.B.10. Szillabusz - Advanced Junior II	44
III.B.11. Szillabusz - Advanced Junior III	45
III.B.12. Szillabusz - Advanced Senior I.....	46
III.B.13. Szillabusz - Advanced Senior II.....	47
IV. fejezet: Vizsga	49
IV.4. Az ászanák bemutató gyakorlása	50
IV.5. Hogyan készülj elő a bemutató gyakorlásra	52
IV.6. A tanítási készség vizsga	52
IV.7d. A javítás elvei	56
V. Fejezet: A vizsga után	58
V.1. Preliminary Evaluation vagy okleveles Státusz.....	58
V.2. Eredmények.....	58
V.3. Megelőlegezett Sikeres Vizsga	58
V.4. Sikertelen Vizsga.....	58
V.5. Visszajelzés a vizsgáztatóktól.....	59
V.6. A Preliminary Evaluation jelöltek következő lépései.....	59
V.7 Fellebbezési folyamat (Lásd a 7. függelék).....	59
V.8. Újra vizsgázás.....	60
V.8a. Az írásbeli vizsga.	60
V.8b. A bemutató gyakorlás és az oktatói készségek vizsgálja	60
V.9. Javaslatok és reklamációk.....	60
1. függelék: Könyvek az Iyengar családtól	61
2. függelék: Philosophy reading List	63
3. függelék: Az oktatói készségek értékelésének kritériumai.....	71
4. függelék: ETIKAI útmutató oktatóknak	77
5. függelék: Oktatóképzési útmutató Iyengar jóga oktatóknak	80
6. függelék: A MIJSZ kritériumainak megfelelő Iyengar jógaoktató képző oktatók	81
7. függelék: Fellebbezési eljárás.....	81
8. függelék: A vizsgáztatók számára előírt képesítések	83
9. függelék: „Képzésben lévő vizsgáztató” (KLV) Program	85
10. függelék: MIJSZ tagsági és egyéb díjai.....	86
12. Függelék: AZ “IYENGAR YOGA” levédése az EU-ban Mit jelent ez számodra?	87



I. FEJEZET

MIT JELENT OKLEVELES IYENGAR JÓGA OKTATÓNAK LENNI?

I.1. IYENGAR JÓGA OKTATÓI OKLEVÉL

Az "Iyengar Jóga" egy elfogadottan használt kifejezés, annak a jóga tanítási és gyakorlási módszernek a leírására, amit B.K.S. Iyengar és családja fejlesztett ki. AZ OKTATÓI OKLEVÉL célja, hogy ennek a jóga tanítási és gyakorlási módszernek a tökéletességét fenntartsa, hirdesse és védje.

B.K.S. Iyengar különböző nemzeti és regionális szervezeteket illetve természetes személyeket hatalmazott fel arra, hogy ő és gyermekei - Geeta és Prashant Iyengar - vezetése alatt minősítsenek oktatókat. Az Iyengar Jóga oktatói minősítés végrehajtását Magyarországon a "Magyar Iyengar Jóga Szövetség" (MIJSZ) végzi. A minősítés és a minősítés szabályozásának minden lényeges követelménye, például a minősítés/oklevelek különböző szintjei az Iyengar családtól jönnek. A MIJSZ a felelős a vizsga és a minősítés adminisztrációjáért Magyarországon.

B.K.S Iyengar életművének hozzájárulását a jóga művészetéhez, tudományához és filozófiájához egy védjegy testesíti meg, így a jóga szó a nevével társulva kifejezi a munkáját. Az "Iyengar jóga" kifejezés az egész EU területén, így Magyarországon is levédésre került. (További információkért lásd a 11. mellékletet.)

I.2. A MIJSZ ÉS AZ MIJSZ VIZSGA ÉS OKTATÓKÉPZŐ BIZOTTSÁG

A MIJSZ olyan szerevezet, amely elkötelezett a B.K.S. Iyengar és családja által tanított jóga művészet, tudománya és filozófiája terjesztésére és hirdetésére. A MIJSZ erőforrásainak és tevékenységének részletes leírása megtalálható a <http://iyengar-yoga.hu/> honlapon.

A MIJSZ Vizsga és Oktatóképző Bizottság felelős az Iyengar család útmutatása mellett a oktatókat minősítő vizsgák irányításáért.

I.3. JÓGA OKTATÁS AZ IYENGAR NÉV ÉS AZ OKLEVÉL VÉDJEJY FELHASZNÁLÁSÁVAL

Jóga oktatást az Iyengar név és az Oklevél Védjegy (lásd [...] pont) felhasználásával kizárólag az a személy végezhet, aki rendelkezik érvényes, legalább *Introductory* szintű Iyengar Jóga oktatói oklevéllel (minősített oklevél). Az oktatói oklevél az alábbi feltételek együttes fennállása estén érvényes:

- az oklevelet nemzeti vagy regionális, a B.K.S. Iyengar által erre felhatalmazott szervezet vagy természetes személy állította ki; továbbá



Az oklevél által megnevezett személy:

- Úgy tanítja a B.K.S. Iyengar által közzétett módszert, hogy nem keveri más stílusú jógával vagy egyéb tanításokkal.
- Elfogadja a Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute (RIMYI) Pune, India folyamatos utasításait, vagy azokat az utasításokat, amik az Intermediate, vagy Advanced szintű Iyengar jóga oktatóktól jönnek. (A követelmény az oktatói minősítési szintjétől függ. Lásd az I.8a és az I.11. részeket.)
- Elfogadja B.K.S. Iyengar tanításának vezérlő befolyását a saját gyakorlására és a tanítására.
- Fenntartja a rendszeres saját gyakorlását a jelen Vizsga Kézikönyv által meghatározottak szerint (lásd I.8. pont).
- Betartja a MIJSZ Etikai Szabályzatát (lásd 4. Melléklet)
- Folyamatosan fizeti a tagságával járó MIJSZ és egyéb díjakat (tagsági díj, oklevél védjegy díj, és egyéb MIJSZ díjak, amelyek rá vonatkoznak; lásd az I.9. és I.10. pontok).

A MIJSZ által minősített okleveles oktatók a B.K.S. Iyengar által közzétett módszerben szereznek tanítást és jártasságot. Szigorú és egységes vizsgán mennek keresztül, folyamatos képzés alatt állnak és gyakorolnak és elkötelezettek az Iyengar módszer felé. Az oktatóknak a következő három területen kell sikeres vizsgát tenniük ahhoz, hogy oklevelet kapjanak: az ászanák gyakorlásának bemutatása, írásbeli vizsga és a tanítási képesség bemutatása.

I.4. AZ OKLEVÉL FOKOZATAI ÉS SZINTJEI

A MIJSZ szerint öt fokozata van az oktatói minősítéseknek: *Introductory*, *Intermediate Junior*, *Intermediate Senior*, *Advanced Junior*, *Advanced Senior*. Az oktató az alapoklevelet jelentő *Introductory* fokozatot két vizsga után nyeri el, (*Preliminary Evaluation* és *Introductory*). A további négy fokozat mindegyike 3 szintre tagozódik mind a vizsga mind a minősítés céljából. (Lásd az I.13. részt és a **MIJSZ vizsga táblázatát**). Az *Intermediate Senior II.* és e fölötti szintek minősítését B.K.S. Iyengar végzi.

Minden egyes vizsgának van ászana, pránajama, anatómia és filozófia tanterve, amelyet a vizsgázónak teljesítenie kell. (Lásd a III.B részt)

I.5. KÉPZÉS AZOKNAK, AKIK A MIJSZ ÁLTAL KIBOCSÁTOTT OKLEVELET SZERETNÉNEK

I.5a. Tanulás és Gyakorlás.

Minimum 3 év tanulás egy okleveles Iyengar Jóga oktatóval, és az Iyengar Jóga 3 év folyamatos gyakorlása (ezeknek kölcsönösen meg kell lenniük), a követelménye annak, hogy *Preliminary Evaluation* vizsgára mehessen. Arra bátorítunk, hogy kezdj neki az otthoni tanulásnak. (Továbbiak a MIJSZ Oktatói Minősítési Tanulmányi Táblázatban).



A heti jógaórák látogatása lényeges bármely vizsgára készülő oktató számára. A műhelyeken vagy nemzeti/nemzetközi Iyengar Jóga konferencián való részvétel erősen ajánlott. A RIMYI-ben való tanulás erősen javasolt és néhány oklevél szinten már követelmény. (Lásd I.13. rész és I.14. rész).

I.5b. Oktatóképzések.

A MIJSZ saját maga nem vezet oktatóképző programot. Leendő Iyengar Jóga oktatók számára képzett oktatók nyújtanak oktatóképző programot. Az oktatóképző program vezetőjének kérésére a MIJSZ Vizsga és Oktatóképző Bizottság dönti el, hogy a program megegyezik-e a B.K.S Iyengar által meghatározott oktatóképzési követelményeknek.

A **6. melléklet** listája tartalmazza azokat a követelményeket, amelyek meglétét a Bizottság hivatalosan ellenőrzi.

I.5c. Mentorálás.

A jelöltek a Preliminary Evaluation és az Introductory szintű vizsgákra való felkészülést egy mentor irányítása alatt végzik. A jelölteknek keresniük kell egy okleveles oktatót, Intermediate Junior I. vagy magasabb szinten, aki elvállalja azt a szerepet, hogy a jelölt mentora legyen. Az okleveles oktatók listája elérhető a MIJSZ weboldalán: <http://iyengar-yoga.hu/>

Azon jelölteknél lehet alkalmazni a felmentési lehetőséget ez alól a követelmény alól, akik olyan helyen élnek, ahol nincs Intermediate Junior I. vagy előlotti szinten lévő oktató. Az Vizsga és Oktatóképző Bizottság esetenként fogja elbírálni a jelentkezőket. Ha a felmentési kérelem indokolt, akkor erről tájékoztatva lesz a jelölt, mielőtt megkezdődik a mentorálási együttműködés.

A mentoráló oktató vállalja a jelölt nyomonkövetésének felelősségét Introductory vizsgáig. Mind a jelöltnek, mind a mentoráló oktátónak azzal a megértéssel kell belépnie a mentorálási viszonyba, hogy ez egy elkötelezettség, mely az Introductory vizsga sikeres teljesítéséig tart, ha a körülmények is megengedik.

I.5d. Gyakornokság

Gyakornoknak lenni egy tapasztaltabb oktatónál (Intermediate Junior I. vagy felsőbb szintű) a legjobb módja a tanulásnak. A gyakornokság magában foglalja a következőket:

- Órákon való részvétel
- Órák megfigyelése
- Órákon való asszisztálás
- Felügyelet alatt oktatás
- E-mail és telefon kapcsolat



I.6. ALKALMASSÁG A VIZSGÁRA

I.6a. Előfeltételek a vizsgára minden jelöltnek.

A jelöltnek az oklevélhez teljesítenie kell az alábbiakat:

- Teljesítse az Iyengar Jóga Oktató definícióját, ahogy az az I.3. részben van.
- Legyen tagja a MIJSZ-nak. A jelölt tagságának a vizsga évét megelőzően el kell kezdődnie és a tagdíjat mindaddig fizetnie kell - akár egy Oktatói Megújítási Díjat (ha tartozása volt), - amíg a vizsgára való jelentkezése fenáll. Az okleveles oktatóknak (Introductory vagy magasabb szint) fizetniük kell a védjegy díjat is. (lásd az I.9. és a 9. mellékletet).
- Nem lehet terhes a vizsga időpontjában.
- A Preliminary Evaluation vizsgától az Intermediate Junior III. szintig két oktató ajánlására van szükség, az ajánló oktatók kritériumait a II.A.7. rész tartalmazza. Az ajánlásokat csak a megfelelő státuszban lévő, okleveles Iyengar jóga oktatótól lehet elfogadni, melyek listáját a MIJSZ honlapja tartalmazza <http://iyengar-yoga.hu/>.
- A Preliminary Evaluation szinten az I.6.b részben meghatározott követelményeknek.
- Az Introductory vagy magasabb szintű vizsgánál az I.13. MIJSZ Vizsga szintek nevű táblázatban található követelményeknek kell megfelelni.
- Az Intermediate Senior I. szinten egy Senior III.vagy magasabb ajánló oktató kell, aki kívül esik a családján, és akivel rendszeresen együtt tanulnak.

I.6b. Előfeltételek az Preliminary Evaluation vizsgára jelentkezők számára

A három év folyamatos tanulás egy okleveles Iyengar Jóga oktató mellett és a három év folyamatos Iyengar jóga gyakorlás mellett az alábbi követelményeknek is meg kell felelni:

1. Opció

- 60 óra oktatóképzés egy képzett oktatóképző oktató mellett (lásd az 5. és a 6. mellékletet.) Azt ajánljuk, hogy ez a program legyen a MIJSZ által jóváhagyott Oktatóképző Program. Választásként részt vehet a jelölt olyan programban, amit egy legalább két éve vizsgázott Junior III. szintű oktató tanít. Ezen kívül
- 60 óra gyakornokság (lásd az I.5.d)

2. Opció

- 2-3 éves, a MIJSZ által Jóváhagyott Oktatóképző Program elvégzése - csillaggal megjelölve a 6. mellékletben. Ezt egy dokumentációnak is alá kell támasztania, amely bemutatja, hogy a jelölt teljesítette az oktatóképző programot. Ezt a dokumentumot el kell küldeni a Oklevél és vizsga Bizottságnak. A jelöltnek rendelkeznie kell két oktató ajánlásával.



3. Opció

- 150 óra gyakornokság, amelynek magában kell foglalnia a következőket:
 - Órák látogatása
 - Órák megfigyelése
 - Órákon való asszisztálás
 - Felügyelet alatt oktatás (e-mail és telefon kapcsolattal támogatva).

A fenti gyakornoki órákat két oktató között lehet megosztani, és három év alatt kell teljesíteni. Az egyiknek a két oktató közül a mentornak kell lennie. Ezen órák igazolására lásd a II.A.6. részt.

I.6c. Várandósság, menstruáció, sérülések, és általános egészségügyi problémák.

A várandósság, a sérülések, és az egészségügyi problémák elsőbbséget kell kapjanak a vizsga előtt. Az emberi test tisztelete alapvető szempontja B.K.S. Iyengar és családja tanításainak. A gazdasági és időzítési szempontok elsődleges figyelembevételének megengedése ellentétes ennek a tanításnak a tiszteletével. A kemény és évekig tartó erőfeszítés, amellyel a jelöltek felkészülnek a vizsgákra, fizikai, mentális és érzelmi stresszel jár. A MIJSZ alapelvei ezzel kapcsolatban a következők:

- A várandós állapotban való felkészülés egy vizsgára összeférhetetlen B.K.S. Iyengar és Geeta Iyengar tanításaival. A MIJSZ nem vizsgáztat várandós jelöltet.
- Ha a jelölt éppen menstruál a vizsga időpontjában, akkor erről tájékoztatnia kell a vizsgáztatókat. Lehetőséget kap, hogy bemutassa a gyakorlását és képességeit, de az ne menjen az egészsége rovására. (Lásd a IV.4.h részt a részletekért.)
- Bár sok elkötelezett Iyengar jóga oktató hatékonyan oktat a különféle fizikai problémái ellenére is, a vizsga elhalasztása ilyen esetben a legmegfelelőbb lehetőség. A krónikus betegséggel, sérüléssel bíró jelölteknek, tudniuk kell, hogy hogyan kell biztonságosan bemutatni az ászánákat a saját testükön és hogyan kell megtanítani azt másokon, akik nincsenek ilyen állapotban. Az éppen akut sérüléssel bíró jelöltek a sérülés komolyságától és természetétől függően vizsgázhatnak. Azonban a jelölteknek tudniuk kell, hogy hogyan kell dolgozni a sérüléssel az Iyengar jóga tanításai szerint. A vizsgáztatókat tájékoztatni kell a vizsga előtt (ha ez megvalósítható) és a vizsga időpontjában is. Akiben kérdések merülnek fel ezzel kapcsolatban, egyeztessen erről a mentor oktatójával, ha lehetséges, vagy a Vizsga és Oktatóképző Bizottsággal. (Lásd a IV.4.c. és a IV.4.h. részeket.)

I.7. „A TANÁRKÉPZÉS ALATT ÁLLÓ JELÖLT” SZINT FENNTARTÁSA

Annak a jelöltnek, aki letette az Preliminary Evaluation vizsgát, folytatnia kell a tanulmányait a mentor oktatójával és 2 éven belül le kell tennie a Introductory vizsgát. Máskülönben a vizsga a második év végén elévül, és újra le kell tennie a Preliminary Evaluation vizsgát, mielőtt tovább haladhatna. (Lásd a V.6.b. bekezdést a részletekért). Az Preliminary Evaluation vizsga után



legkevesebb 140 óra oktatói képzés szükséges az Introductory vizsgához. A Preliminary Evaluation szintű személynek folyamatosan fenn kell tartania a MIJSZ tagságát, érdemes jártnia a *Yoga Rahasya*-t és évente 15 USD Preliminary Evaluation. megújító díjat kell fizetnie. (Lásd a 10. mellékletet).

I.8. AZ INTRODUCTORY -TÓL AZ INTERMEDIATE SENIOR III-IG TERJEDŐ SZINTEKRE KIADOTT OKLEVELEINEK (MINŐSÍTETT OKLEVÉL) FENNTARÁSA

- Az Introductory-tól az Intermediate Senior III-ig terjedő szintekre kibocsátott oktatói oklevelek (minősített oklevél) érvényessége nem évül el, feltéve, hogy az ezen minősítéssel rendelkező oktató eleget tesz az alábbi továbbképzési követelményeknek: Az oktatónak minimum évi 25 óra továbbképzésen kell résztvennie az oktatóképzésen kívül egy magasabb szintű oklevéllel rendelkező Iyengar jóga oktatónál. Ez magában foglalhat konferenciákat, kongresszusokat, műhelyeken való részvételt vagy a RIMYI-ban való tanulást.
- Az Intermediate Junior II. és e fölötti szinten lévő oktatóktól elvárt a RIMYI-ban Indiában való tanulás. (Lásd az I.13. pontot)
- Minden más oktatótól is elvárt a RIMYI foglalkozásain való részvétel olyan mértékben, ahogyan lehetséges.
- Ha az oktató nem tud a RIMYI-ban tanulni, akkor kapcsolatban kell állnia olyan más oktatóval, vagy oktatókkal, akik Intermediate Junior II. szintűek vagy afölöttiek és rendszeresen tanulnak a RIMYI-ben.
- Az oktatóktól elvárt, hogy részt vegyenek más folyamatos képzési lehetőségeken, mint a kongresszus, vagy olyan műhelyeken, amelyeket náluk képzettebb oktatók tartanak.
- Az oktatóknak a kongresszusokon, konferenciákon, és műhelyeken való részvételről folyamatos nyilvántartást kell vezetniük az év végi jelentéshez.

I.9. A MIJSZ fenntartási díja.

Az oktató tanulóknak, akik letették a Preliminary Evaluation vizsgát, vagyis a „Tanárképzésben részt vevő” tanulóknak az Introductory vizsgát megelőző évtől, valamint az Introductory illetve az Introductory-tól az Intermediate Senior III-ig terjedő szintekre kibocsátott oktatói oklevéllel (minősített oklevél) rendelkező oktatóknak a MIJSZ tagjának kell lenniük, és fizetniük kell a MIJSZ tagdíját. A 10. melléklet forintban tartalmazza az aktuális összegét a fent említett díjnak.

I.10. Oklevél Védjegy és védjegy díj.

Az oklevél védjegy egy olyan logó, ami B.K.S. Iyengart ábrázolja Nataradzsászanában. A védjegyet B.K.S. Iyengar kívánsága szerint az egész világon minden legalább Introductory szintű minősítéssel (minősített oklevéllel) rendelkező oktató használja, mint az Iyengar jóga legmagasabb szintű, kiváló képzésének és továbbtanulásának nemzetközi szimbólumát az oklevél érvényességének ideje alatt. Minden okleveles oktatónak az Oklevél Védjegyért 30 USD jogdíjat kell fizetnie évente,



a MIJSZ tagsági díjjal együtt utalva, akár használja, akár nem. Egy kis része ennek a díjnak a MIJSZ-nél marad egy elkülönített számlán az Iyengar jóga magyarországi terjesztésének szolgálatára (Lásd a 10. mellékletet).

I.11. Oklevél érvényességének megszűnése (oklevél visszavonása).

A MIJSZ Vizsga és Oktatóképző Bizottsága jogosult folyamatosan figyelemmel kísérni és ellenőrizni az Iyengar Jóga oktató tevékenységét, valamint azt, hogy az Iyengar Jóga oktató megfelel-e az 1.3 pontban írt feltételeknek (oklevél érvényessége). Amennyiben a Vizsga és Oktatóképző Bizottság tudomására jut, hogy az oktató az 1.3 pontban írt valamely feltételt nem teljesít, úgy 30 napos határidő tűzésével írásban felhívja az oktatót, hogy a szabályszerű Iyengar Jóga oktatást állítsa helyre. Amennyiben az oktató nem tesz eleget ezen felhívásnak, és hiteltérdemlően nem igazolja a szabályszerű működés helyreállítását a Vizsga és Oktatóképző Bizottságnál a megjelölt határidőn belül, úgy a Vizsga és Oktatóképző Bizottság az oklevelet érvénytelennek nyilvánítja, és visszavonja, melyről határozatban értesíti az oktatót. A határozat meghozatalának napjával az oktató oklevelének érvényessége megszűnik.

I.12. Oklevél érvényességének helyreállítása.

Azok az oktatók, akiknek oklevelét a MIJSZ Vizsga és Oktatóképző Bizottsága a tagsági díj (I.8. pont) illetve Oklevél Védjegy díj (I.9. pont) meg nem fizetése miatt vonta vissza az alábbiak szerint kérhetik oklevelük érvényességének visszaállítását,

1.12 a. Az oklevél visszavonásától számított 3 (három) éven belül

- A visszaállítás napjáig terjedő időre valamennyi tagdíjat kifizetik
- A visszaállítás napjáig terjedő időre kifizetik az elmaradt Oklevél Védjegy díjat
- Kifizetik az egyszeri helyreállítási díjat, ami 5000 Ft, és
- Megfelelnek az 1.3 pontban írt valamennyi feltételnek

1.12.b. Az oklevél visszavonásától számított 3 (három) éven túl

- 3 év tagdíját kifizetik
- A visszaállítás napjáig terjedő időre kifizetik az elmaradt Oklevél Védjegy díjat
- Kifizetik az egyszeri helyreállítási díjat, ami 5000 Ft,
- Rendelkeznek egy ajánló levéllel egy olyan oktatótól, aki Intermediate Junior III. vagy afeletti szinten van, és igazolja, hogy a jelölt "az Iyengar módszer szerint teljesen stabil a gyakorlásában és a tanításában". Választható az is, hogy az oktató B.K.S. Iyengar döntéséhez folyamodik a saját gyakorlásának stabilitása és a módszerhez való hűsége ügyében, mely döntésről B.K.S. Iyengar értesíti a Vizsga és Oktatóképző Bizottságot; és
- Megfelelnek az 1.3 pontban írt valamennyi feltételnek.



I.13. MIJSZ VIZSGASZINT TÁBLÁZAT

Vizsga Szint (Előjogok)	Előfeltételek és vizsgák közti időintervallumok	Szükséges tanulmányok a RIMYI-ben
Preliminary Evaluation <i>Azok az oktatók, akik ezt a szintet teljesítik, még nem oklevelesek, az Introductory vizsgára való felkészülést mentoráló oktatójukkal kell folytatniuk.</i>	Lásd az I.6b részt a jelentkezés előfeltételeihez	Nem szükséges
Introductory <i>Azok az oktatók, akik teljesítik ezt a szintet, Okleveles Iyengar Jóga oktatók a MIJSZ szerint.</i>	Maximum 2 év, minimum 1 év az Intro I. vizsga után	Nem szükséges
Intermediate Junior I <i>Azok az oktatók, akik teljesítik ezt a szintet, mentorok lehetnek, az óráikon gyakorolnak oktatók vehetnek részt.</i>	Minimum 2 év, maximum nincs	Nem szükséges
Intermediate Junior II	Minimum 1 év, maximum nincs	Egyszer
Intermediate Junior III <i>2 év után, amennyiben a többi feltételnek is megfelel (Lásd 5. Függelék) oktatóképzésen taníthat. Az KLV program befejezésével KLV (amennyiben a többi követelménynek megfelel) vagy MIJSZ vizsgázató lehet Lásd 8. és 9. Függelék).</i>	Minimum 1 év, maximum nincs	Egyszer
Intermediate Senior I <i>Azok az oktatók, akik teljesítik ezt a szintet, terápiás jógát taníthatnak.</i>	Minimum 2 év, maximum nincs	4 alkalommal összesen, legalább 12 hét, a 4 alkalomból az utolsó a jelentkezés előtti két éven belül
Intermediate Senior II	Minimum 2 év, maximum nincs	3 évente 1 hónap az általános órákon
Intermediate Senior III	Minimum 2 év, maximum nincs B.K.S.Iyengar adományozza	3 évente 1 hónap az általános órákon
Advanced Junior I, II, III és Advanced Senior I, II, III	B.K.S.Iyengar adományozza	3 évente 1 hónap az általános órákon



I.14. GURUJI IRÁNYMUTATÁSA –2010 DECEMBER

RAMAMANI IYENGAR MEMORIAL YOGA INSTITUTE

1107-B/1,SHIVAJINAGAR, PUNE: 411016, (INDIA) GRAMS:”YOGADIPIKA”, PHONE 25656134

Kedves Oktatóim!

Az Iyengar Yoga Constitution Guideline “C” Függelékének 2009-es módosítása azzal kapcsolatban, hogy a minősített oktatók képzése mire terjed ki, nem vonatkozik azon oktatókra, akik 2009-ben vagy azelőtt szereztek minősítést. Az új szabályok kizárólag azokra az oktatókra vonatkoznak, akik 2010-ben vagy azután kapnak minősítést. A változásokat az oktatók új, friss elméjű, gondolkodású és kreatív generációja számára hoztuk létre, akiknek olyan iránymutatásra van szükségük, melynek segítségével nem lépik át saját tudásuk határát. A változások oka nem a túlzott szigorúság, hanem az a fajta ítélőképesség, amivel az oktatók elégedetten és boldogan élhetnek.

[1] Minden okleveles oktató oktathatja azokat a tanítványait, akik teherbe esnek és terhességük normál lefolyású. Junior 2 vagy afölötti minősítésű oktatók, egészséges terhesség esetén, vezethetnek kismama jóga órákat. Ha a terhesség során rendellenesség lép fel, az oktatónak olyan oktatóhoz kell irányítania a gyakorlót, aki minimum Intermediate Senior I minősítéssel rendelkezik. Amennyiben nincs elérhető távolságban Intermediate Senior I vagy magasabb minősítésű oktató, csak egy senior oktató felügyelete alatt, vele konzultálva folytathatják a terhes tanítvány oktatását (fényképekkel ellátott leírást kell a tanítványról küldeni).

[2] A terápiás jóga tekintetében minden okleveles oktató oktathat olyan egészséges tanítványokat, akik apróbb, átlagos problémákkal rendelkeznek, melyek kockázata csekély. Ilyen esetek például: térd, alsó hát, nyak vagy váll problémák, szorulás, hasmenés, fejfájás, magas vérnyomás és depresszió. Az 1.30-as Jóga Szútra ad útmutatást azon tanítványok tanításához, akik valamilyen problémával küzdenek. A Preliminary Evaluation minősítésű oktatók felügyelet mellett, és csak egészséges gyakorlókat oktathatnak. A lényeg, hogy tudják, hogyan kell a gyakorlók testét és elméjét megerősödtetésre, egyvonalúságra és egyensúlyra hangolni.

Senior I vagy afölötti okleveles oktatók terápiás órákat tarthatnak olyan betegségekre, mint a rák, súlyos mozgásszervi rendellenességek, szívproblémák, és egyéb akut vagy krónikus betegségek. Junior III vagy azalatti minősítésű oktatók tarthatnak “könnyített” órákat (de ezeket nem nevezhetik terápiás óráknak), azon gyakorlók számára, akik lassabb ütemben tudnak haladni, különleges odafigyelést vagy több eszközt igényelnek.

Olyan esetben, ha egy 2009-ben vagy azelőtt végzett Intermediate 2 vagy 3 minősítésű oktató egy **senior oktató felügyeletével terápiás órákat vezetett**, folytathatja ezeket az órákat. Az oktatói



felügyelet magában foglalja fényképek küldését a gyakorlóról az állapotára vonatkozó információkkal együtt. 2010-ben vagy azután minősített Intermediate Junior 2 és 3 szintű oktatók nem indíthatnak terápiás órákat.

A minimum 2 éve Intermediate Junior 2 minősítéssel rendelkező oktatók akkor vezethetnek oktatóképzést, ha minősítésüket a szabályok változása előtt szerezték, és **már legalább négy alkalommal tanultak a RIMYI-ben**, vagy egy Intermediate Senior I vagy afölötti oktató felügyelete alatt állnak.

[4] Azon szövetségek esetében, amelyek Intermediate Senior 2 vagy 3 szinten vizsgáztatnak, a vizsgáztatónak néhány az Intermediate Senior I szinthez tartozó pózt is meg kell figyelniük, hogy lássák, történt-e fejlődés a korábbihoz képest. Az ászanabemutatásnak a test, az elme és az intelligencia egységességét kell tükröznie. A tanításnak pontosnak és precíznek kell lennie. A 65 év feletti oktatók korára is tekintettel kell lenni. Itt az érett bölcsesség többet számít a fizikai aktivitásnál.

[5] A vizsgákra az adott vizsga szintjétől függően legyenek meghívva olyan "kísérleti nyulak", akik különböző fokú, kisebb vagy nagyobb problémával rendelkeznek, hogy értékelhetőek legyenek az oktató képességei.

Minden jót kívánva,

B.K.S. Iyengar
2010. December 22.



II. Fejezet

A Vizgára való jelentkezés

Az Vizsga és Oktatóképző Bizottság nem fogadhat el olyan jelentkezéseket, amelyek nem felelnek meg a követelményeknek. A Vizsga és Oktatóképző Bizottság elvárja, hogy a vizsgázó alapos figyelmet szenteljen ezeknek az eljárási szabályoknak.

A Pune-i irányadásnak megfelelően az összes vizsgának abban az országban kell történnie, ahol a jelölt él és tanít. Ezért a MIJSZ minden tagjának a vizsgára való jelentkezésüket a MIJSZ Vizsga és Oktatóképző Bizottságának kell benyújtaniuk, a jelentkezési feltételeknek megfelelően.

Az is lehetséges, hogy a MIJSZ nem tervez vizsgát a kérelmezett szintnek megfelelően az adott évben. Ebben az esetben az INTRODUCTORY szintnél magasabb szintű vizsga esetén a jelentkezőnek eleget kell tenni a jelentkezési követelményeknek, és amennyiben külföldön szeretne vizsgázni, akkor is a Bizottság engedélyét kell kérnie. Az ilyen és egyéb kivételt képező eseteket a bizottság egyénileg bírálja el. Amennyiben az adott szintű vizsga az adott évben megrendezésre kerül, akkor a jelöltnek Magyarországon kell vizsgáznia.

Amennyiben az alábbi jegyzéket követed, nem merülhet fel probléma a vizsgára való jelentkezéssel. Ha bármi ezen a listán nem világos, kérünk, látogass el a szövetség honlapjára <http://iyengar-yoga.hu/>.

Amennyiben helyszűke lép fel, illetve nincs elég vizsgáztató, a szövetség nem tud egy adott évben minden jelentkezést elfogadni. Ebben az esetben a következő kritériumok alapján állítjuk fel a prioritási sorrendet: újravizsgálás, gyakorlás éveinek száma, tanítási gyakorlat.

II.A. JEGYZÉK JELENTKÉZÉSHEZ

II.A.1. Megfelelsz-e az I.5-I.7 pontok alatt felvázolt képzési előfeltételeknek és alkalmassági kritériumoknak Preliminary Evaluation _____

Kérünk, hogy ne jelentkez, ha nem felelsz meg az előfeltételeknek. Fontos, hogy a szövetségi tagságod a vizsgát megelőző évre be legyen jegyezve, és a tagsági díj ki legyen fizetve, mielőtt leadod a jelentkezésed. A jelentkezéshez szükség lesz a szövetségi azonosítóra.

A vizsga alatt nem lehetsz állapotos. Vö. I.6c.



II.A.2. Van-e vizsga kézikönyved, tudsz-e minden olyan esetleges frissítésről, amit a vizsgádon alkalmaznak? _____

II.A.3. Van lehetőség a vizsgadíj készpénzes vagy utalásos kifizetésére? _____

- Vizsga alapdíj:
- Újravizsgázni gyakorlásból és tanításból:
- Újravizsgázni gyakorlásból vagy tanításból:
- Újraírni az írásbelit
- Újraírni az írásbelit és újravizsgázni gyakorlásból vagy tanításból:

II.A.5. Ha Preliminary Evaluation és Introductory vizsgákra jelentkezel, van-e mentoráló oktatód, aki felelősséget vállal azért, hogy téged a vizsgafolyamaton végigvezessen? _____

Lásd az I.5c részt. Ellenőrizd, hogy oktatód a Szövetség által elismert oktató legyen és szerepeljen a Szövetség honlapján. Az oktatóddal rendszeresen kell tanulnod a megfelelő szinten.

II.A.6. Amennyiben 2-3 év oktatóképzés után jelentkezel az Intro I vizsgára, ellenőrizd, hogy a dokumentációd rendben van-e? (Lásd I.6b, 2 opció) _____

II.A.7. Van olyan oktatód/oktatóid, aki(k) ajánlanak a vizsgára? _____

Csak olyan oktató ajánlat, aki szerepel a Szövetség honlapján nyilvántartott listán. Minden ajánlóval kell legyen valamilyen formális oktató-tanítvány viszonyod. Az mentor és az ajánló oktatóknak is ismerniük kell az ászana és pránájama gyakorlásodat és tanításodat. Legalább az egyik ajánlóval nem szabad családi kapcsolatban állnod. A következők a követelmények egészen az Intermediate Senior vizsgákig:

- Preliminary Evaluation és Introductory vizsgákra jelentkezőknek szükséges két ajánlólevél, amiben a jelentkezőt vizsgaképesnek nyilvánítják: az egyik az mentoroktatótól (a mentor formanyomtatványt használva), a másik egy másik oktatótól (az ajánlólevél formanyomtatványt használva). Mindkét oktató legalább Intermediate Junior I fokozattal kell, hogy rendelkezzen.
- Az Intermediate Junior I, II, és III vizsgákra két ajánlólevél szükséges olyan oktatóktól akik legalább eggyel magasabb fokozattal rendelkeznek, mint amire a vizsgázó jelentkezik.



- Az Intermediate Senior I és II vizsgázóknak egy ajánlólevélre van szükségük egy olyan, családon kívüli, legalább Intermediate Senior III fokozatú oktatótól, akivel rendszeresen tanulnak.
- Az Intermediate Senior III és további felsőbb fokozatokhoz a jelentkezőnek egyenesen B.K.S. Iyengarnál kell jelentkeznie. A jelentkezéshez szükséges egy fotóalbum a vizsgázóról, a szillabuszban szereplő összes ászanával, valamint olyan képekkel, amelyek a tanítását dokumentálják.
- Akik gyakorlásból vagy tanításból újravizsgázni szeretnének, azoknak csak egy ajánlólevél szükséges. Akik Intro I és II vizsgákra jelentkeznek, azoknak ezt a levelet az mentoroktató kell, hogy megírja.

II.A.8. Tudatában vagy-e annak, hogy az ajánló és mentoroktatóidat időben kell értesíteni? _____

Néhány oktatót minimum egy évvel előtte kell értesíteni.

Ahhoz, hogy elegendő idejük legyen kitölteni a formanyomtatványokat, mindkét ajánlónak időben kell látnia az ászana és pránajama gyakorlásodat és tanításodat (személyesen vagy videón).

A formanyomtatványok magyarázata:

- Preliminary Evaluation és Introductory vizsgák: két különböző formanyomtatványt kell használni: az mentoroktató formanyomtatványt a mentoroktatónak kell leadni, míg az ajánlólevél formanyomtatványt a másik ajánló oktatónak. Először a jelentkező tölti ki a rá eső részeket, majd továbbítja őket az oktatóinak. Mielőtt továbbítanád a leveleket, bizonyosodj meg arról, hogy hajlandóak téged ajánlani.
- Az Intermediate Junior jelentkezőknek szintén előbb ki kell tölteni a releváns részeket, és ezután továbbküldeni az oktatóknak.
- Az Intermediate Senior jelentkezőknek szintén előbb ki kell tölteni a releváns részeket, és ezután továbbküldeni az oktatóknak.
- A jelentkezési lapokon az elsődleges oktató azt az oktatót jelzi, akivel legtöbbet tanulsz, akkor is, ha nem ő a mentorod. A másodlagos oktató az, akinek az óráin kevésbé rendszeresen veszel részt.

II.A.9. Megfelelően töltötted ki a jelentkezési lapod? _____

Fontos, hogy minden kérdésre válaszolj, a korodat is beleértve. Ne csatolj hosszú mellékleteket arról, hogy milyen órákra jártál vagy tanítottál, illetve a különböző orvosi, vagy egyéb, a vizsgához fűződő problémáiról. Az órák és a workshopok felsorolását az időrendben legfrissebbel kezd. Legyél annyira rövid és lényegretörő, amennyire lehetséges.

**II.A.10. A jelentkezési lap leadási határidejét a MIJSZ Vizsga és Oktatóképző Bizottsága állapítja meg.**

A korán jelentkezés értékelendő, de nem fogja növelni az esélyeid a helyszínt illetően. Kérünk, hogy tartsd be a jelentkezési határidőt, a határidő után sajnos nem áll módunkban elfogadni vizsgajelentkezést.

II.A.11. Ellenőrizd, hogy a MIJSZ adatbázisában az elérhetőségeket helyesen tüntetted-e fel _____

Ha a címed vagy egyéb elérhetőséged változik, frissítened kell az információkat. Minden további vizsganyag az általad megjelölt címre lesz postázva.

II.A.12. Gyakran látogatod-e a Szövetség honlapját? _____

Tanácsos a honlapot rendszeresen nézegetni, hogy naprakész légy a vizsgainformációkkal.

II.A.13. A jelentkezés visszavonása.

Ha valamilyen oknál fogva kénytelen vagy visszavonni a jelentkezésedet, kérünk, azonnal értesítsd az Vizsga és Oktatóképző Bizottság ot.

II.B. JEGYZÉK AJÁNLÓ OKTATÓKNAK**II.B.1. Van-e formális oktató-tanítvány viszonyod a jelentkezővel? _____**

A jelentkezők csak olyan oktatóktól kaphatnak ajánlást, akikkel van valamilyen formális oktató-tanítvány viszonyuk. Ha soha nem volt tanítványod a jelentkező, akár órákon, akár egy workshopon, ahol volt idő őt megfigyelni, akkor vissza kell utasítanod az ajánlást. A tanítványnak mind az ászana, mind a pránájama gyakorlásával és tanításával tisztában kell lenned.

II.B.2. Ha mentoroktatóként lettél felkérve az ajánlásra, érted és elfogadod az I. 5c-ben leírt mentoroktatói feladatot? _____**II.B.3. Készen áll-e a tanítvány a vizsgára? _____**

Csak olyanokat ajánlj, akik megítélésed szerint képesek letenni a vizsgát az ajánlás idején. Kérjük, hogy ne ajánlj senkit, akit nem ítélsz erre késznek. Ez mind velük, mind a vizsgafolyamattal szemben helytelen. (Lásd II.B.9)

II.B.4. Láttad-e a jelentkezőt tanítani? _____

Látnod kellett a jelentkező tanítását akár személyesen, akár videón. Az ajánlási folyamat egyik részéért sem kérhetsz pénzt, beleértve a videók megnézését is.



II.B.5. Szerepel-e a neved az okleveles oktatók közt a Szövetség honlapján? _____

A neved csak akkor nem szerepel, ha nem fizetted ki a tagdíjat, illetve ha a neved levételét kifejezetten kérted. Ez utóbbi esetben kérheted az újrafelvételt. Csak olyan oktatók ajánlhatnak, akik rendszeresen fizetik a tagdíjat.

II.B.6. Ki tudod tölteni időben a jelentkezés rád eső részét? _____

A teljes ajánlást ki kell tölteni ahhoz, hogy a jelentkező időben, leadhassa a jelentkezést a Vizsga és Oktatóképző Bizottság nak.

II.B.7. Megfelelően töltötted ki a formanyomtatványt? _____

Fontos, hogy minden kérdésre válaszolj, beleértve a MIJSZ azonosító számod, a oklevél fokozatod, illetve, hogy hány éve van ez a fokozatod.

II.B.8. Csatoltál írott megjegyzéseket? _____

A formanyomtatvány engedte terjedelemben kérjük kommentáld a jelentkező gyenge és erős pontjait.

II.B.9. Érted-e az 1-5 értékelési skálát? _____

(Az értékelés átlag minimum 3 pontot kell elérjen ahhoz, hogy ajánlhasd a jelentkezőt.)

A skálát a következőképpen kell érteni:

Ászanák bemutatása:

- (1) a jelentkezőnek fogalma sincs, mit csinál
- (2) az egyvonalúság nem megfelelő
- (3) az ászana alapvetően helyes
- (4) az ászana étellel teli
- (5) az ászana érett (a jelentkező érti, hogyan kell önmagát javítani)

Tanítás:

- (1) elfogadhatatlan, tudatlan, vagy veszélyes
- (2) elfogadhatatlan, javítani kell
- (3) elfogadható
- (4) pontos, világos, hatékony
- (5) túl van azon, ami ezen a szintet elvárható

II.B.10. Érted, hogy nem szabad konzultálnod illetve tanácsot adnod a jelentkezőnek, miután az megkapta a vizsgaanyagot, beleértve a tanítandó ászanák listáját és az írásbeli vizsgát?



III. FEJEZET

AMIT A TANÍTVÁNYNAK TUDNIA KELL

Minden jelentkező, függetlenül attól, hogy milyen szintű vizsgára jelentkezett, felelős a III.A-ban leírtakért. Minden szintnek van egy specifikus szillabusza is, ezekért lásd a III.B-t.

III.A. AMIT MINDEN TANÍTVÁNYNAK TUDNIA KELL

III.A.1. ANATÓMIA

Minden jelentkezőnek tudnia kell a csontrendszer alapjait, a test nagy és fontos izmait, a legfontosabb szerveket és funkciójukat, és kell legyen egy általános megértése az ízületekről és a test egyéb rendszereiről.

III.A.2. Ászana nevek

Minden jelentkezőnek tudnia kell a szillabuszában található ászanák szanszkrit neveit, azok kiejtését és írásmódját. Tudniuk kell a magyar fordítást és a jelentésüket is.

III.A.3. B.K.S. Iyengar tanítási elvei.

Minden jelentkezőnek biztonságos és hatékony tanítási technikákat kell tudni alkalmazni, B. K. S. Iyengar módszereinek megfelelően, a szintjük és az előző szintje ászanáira alkalmazva. Tudniuk kell, hogyan ütemezzék és állítsák össze az óra szekvenciáját a tanítvány képességeinek megfelelően, hogyan demonstráljanak hatékonyan, hogyan adjanak precíz verbális instrukciókat, és hogyan tartsák meg a lélekjelenlétüket végig az óra alatt.

III.A.4. B.K.S. Iyengar tanítási formája.

Minden jelentkezőnek tudnia és gyakorolnia kell B.K.S. Iyengar tanítási formájának következő lépéseit: (részletesen: IV.7a-d):

- Vezesd be az ászanát annak megnevezésével először szanszkritül, aztán magyarul.
- Mutasd be az ászanát úgy, ahogy azon az órán sor kerül rá.
- Ha szakaszokban tanítasz egy ászanát, demonstrálj minden szakaszt, mielőtt erre kéred a tanítványokat.
- Végezd az ászanát a tanítványokkal. Egyszerre taníts és figyelj. Vedd észre, mi hiányzik a tanítványok ászanáiból.
- Ismét mutasd be az ászanát, illetve a következő szakaszt, és a további utasításaid alapuljanak azon, amit megfigyeltél.



- Ismételd meg a tanítványokkal az ászanát, és alkalmazz megfelelő javításokat.
- A visszacsatolás legyen inkább bemutatás és instrukció, mintsem elméleti leírás.
- Amennyiben az idő engedi, figyeld a tanítványokat több szögből is.
- Figyeld meg, hogy követik-e az utasításaidat, válaszolnak-e rá. Az oktató csak akkor haladhat új pontok felé, ha a tanítványok többsége beépítette az előző instrukciókat.

Magasabb tanítási szinteken megengedett ennek a formátumnak a módosítása. Például, Intermediate Jr. I és magasabb fokozatoknál lehet állópózokat tanítani úgy, hogy először nincs demonstráció, csak másodsor, azért, hogy a tanítványok tisztábban megértsék ezt a fontos ászanacsoportot.

III.A.5. Biztonság.

Minden jelentkezőnek tudnia kell, hogyan módosítson az ászanákon egy térd, alsó háti szakasz, nyak, vagy vállproblémás tanítvány esetében. *Azonban csak Intermediate Senior I és felsőbb fokozatú oktatók taníthatják az ászanákat terápiás céllal.*

III.A.6. Etika.

Minden jelentkezőnek tudnia, értenie és alkalmaznia kell a MIJSZ Etikai Útmutóját (Lásd 4. Melléklet).

III.A.7. Hogyan értelmezzük a szillabuszt.

Az Intermediate Junior III fokozatig a szillabuszok tartalmazzak egy irodalmi listát, egy listát az aktuális tudnivalókról és egy listát az ászanákról, amelyeket az adott szinten fognak felmérni. Az Intermediate Senior I szillabusztól kezdődően a szillabusz csak egy ászanalistából áll majd. Az Preliminary Evaluation szint fölött minden jelentkezőn számonkérhető mind a saját, mind a korábbi szintek szillabusza. A saját óráidon csak azokat az ászanákat taníthatod, amelyekből már levizsgáztál, egészen addig, amíg engedélyt kapsz az oktatódtól a következő szillabusz ászanáinak beépítésére.

III.A.7a. Képzési útmutató.

Az Intro I és II szintektől egészen az Intermediate Junior III-ig a jelentkezőknek tanulmányozni kell B.K.S. Iyengar és Geeta S. Iyengar **Alapvető Irányvonalak Jógaképzésnek** című könyvét, hogy megállapítsák, milyen mélységű tudás szükséges azokról a témákról, amelyek szillabuszuk *Olvasmányok és Kötelező Tudásanyag* részében vannak megjelölve. Vö. IV.3c.

Az *Alapvető Irányvonalak* általában csak okleveles oktatók számára elérhető. A jelentkezőknek módjukban áll megrendelni a könyvet, amennyiben jelzik státuszukat a könyvesboltban. Amennyiben oktatóképzés alatt állnak, az mentoroktató rendelhet a nevükben.



III.A.7b. Olvasás.

Alaposan ismerned kell a feladott olvasnivalót a saját szinted és az előző szintek szillabuszából, és készen kell állnod arra, hogy ezzel kapcsolatos kérdéseket írásban megválaszolj.

A szillabuszok olvasmánylistáiról részletekért lásd az **1. és 2. Függeléket/ Melléleteket**.

III.A.7c. Kötelező tudásanyag

A vizsga alatt írásbeli kérdésekre kell válaszolnod ezen a területen. Néha felsőbb szillabuszok olyasmit is tartalmaznak, ami már szerepelt az előző szintek szillabuszaiban. Ezekben az esetekben az az elvárás, hogy a felsőbb szinten egy mélyebb tudás szükségeltetik. A vizsga anatómiai részéhez szükséges egy alap emberi anatómia kézikönyv tanulmányozása.

III.A.7d. MIJSZ OKLEVÉL KÉPZÉSI ÚTMUTATÓ TÁBLÁZAT

Szövegek, anatómia és szekvenciálás	Preliminary Evaluation	Intro- ductory	Inter- mediate Jr. I	Inter- mediate Jr. II	Inter- mediate Jr. III
Light on Yoga (Jóga Új Megvilágításban)	Bevezetés; II. Rész, Jógászának 'Tanácsok és figyelmeztetések'; III. Rész, Pránájáma 'Tanácsok és figyelmeztetések'; Vonatkozó Ászának és Pránájámák	Vonatkozó Ászának és Pránájámák	Vonatkozó Ászának és Pránájámák	Vonatkozó Ászának és Pránájámák	Vonatkozó Ászának és Pránájámák
Light On Pranayama (Pránájáma Új Megvilágításban)	I. témakör; II. témakör, 10. Fejezet, 'Tanácsok és intelmek';Vonatkozó Pránájámák	Vonatkozó Pránájámák	Szakasz II; Vonatkozó Pránájámák	II. Rész Dhjána; Vonatkozó Pránájámák	Vonatkozó Pránájámák
Light On The Yoga Sutras (A Jóga Szútrák Új Megvilágításban)	II.29 - II.48 Szútrák	Bevezetés; II.49 - III.13	I., II., és III.1 – III.13 Pada	Ugyanaz, mint Jr. 1- nél	III. Pada
Basic Guidelines (Alapvető Irányvonalak Jógaoktatóknak)	Minden	Minden	Minden	Minden	Minden
Specific Fejezets in	I. Fejezet	I. Fejezet			



Basic Guidelines (Specifikus Fejezetek az Alapvető Irányvonalakban)					
	II. Fejezet, 21-24 o	II. Fejezet, 21-24 o		II. Fejezet, 24-28 o	
	III. Fejezet	III. Fejezet			
	IV. Fejezet				
	V. Fejezet		V. Fejezet		
	VI. Fejezet, 70-74 oldal., 76. oldal. (13 és 14 pont), 88-89 oldal. (18-23 pont)	VI. Fejezet, 70-73 oldal., 75. oldal. (4-5 pont), 89-93 o	VI. Fejezet, 76. o., 80. o., 82-83 oldal.	VI. Fejezet, a teljes, különösen a 72, 75, 81, 91-93 oldalak.	VI. Fejezet
				VII. Fejezet	VII. Fejezet
	VIII. Fejezet, 110-111 o.– A szervrendszer, 115-117 o., csontváz- és izomrendszer	VIII. Fejezet, 105-106. o.	VIII. Fejezet, 105-106 o.	VIII. Fejezet, 117-118 o.	
	IX Fejezet, Kérdések és Válaszok	IX. Fejezet, Kérdések és Válaszok			
Yoga in Action, Preliminary Course	Az egész; Vonatkozó Ászanák	Vonatkozó Ászanák	Vonatkozó Ászanák	Vonatkozó Ászanák	Vonatkozó Ászanák



Szövegek, anatómia és szekvenciálás	Preliminary Evaluation	Introductory	Intermediate Jr. I	Intermediate Jr. II	Intermediate Jr. III
Yoga, A Gem for Women (Jóga, drágakő nőknek)	I-VI Fejezet; VII. Fejezet, 1. Menstruáció; VIII. Fejezet, az emberi szervrendszer leírása; X. Fejezet, I. Rész, Általános tanácsok; Vonatkozó Ászanák és Pránájámák	III. Fejezet, 'Patandzsali meghatározásai' 'Antaratma Sadhana'; and 'Asana', 'Samadhi.' Vonatkozó Ászanák és Pránájámák	II. Fejezet, III. Fejezet, 'Mi a Csitta', '5 arcú elme mind', & 'A fluktuáció kontrollálása ...' Ch VIII, first two pages; Ch IX, 'Mentális attitűd 'Manas-Mind'; Vonatkozó Ászanák és Pránájámák	XII. Fejezet, IX. Rész, 'Ászanák és Pránájáma: Terhesség' XVI. Fejezet, 'Dhjána'; Vonatkozó Ászanák és Pránájámák	Vonatkozó Ászanák és Pránájámák
Bhagavad Gita				I. és VI. Fejezet	Ch I – VI
Hatha Yoga Pradipika				Minden (nem lesz számonkérve)	Minden
The Tree of Yoga (A Jóga Fája)	II. rész, A levelek, és a IV. rész, Pránájáma				
Anatomy (Anatómia)	Nagyobb szervrendszerek, Nagyobb Csontok, Nagyobb Izmok	Az izom, szalag, inak közti különbségek; A nagyobb ízületek felépítése és mozgásai (beleértve a kifejezések meghatározását), ízületek mozgásai az ászanákban	A test rendszereinek, szerveknek specifikus ismerete A váll és a térd felépítése/funkciója	Idegrendszer (117–118 o. az Irányvonalakban)	
Sequencing (Szekvenciálás)	Kezdő óra		Ászanák specifikus kategóriája	Fordított testhelyzetű variációk, A padmászana fejlesztése, Kartámaszok, Variációk	



III.A.7e. Az ászana és a pránájama lista

Az ászana és pránájama lista a szíve minden egyes szillabusznak, s ez kell, hogy formálja minden Iyengar jóga oktatónak a gyakorlását és tanítását. Ezért alapvető, hogy a jelöltek teljes mértékben megértsék a listák használatát a vizsga időpontjáig. Tanulmányozd és időnként nézd át a következő pontokat:

- Minden jelentkezőnek gyakorolnia és tanítania kell a szillabuszában található ászanákat és pránájámákat, és azok előző szintjeit a fizikai állapotának megfelelően.
- A saját szinten szereplő, és az előző szintek ászanáiról és pránájamáiról a jelentkezőnek mindent kell tudnia, amit a Jóga Új Megvilágításban, a gem for Women könyvben, A Pránájama Új Megvilágításban és a Yoga in Action: Preliminary Course című könyv szerepeltet.
- Azokban az esetekben, amikor egy ászana több szillabuszban kerül felosztásra, a jelentkezőnek a saját szintig tartozó szakasznak megfelelően kell gyakorolnia és tanítania. A jelentkezőnek vissza kell tekintenie az előző szintekre és előre is kell néznie a következő szintekre ahhoz, hogy megértse néhány ászana szakaszokra bontott szekvenciálását. A szakaszok szekvenciális megismerése a garancia arra, hogy a jelölt biztonságosan tanítsa azt tanítványainak.
- *A saját gyakorlásodban* a klasszikus ászanákat a legjobb képességed szerint gyakorold a szillabuszodban listázott módosításokkal együtt. Azonosítsd azokat az ászanákat, amik szakaszonként szerepelnek több vizsgaanyagban és tárd fel minden ilyen ászana szakaszait.
- *A saját óráidon* csak azokat az ászanákat tanítsd, amelyekből már levizsgáztál, vagy a következő szillabusz azon ászanáit, amelyre a mentoráló oktató a készenlétednek megfelelően engedélyt adott.
- *A bemutató gyakorlásban* mutasd be az ászanák különböző szintjeit a szillabuszodnak megfelelően vagy használj bármilyen módosítást, amit a fizikai állapotod megkíván. Lásd a IV.4 és a IV.5 részeket.
- *A tanítási vizsgán* tanítsd az ászanát a szillabuszodban leírtak szerint. Ha két vagy több lehetőség adott, akkor tudnod kell mindkét módon tanítani az ászanát. Ha a "ha lehetséges" kifejezés szerepel, akkor csináld a tanítványokkal az akciókat, ha képesek azt megcsinálni, még akkor is, ha te nem tudod azt kivitelezni. Megannyi célravezető módja van egy ászana tanításának; a legfontosabb dolog az, hogy a tanítványok megtalálják a megfelelő egyvonalúságot és hogy ösztökéld őket a saját képességeiken belüli fejlődésre.



III.B.1. Preliminary Evaluation Szillabusz

A vizsgakérdések az alábbi témakörökből kerülnek válogatásra:

Olvasmányok

1. *Jóga Új Megvilágításban*: Bevezetés
2. *Pránájáma Új Megvilágításban*: Első rész, I. szakasz
3. *Yoga in Action, Preliminary Course*
4. *A Jóga fája*: II. rész A levelek és Pránájáma (4. rész)
5. Szútrák II.29 – II.48 in *Light on the Yoga Sutras of Patanjali*
6. A szillabuszban szereplő összes ászana és pránájáma *Yoga in Action, Preliminary Course*.
7. A szillabuszban szereplő összes ászana és pránájáma *Jóga Új Megvilágításban*.
8. A szillabuszban szereplő összes ászana és pránájáma *Yoga, a Gem for Women*.
9. II. rész: ászana - for the practice of Ászanák and III. rész: pránájáma Tanácsok és figyelmeztetések in *Jóga Új Megvilágításban*.
10. A szillabuszban szereplő összes ászana és pránájáma *Pránájáma Új Megvilágításban*.
11. II. Szakasz 10. Fejezet Tanácsok és figyelmeztetések *Pránájáma Új Megvilágításban* .
12. X. Fejezet I. Rész Általános tanácsok *Yoga, a Gem for Women*.
13. *Yoga, a Gem for Women*, I-IV Fejezet; VII Fejezet, 1. Menstruáció; VIII Fejezet, az emberi szervezet meghatározása
14. *Basic Guidelines for teachers* (2003 január, javított kiadás) B.K.S. Iyengar és Geeta S. Iyengar könyve. Olvasd el az egész könyvet, de fókuszálj az I Fejezetre; a II Fejezet 21-24 o.; A III, IV, és V Fejezet; A VI Fejezet 70-74, 76 o. (#13 and #14), 88-89 o. (#18-23); a VIII 110-111 – A szervezet, 115-117 – Csont- és Izomrendszer, és a IX Fejezet mintakérdéseiből és válaszaiból a saját szillabuszoddal kapcsolatban
15. Valamilyen alapvető anatómia könyv.

Kötelező tudásanyag

1. Gyakorlati ismeret az ászanákról és **azok szakaszairól**, valamint a pránájamákról a szillabuszodban
2. Mi a jóga meghatározása
3. A Patandzsali Jóga Szútrák négy padájának nevei és meghatározásuk
4. Az astánga jóga nyolc ágának neve szanszkritül és azok meghatározásai
5. A jamák és nijamák szanszkrit nevei és meghatározásaik
6. Hogyan állítasz össze egy szekvenciát egy kezdő órára
7. Hogyan módosítasz egy ászanát a szillabuszodban nyak- vagy váll panasz- , érzékeny térdek- , fájdalmas hát- vagy csípő esetén a *Yoga, A Gem for Women*-ban leírtak alapján
8. Egy megfelelő szekvencia menstruációra
9. Anatómia kérdések:
 - a. Nevezd meg és definiáld a test nagyobb rendszereit
 - b. A test nagyobb csontjainak neve, formája és elhelyezkedése
 - c. A test nagyobb felületi izmai



Ászanák - Preliminary Evaluation

A félkövér betűkkel szedett ászanák nagy valószínűséggel ellenőrzésre kerülnek a magasabb szintű vizsgák alkalmával.

1. Tadasana
2. Vrksasana
3. Utthita Trikonasana
4. Virabhadrasana II
- 5. Utthita Parsvakonasana**
- 6. Virabhadrasana I**
7. Ardha Chandrasana
8. Parsvottanasana (kar lent konkáv és konvex)
9. Prasarita Padottanasana (konkáv hát; lásd *Jóga új megvilágításban*, 31. kép)
- 10. Parighasana**
11. Padangusthasana (konkáv és lent a gerincet kiterjesztve)
12. Padahastanasana (konkáv és lent a gerincet kiterjesztve)
13. Uttanasana (konkáv hát)
14. Adho Mukha Svanasana (eszközzel)
15. Utkatasana
16. Dandasana
17. Gomukhasana (csak kar)
18. Siddhasana
19. Virasana
20. Parvatasana in Svastikasana
21. Triang Mukhaikapada Paschimottanasana
22. Marichyasana I (csak csavarás)
23. Malasana (a) fallal a keresztcsontnál; a kar a talajjal párhuzamosan nyújtva; (b) fal nélkül, sarok összecsavart takarón, kar a talajjal párhuzamosan nyújtva, térdék együtt; (lásd *Jóga új megvilágításban*, kép 317)
- 24. Salamba Sarvangasana I**
- 25. Halasana (lábfej széken)**
26. Karnapidasana
27. Supta Konasana
28. Chatuspadasana (lásd *Jóga új megvilágításban*, kép 258; *Yoga, a Gem - Women*, kép 102. Ez az ászana hasonló a Setubandha Sarvangasana-hoz, a kéz fogja a bokát.)
29. Setubandha Sarvangasana (keresztcsont téglán megtámasztva)
30. Urdhva Prasarita Padasana (90°)
31. Bharadvajasana I (-dulás karfogás nélkül)
32. Savasana (hengerpárnán szemletakarással, a normális be- és kilégzés figyelése)

Prámájáma - Preliminary Evaluation (*Pránájáma Új Megvilágításban*)

1. Ujjayi I and II
2. Viloma I and II



III.B.2. Szillabusz - Introductory

(Beleértve az Intruductory I. szillabusz felelősségét)

A vizsgakérdések az alábbi témakörökből kerülnek válogatásra:

Olvasmányok

1. Bevezetés *Light on the Yoga Sutras of Patanjali*.
2. Sutras II.49 – III.13 *Light on the Yoga Sutras of Patanjali*.
3. A mostani és az előző szillabuszok ászanái és pránájámái *Jóga új megvilágításban*.
4. A mostani és az előző szillabuszok ászanái és pránájámái *Yoga, a Gem - Women*
5. A mostani és az előző szillabuszok ászanái és pránájámái *Pránájáma Új Megvilágításban*.
6. *Basic Guidelines - Teacher of Yoga* (January 2003 revised edition) by B.K.S. Iyengar and Geeta S. Iyengar.
7. Olvasd el az egész könyvet, koncentrálj a következőkre: Fejezet I; Fejezet II o. 21-24; Fejezet III; Fejezet VI o. 70-73, p.75 (#4-5) o. 89-93; Fejezet VIII o.105-6; and Fejezet IX – a saját szillabuszod példakérdései és válaszai.
8. *Yoga, A Gem - Women*, Fejezet III Patanjali's Definíció: Antaratma Sadhana; then Asana - Samadhi.
9. Bármilyen alapvető anatómia könyv.

Kötelező tudásanyag

1. Kötelező tudásanyag az előző szillabuszból.
2. Gyakorlati tudás a szillabuszban szereplő ászanák és pránájámák, ill. azok szakaszairól. Alapvető információ az astanga jóga utolsó 5 ágáról: *Light on the Yoga Sutras of Patanjali és bármely olvasmányod alapján*.
3. A következő fogalmak megértése:
 - a. csitta citta
 - b. szádhana sadhana
 - c. prána prana
 - d. abhjasza és vairágja abhyasa and vairagya
 - e. purusa és prakriti purusa and prakrti
 - f. szanjáma samyama
 - g. parináma parinama
4. A gúnák szanszkrit elnevezései és meghatározásuk.
5. Pránájáma: filozófiai alap, részek, tanácsok és figyelmeztetések.
Anatómia: a. Az izmok, szalagok és ínak közti különbség.
b. A test legfontosabb ízületeinek típusa és mozgásformája.
6. A övetkező fogalmak definíciója, ill. hogyan történik a test ízületeiben: a. flexion (feszítés) b. extension (kiterjesztés-nyújtás) c. abduction (közelítés) d. adduction távolítás) e. rotation (csavarás) f. circumduction (forgatás), g. pronation (pronáció) h. supination szupináció) i. dorsiflexion j. plantar flexion k. eversion l. inversion
7. A legfontosabb ízületi mozgások az ászanák vonatkozásában a szillabuszodban.



Ászanák - Introductory

Az oktatójelöltek számonkérhetők, hogy bemutassák a korábbi szillabuszok ászanáit. A félkövér betűkkel szedett ászanák biztosan ellenőrizve lesznek a magasabb szintű vizsgák alkalmával.

1. Garudasana
2. Parivrtta Trikonasana
3. Parivrtta Parsvakonasana
4. Parivrtta Ardha Chandrasana (lásd *Art of Yoga*, kép 13)
5. Virabhadrasana III
6. Utthita Hasta Padangusthasana I (láb elől, támogatással és anélkül)
7. **Adho Mukha Svanasana (eszközzel)**
8. **Parsvottanasana (klasszikus ászana)**
9. **Prasarita Padottanasana I (klasszikus ászana)**
10. **Uttanasana (klasszikus ászana)**
11. **Urdhva Mukha Svanasana**
12. **Chaturanga Dandasana**
13. Bhujangasana I
14. Dhanurasana
15. Salabasana
16. Makarasana
17. **Ustrasana**
18. Paripurna Navasana
19. Ardha Navasana
20. Supta Virasana (támogatott és nem támogatott)
21. Baddha Konasana (ülés; segítséggel, ha nehéz)
22. Supta Baddha Konasana
23. Upavistha Konasana (ülés)
24. Janu Sirsasana
25. Marichyasana I (előrehajlás karfogással)
26. Paschimottanasana (más nevei: Ugrasana vagy Brahmacharyasana)
27. **Salamba Sirsasana** (falnál; lehetőség szerint köteles verziót is tanítva) Salamba Sarvangasana I
28. Halasana (lábujjak a földön, kép 240)
29. Eka Pada Sarvangasana
30. Parsvaika Pada Sarvangasana (amilyen messze lehetséges)
31. Parsva Halasana
32. **Setu Bandha Sarvangasana** (más neve: Uttana Mayurasana) (Sarvangasanából hajlított lábakkal a falra, téglára vagy székre)
33. Supta Padangusthasana I and II
34. **Bharadvajasana I (klasszikus ászana)**
35. **Bharadvajasana II**
36. Malasana (sarok lent, lehet kampót fogni vagy más eszközt); lásd *Jóga új megvilágításban*, kép 317)
37. Marichyasana III (ellentétes könyök a hajlított térdnél; lásd *Jóga új megvilágításban*, kép 301)



38. Ardha Matsyendrasana I (eszközzel, e.g., összehajtogatott takaró a fenék és a lábfej között; falnál; lásd *Jóga új megvilágításban*, kép 307-308)
39. Urdhva Dhanurasana I (támogatott a széken, kezek és lábfejek a talajon vagy téglán, térd hajlítva; felemelkedve, amennyiben lehetséges)
40. Dwi Pada Viparita Dandasana (széken; láb a talajjal párhuzamos; a szék hátsó lábát fogva)
41. Savasana (szembandázzsal; normál belégzés, mély kilégzés)

Prámájáma - Introductory (*Pránájáma Új Megvilágításban*)

1. Ujjayi III and IV
2. Viloma III
3. Bhramari IA, IB, IIA, and II B



III.B.3. Szillabusz - Intermediate Junior I

(Beleértve az előző szillabuszok felelősségét)

A vizsgakérdések az alábbi témakörökből kerülnek válogatásra:

Olvasmányok

1. Rész I (Samadhi Pada) és II (Sadhana Pada) and III.1 – III.13 (Vibhuti Pada) *Light on the Yoga Sutra of Patanjali*.
2. A mostani és az előző szillabuszok ászanái és pránájámái *Yoga in Action, Preliminary Course*.
3. A mostani és az előző szillabuszok ászanái és pránájámái *Jóga új megvilágításban*.
4. A mostani és az előző szillabuszok ászanái és pránájámái *Yoga, a Gem - Women*.
5. A mostani és az előző szillabuszok ászanái és pránájámái *Pránájáma Új Megvilágításban*.
6. *Basic Guidelines - Teachers of Yoga* (January 2003 revised edition) by B.K.S. Iyengar and Geeta S. Iyengar. Olvasd el az egész könyvet, de koncentrálj: Fejezet V; Fejezet VI kifejezetten o.76, 80, 82-83; and Fejezet VIII o. 105-06.
7. *Pránájáma Új Megvilágításban*, 1. Rész, Szakasz II.
8. *Yoga, A Gem - Women* Ch II; Ch III What is Citta, az 5 arcú elme, az Elme fluktuációjának kontrollja; Ch VIII első két oldal; Ch IX: "Mental Attitude" through "Manas – Mind."
9. Bármilyen alapvető anatómia könyv.

Kötelező tudásanyag

1. Az előző szillabuszok kötelező tudásanyaga.
2. Az ászanák és azok szintjeinek- illetve a Pránájámák gyakorlati ismerete a szillabuszaidban
3. Általános tudásanyag a Jóga Szútrák olvasmányából. Légy felkészülve, hogy az Olvasmányok listájában szereplő padák fő gondolatait összegezd.
4. A citta komponensei.
5. A *Jóga Szútra* Samadhi Pada-ban megjelenő lehetőségek a citta fluktuációinak csendesítésére.
6. Az alábbi fogalmak és alkotóelemeik szanszkrit neve, definíciója és fontossága:
7. A Kriya jóga és alkotóelemei
8. Az önmegvalósítás ösvényei (márgák) (79-80 o. *Basic Guidelines - Teachers of Yoga*)
9. Az öt klésa
10. A három, a jóga darsana által elismert örökérvényű irányelv
11. Hogyan hozunk létre szekvenciát, ami egy meghatározott ászanacsoportot hangsúlyoz?
12. Pránájáma: az 5 vajú szanszkrit neve, definíciója és fontossága
13. Anatómia:
14. A vállízület struktúrája (összes rész) és funkciója (összes mozgás) (acromioclavicular, glenohumeral, and sternoclavicular joints)
15. A térdízület struktúrája (összes rész) és funkciója (összes mozgás)
16. Az idegrendszer, a keringési rendszer, az emésztőrendszer, a meghatározott ismerete légzőrendszer, a limbikus rendszer, az endokrin rendszer, beleértve az ezekhez kapcsolódó szerveket



17. Hogyan kössük egymáshoz az akciókat a pózban és hogyan kössük egymáshoz a pózokat?

Más fontos ászanák az Introductory és a Preliminary Evaluation szintekről¹

1. Ardha Chandrasana
2. Virabhadrasana III
3. Parivrtta Trikonasana
4. Parivrtta Parsvakonasana
5. Supta Virasana
6. Upavistha Konasana
7. Baddha Konasana
8. Janu Sirsasana
9. Paschimottanasana
10. Malasana
11. Parsvottanasana
12. Marichyasana III
13. Ardha Matsyendrasana I
14. Supta Padangusthasana

¹ A vizsgáztatók kérhetik az ászanák bemutatását és tanítását, hogy lássák a jelöltek fejlődését.



Ászanák - Intermediate Junior I

Az oktatójelöltek számonkérhetők, hogy bemutassák a korábbi szillabuszok ászanáit. A félkövér betűvel szedett ászanák biztosan ellenőrizve lesznek a magasabb szintű vizsgák alkalmával.

1. **Utthita Parsva Hasta Padangusthasana** (megtámogatással és anélkül)
2. Urdhva Prasarita Ekapadasana
3. Prasarita Padottanasana II
4. Gomukhasana (klasszikus ászana)
5. Parsva Dhanurasana
6. Lolasana
7. Paryankasana
- 8. Bhekasana**
9. Swastikasana and Supta Swastikasana (a lábpozícióhoz lásd *Pránájama Új Megvilágításban*, kép 5)
10. Maha Mudra
11. Ardha Baddha Padma Paschimottanasana (mindkét kéz az első lábfejet fogja; lásd *Yoga a Gem - Women*, kép 27)
12. Ubhaya Padangusthasana
13. Purvottanasana
14. Sirsasana I (faltól el)
15. Salamba Sarvangasana I
16. Salamba Sarvangasana II
17. Eka Pada Sarvangasana (a felső láb függőleges, a Halasana láb egyenes; a gerinc jobb és bal oldala párhuzamos)
18. Halasana (lábfej a talajon, kartartást lásd kép 241)
19. Parsva Halasana (lábfej a talajon)
20. Setubandha Sarvangasana (klasszikus ászana, Sarvangasana-ból hátraejtve)
21. Urdhva Prasarita Padasana
22. Ardha Matsyendrasana I (kar egyenes, Matsyendra formában fogva a lábat, a másik kar a háton van; lásd *Jóga új megvilágításban*, kép 313-314)
23. Jathara Parivartanasana (hajlított lábbal)
24. Eka Hasta Bhujasana
- 25. Pincha Mayurasana** (falnál)
26. Adho Mukha Vrksasana (tenyér kifelé néz; falnál)
27. Urdhva Dhanurasana (széken támogatott, a kéz és a láb a talajon van vagy téglán, ha szükséges. A jelölteknek ezen a szinten fel kell emelkedniük a teljes ászanába)
28. Dwi Pada Viparita Dandasana (széken támogatott; ujjak összekulcsolva a fej mögött a talajon vagy támogatáson, ha szükséges)
29. Savasana



Prámájama - Intermediate Junior I (*Pránájama Új Megvilágításban*)

(A fal mint támogatás használata elfogadható)

1. Ujjayi V - VIII
2. Viloma IV and V
3. Kapalabhati I



III.B.4. Szillabusz - Intermediate Junior II

(Beleértve az előző szillabuszok felelősségét)

A vizsgakérdések az alábbi témakörökből kerülnek válogatásra:

Olvasmányok

1. Könyv I (Samadhi Pada) és II (Sadhana Pada) és III.1 –13 of Vibhuti Pada *Light on the Yoga Sutras of Patanjali*.
2. A *Bhagavad Gíta* 1. és 6. fejezetei
3. *Hatha Yoga Pradipika* (A jelölteknek ezen a szinten ismerkedniük kell ezzel a szöveggel, habár nem kerül írásbeli vizsgáztatásra)
4. A mostani és az előző szillabuszok ászanái és pránájámái *Yoga in Action, Preliminary Course*.
5. A mostani és az előző szillabuszok ászanái és pránájámái *Jóga új megvilágításban*.
6. A mostani és az előző szillabuszok ászanái és pránájámái *Yoga, a Gem - Women*.
7. A mostani és az előző szillabuszok ászanái és pránájámái *Pránájáma Új Megvilágításban*.
8. Szakasz IX 'Ászanák és Pránájáma: Terhesség a jógában, *A Gem - Women*.
9. *Basic Guidelines - Teachers of Yoga* (January 2003 revised edition) by B.K.S. Iyengar and Geeta S. Iyengar Olvasd el az egész könyvet, fókuszálj: Fejezet II o 24-28; all of Fejezet VI, kifejezetten 72, 75, 81, 91-3; Fejezet VII; és Fejezet VIII o117-118.
10. *Pránájáma Új Megvilágításban*: II Rész Dhyana.
11. *Yoga, A Gem - Women*: Ch XVI Dhyana.
12. Bármilyen alapvető anatómia könyv.

Kötelező tudásanyag

1. Az előző szillabuszok kötelező tudásanyaga.
2. Az ászanák és azok szintjeinek- illetve a Pránájámák gyakorlati ismerete a szillabuszaidban.
3. Hogyan tervezzünk meg egy fordított pózokból álló szekvenciát variációkkal.
4. Hogyan tervezzük meg a Padmászana fejlesztésének szekvenciáját.
5. Hogyan tervezzünk meg egy szekvenciát a kartámaszok fejlesztésére.
6. Hogyan dolgozz egészséges terhes nőekkel az óráidon.
7. Hogyan kapcsold össze az akciókat egy ászanán belül, és hogyan kapcsold össze az ászanákat.
8. Hogyan módosítsd az ászanákat egy óra keretein belül, egy térdproblémás-, egy derékproblémás- vagy egy menstruáló gyakorló esetén.
9. Az idegrendszer speciális ismerete 117-118 *Guidelines*.
10. Az ismeretek összefoglalása a *Jóga Szútrák*-ról olvasottak alapján. Légy képes röviden összefoglalni az alánlott irodalomban listázott padákban fellelhető gondolatokat.
11. A citta öt állapotának szanszkrit megnevezései és meghatározásai.
12. A citta öt módosulásának (pancavritti)szanszkrit elnevezései és fogalmai.



13. Az akadályok (antaráják) szanszkrit megnevezései és fogalmai.
14. Az ismeretek összefoglalása a *Bhagavad Gítá*-ról olvasottak alapján. Légy képes röviden összefoglalni az ajánlott irodalomban szereplő gondolatokat.
15. Az ismeretek összefoglalása a *Hatha Yoga Pradipiká*-ról olvasottak alapján. Légy képes röviden összefoglalni az ajánlott irodalomban szereplő gondolatokat. (Lásd *Basic Guidelines* – a tanulás fókusza)
16. Nevezd meg magyarul az emberi test 25 alkotóelemét a Samkhya Filozófia alapján (lásd 105-6 o. *Basic Guidelines - Teachers of Yoga*).



Ászanák - Intermediate Junior II

Az oktatójelöltek számonkérhetők, hogy bemutassák a korábbi szillabuszok ászanáit. A félkörvér betűkkel szedett ászanák biztosan ellenőrizve lesznek a magasabb szintű vizsgák alkalmával.

1. Ardha Baddha Padmottanasana (mindkét kéz a földön)
2. Ardha Baddha Padma Paschimottanasana (hátról fogva öv segítségével)
3. **Padmasana**
4. **Parvatasana in Padmasana**
5. Tolasana
6. **Matsyasana**
7. **Akarna Dhanurasana I** (lásd *Jóga új megvilágításban*, kép 173)
8. **Parsva Sirsasana**
9. Eka Pada Sirsasana (lásd *Jóga új megvilágításban*, kép 208-209)
10. Eka Pada Sarvangasana (lábujj leér a talajra)
11. Supta Padangusthasana I, II, and III (lásd *Jóga új megvilágításban*, kép 285-287)
12. Parivrtta Supta Padangusthasana
13. **Utthita Hasta Padangusthasana** (támogatás nélkül; előre; kéz fogja a lábfejet; aztán klasszikus ászana fej a térdhez)
14. Dwi Hasta Bhujasana
15. Adho Mukha Svanasana (támogatás nélkül)
16. **Adho Mukha Vrksasana** (tenyér előre felé)
17. Upavistha Konasana (klasszikus ászana)
18. Malasana II (fej a két láb között); lásd *Jóga új megvilágításban*, kép 322)
19. Kurmasana (1. szalasz, karok oldalra nyújtva; lásd *Jóga új megvilágításban*, kép 361-364)
20. Marichyasana III (klasszikus ászana)
21. Urdhva Dhanurasana (két hengerpárnáról)
22. Dwi Pada Viparita Dandasana (széken támogatott; lábfej a talajon, hajlított könyékkel fogva a szék első lábát; lábak hajlítva vagy egyenesen)
23. Savasana

Pránájáma - Intermediate Junior II (lásd *Pránájáma Új Megvilágításban*)

1. Ujjayi IX and X
2. Viloma VI
3. Bhramari IIIA and IIIB
4. Kapalabhati II
5. Bhastrika I és II, 3 vagy 4 kör, 5 - 6 lökés egyszerre, aztán Savasana. Ha a lökés hangja a 3. vagy 4. körre módosul, várj egy ideig, aztán csináld a 3. 4. kört. (Megjegyzés: jobb, ha a Bhastrika először következik más pránájáma előtt minden szinten.)



III.B.5. Szillabusz - Intermediate Junior III

(Beleértve az előző szillabuszok felelősségét)

A vizsgakérdések az alábbi témakörökből kerülnek válogatásra:

Olvasmányok

Az írásbeli vizsga házidolgozat lesz.

1. A *Bhagavad Gita* első hat fejezete.
2. A *Hatha Yoga Pradipika*.
3. A *Light on The Yoga Sutras of Patanjali* harmadik fejezete (Vibhuti Pada)
4. A mostani és az előző szillabuszok ászanái és pránájámái *Yoga in Action, Preliminary Course*.
5. A mostani és az előző szillabuszok ászanái és pránájámái *Jóga új megvilágításban*.
6. A mostani és az előző szillabuszok ászanái és pránájámái *Yoga, a Gem - Women*.
7. A mostani és az előző szillabuszok ászanái és pránájámái *Pránájáma Új Megvilágításban*.
8. *Basic Guidelines - Teachers of Yoga* (January 2003 revised edition) by B.K.S. Iyengar and Geeta S. Iyengar. Olvasd el az egész könyvet, koncentrálj: Fejezet VI - VII.

Kötelező tudásanyag

1. Az előző szillabuszok kötelező ismerete.
2. Az ászanák és azok szintjeinek- illetve a Pránájámák gyakorlati ismerete a szillabuszaidban.
3. Hogyan hozzuk Patandzsáli tanítását az ászana és a pránájáma tanításába?
4. Hogyan mutassunk be és igazítsunk egy akciót a tanítványon az órán?
5. Az ismeretek összefoglalása a *Bhagavad Gítá*-ról olvasottak alapján.
6. Az ismeretek összefoglalása a *Hatha Jóga Pradipika*-ról olvasottak alapján.
7. VI Fejezet *Guidelines* kifejezetten 82-93. oldal.
8. A vibhulik általános ismerete.



Ászanák - Intermediate Junior III

Az oktatójelöltek számonkérhetők, hogy bemutassák a korábbi szillabuszok ászanáit. A félkövér betűkkel szedett ászanák biztosan ellenőrizve lesznek a magasabb szintű vizsgák alkalmával.

1. Ardha Baddha Padmottanasana (klasszikus ászana)²
2. Ardha Baddha Padma Paschimottanasana (klasszikus ászana)
3. Parsva Upavistha Konasana (lásd *Jóga új megvilágításban*, kép152)
4. Parivrtta Upavistha Konasana (hasonló mint Parivrtta Janu Sirsasana, de a lábak Upavistha Konasana pozícióban vannak)
5. **Parivrtta Janu Sirsasana**
6. **Parivrtta Paschimottanasana**
7. **Akarna Dhanurasana II** (lásd *Jóga új megvilágításban*, kép 175)
8. Marichyasana II (lásd *Jóga új megvilágításban*, kép 145-147)
9. Salamba Sirsasana II
10. **Parivrttaikapada Sirsasana**
11. Parsvaikapada Sirsasana (klasszikus ászana)
12. **Urdhva Padmasana in Sarvangasana** (annyira bent, amennyire lehetséges)
13. **Pindasana in Sarvangasana** (Amennyiben Padmasana Sarvangasana-ban Intermediate Junior III szinten nem történik meg, akkor legkésőbb az alábbi szintekre meg kell tanulni: Intermediate Senior I, vagy legkésőbb Intermediate Senior II)
14. **Setu Bandha Sarvangasana** (feljönni Sarvangasana-ba)
15. **Jathara Parivartanasana** (egyenes lábbal és annyira le, amennyire lehetséges)
16. Ardha Matsyendrasana I (kar nyújtva a lábfejet fogva)
17. **Parivrtta Utthita Hasta Padangusthasana** (lásd *Yoga a Gem - Women*, kép 124)
18. **Bhujapidasana**
19. Adho Mukha Vrksasana (tenyérral hátrafelé mint Mayurasana, de karral kis terpeszben, másfél lábfej távolságban a faltól)
20. Pincha Mayurasana (tenyérral lefelé, aztán tenyérral felfelé annyira, amennyire lehetséges)
21. Malasana I (kar a láb körül és hátul; lásd *Jóga új megvilágításban*, kép 319 - 320)
22. **Kurmasana II** (kar hátrafelé nyújtva; lásd *Jóga új megvilágításban*, kép 365)
23. Eka Pada Sirsasana (lásd *Jóga új megvilágításban*, kép 369-371)
24. **Urdhva Dhanurasana I** (talajról)
25. **Dwi Pada Viparita Dandasana** (szék nélkül)
 - a. 1. alkalommal a könyék a falnál támogatva, lábfej egy egy lábfej magas támogatáson (pl. Viparita Karani doboz vagy Setubandha pad, ami nem remeg)

² Amennyiben a Padmasana bemutatása nem lehetséges az Intermediate Junior vizsgákon, akkor az alábbi két ászanát kell bemutatni az Intermediate Senior II vizsgán: Urdhva Padmasana Sirsasana-ban ill. Pindasana Sirsasana-ban.



- b. 2. alkalommal a faltól el lábfejjel a talajon, hajlított lábbal.

Prámájáma - Intermediate Junior III (*Pránájáma Új Megvilágításban*)

1. Ujjayi XI and XII (kapacitásnak megfelelően nehézség nélkül)
2. Viloma VII & VIII
3. Bhramari IVA - IVB
4. Kapalabhati III
5. Bhastrika III aztán Savasana



III.B.6. Szillabusz - Intermediate Senior I

(Beleértve az előző szillabuszok felelősségét)

Olvasmányok (Az írásbeli vizsga házidolgozat lesz):

IV. Könyv (Kaivalya Pada) *Light on The Yoga Szútra of Patanjali*

A jelölt az előző szillabuszok irodalmát is át kell tekintse.

További fontos ászanák az Intermediate Junior szintekről³

1. Utthita Hasta Padangusthasana II and III
2. Bhekasana
3. Padmasana
4. Matsyasana
5. Parivrtta Janu Sirsasana
6. Parivrtta Paschimottanasana
7. Akarna Dhanurasana
8. Parsva Sirsasana
9. Parivrttaikapada Sirsasana
10. Setu Bandha Sarvangasana
11. Urdhva Padmasana and Pindasana in Sarvangasana
12. Jathara Parivartanasana
13. Adho Mukha Vrksasana
14. Pincha Mayurasana
15. Bhujapidasana
16. Kurmasana
17. Urdhva Dhanurasana
18. Dwi Pada Viparita Dandasana

Ászanák - Intermediate Senior I

Az oktatójelöltek számonkérhetők, hogy bemutassák a korábbi szillabuszok ászanáit. A félkövér betűkkel szedett ászanák biztosan ellenőrizve lesznek a magasabb szintű vizsgák alkalmával.

1. Nakrasana
2. **Krounchasana**
3. Urdhva Mukha Paschimottanasana I
4. **Parsvaika Pada Sirsasana** (lábfej leér a talajra)
5. **Niralamba Sarvangasana I**
6. Uttana Padasana
7. Jathara Parivartanasana (klasszikus ászana, mindkét láb egyenes)
8. Anantasana

³ Assessors may ask for demonstration or teaching of these asanas to see whether candidates have progressed.



9. **Malasana I** (fogj a karral mintha átfonnád a testet; lásd *Jóga új megvilágításban*, kép 321)
10. Ardha Matsyendrasana I (klasszikus ászana)
11. **Eka Pada Sirsasana** (lásd *Jóga új megvilágításban*, kép 371)
12. Supta Kurmasana
13. Bhujapidasana
14. **Bakasana** (talajról)
15. **Parsva Bakasana** (talajról)
16. Urdhva Dhanurasana I (talajról emelkedve, sarok a talajon)
17. **Dwi Pada Viparita Dandasana** (klasszikus ászana)

Prámájáma (*Pránájáma Új Megvilágításban*)

1. Ujjayi VIII & IX (mastered)
2. Viloma VII & VIII
3. Bhramari (consolidate)
4. Bhastrika IV
5. Kapalabhati IV
6. Savasana



III.B.7. Syllabus - Intermediate Senior II

(Beleértve az összes előző szillabusz felelősségét)

Olvasmányok és kötelező tudásanyag

A jelölt az előző szillabuszok irodalmát is át kell tekintse. Az írásbeli vizsga házidolgozat lesz.

Ászanák - Intermediate Senior II

Az oktatójelöltek számonkérhetők, hogy bemutassák a korábbi szillabuszok ászanáit. A félkövér betűkkel szedett ászanák biztosan ellenőrizve lesznek a magasabb szintű vizsgák alkalmával.

1. Simhasana I and II
2. Baddha Padmasana (ha sikerül Padmasana)
3. Urdhva Mukha Paschimottanasana II
4. Urdhva Dandasana
- 5. Urdhva Padmasana in Sirsasana**
- 6. Pindasana in Sirsasana**
- 7. Niralamba Sarvangasana II**
8. Eka Pada Setu Bandha Sarvangasana
9. Chakrasana
10. Pasasana
11. Skandasana
- 12. Parsva Bakasana** (talajról)
- 13. Eka Pada Bakasana II**
14. Urdhva Dhanurasana II (talajról felemelkedve, egyenes lábbal)
- 15. Dwi Pada Viparita Dandasana from Sirsasana**
16. Eka Pada Viparita Dandasana I

Prámájáma (*Pránájáma Új Megvilágításban*)

1. Ujjayi VIII (kontrollált gyakorlás)
2. Viloma IX
3. Sitali I (**B.K.S. Iyengar's megjegyzése:** A Sitali job hatással bír, mint a Sitakari. Mivel ez egy hűsítő metódus, meleg időjárásban is lehet végezni mint az első fázist, nincs ujjhasználatú kilégzés. A Sitakarit ismerni kell, de a Sitali hatásosabb.)
4. Anuloma Pranayama IA és IB
5. Sanmukhi Mudra
6. Savasana



III.B.8. Syllabus - Intermediate Senior III

(Beleértve az összes előző szillabusz felelősségét)

Olvasmányok és kötelező tudásanyag

A jelölt az előző szillabuszok irodalmát is át kell tekintse. Az írásbeli vizsga házidolgozat lesz.

Ászanák - Intermediate Senior III

Az oktatójelöltek számonkérhetők, hogy bemutassák a korábbi szillabuszok ászanáit. A félkövér betűkkel szedett ászanák biztosan ellenőrizve lesznek a magasabb szintű vizsgák alkalmával.

1. **Vatayanasana**
2. **Baddha Padmasana** (sikerülnie kell)
3. **Yoga Mudrasana**
4. Kukutasana
5. Skandasana
6. Simhasana II
7. **Urdhva Kukkutasana** (Sirsasana-ból megkísérelve; a karok és lábak helyes elhelyezése, amennyire lehetséges.)
8. Garbha Pindasana
9. Salamba Sirsasana III
10. **Parivrttaikapada in Sirsasana**
11. **Parsva Urdhva Padmasana in Sirsasana**
12. **Niralamba Sarvangasana II**
13. **Parsva Pindasana in Sarvangasana**
14. **Mayurasana**
15. **Astavakrasana**
16. **Tittibhasana**
17. **Urdhva Dhanurasana II** (Tadasana-ból; lásd *Jóga új megvilágításban*, kép 483-486)
18. Laghuvajrasana
19. **Kapotasana**
20. Ardha Matsyendrasana II (lásd *Jóga új megvilágításban*, kép 330 - 331)
21. Marichyasana IV
22. Bhairavasana
23. **Yoganidrasana**
24. Eka Pada Raja Kapotasana I

Prámájáma (*Pránájáma Új Megvilágításban*)

1. Ujjayi VIII (kontrollált gyakorlás)
2. Viloma VII



3. Anuloma Pranayama IIA, II B, IIIA and IIIB
4. Pratiloma Pranayama IA and IB
5. Viloma II (Savasana-ban)



III.B.9. Syllabus - Advanced Junior I

(Beleértve az összes előző szillabusz felelősségét)

Olvasmányok és kötelező tudásanyag

A jelölt a vizsgára való jelentkezés után kap erről további információt.

További fontos ászanák a korábbi szintekről

1. Utthita Hasta Padangusthasana I, II and III
2. Virabhadrasana III
3. Parivrtta Trikonasana
4. Parivrtta Parsvakonasana
5. Parsvottanasana
6. Upavistha Konasana
7. Marichyasana III
8. Ardha Matsyendrasana
9. Pasasana
10. Sirsasana ciklus
11. Sarvangasana ciklus
12. Urdhva Dhanurasana
13. Dwi Pada Viparita Dandasana (széken)
14. Eka Pada Viparita Dandasana (széken)
15. Kapotasana
16. Krounchasana
17. Összes egyensúlyozó ászana az Intermediate Senior szillabuszról
18. Eka Pada Sirsasana
19. Yoganidrasana
20. Kurmasana mindhárom szinten

(Lásd a következő oldalt az ehhez a szinthez tartozó ászana és pránájama listát illetően)

**Ászanák - Advanced Junior I**

1. Sirsasana II and III (lásd *Jóga új megvilágításban*, kép 192, 194-195)
2. **Mukta Hasta Sirsasana**
3. Parsva Sarvangasana
4. **Setu Bandhasana**
5. Viranchyasana II
6. **Bakasana and Parsva Bakasana Sirsasana-ból**
7. **Vasistasana**
8. **Visvamisrasana**
9. **Eka Pada Galavasana (Sirsasana-ból)**
10. **Galavasana (Sirsasana-ból)**
11. **Eka Pada Koundinyasana I (Sirsasana-ból)**
12. **Vamadevasana I**
13. Urdhva Dhanurasana (Tadasana-ból; ritmusosan feljönni, rázkódás nélkül)
14. Dwi Pada Viparita Dandasana Sirsasana-ból és vissza Sirsasana-ba
15. **Eka Pada Viparita Dandasana II** (hajlított lábbal, övet használva a lábfej fogásához és amásik láb emeléséhez)
16. **Kapotasana**
17. Eka Pada Rajakapotasana II

Prámájáma (*Pránájáma Új Megvilágításban*)

1. Anuloma IVA and IVB (szintek VA - VIII B, mint Sitakari, heti vagy kétheti egyszeri gyakorlással)
2. Pratiloma - IIA II B



III.B.10. Syllabus - Advanced Junior II

(Beleértve az összes előző szillabusz felelősségét)

Olvasmányok és kötelező tudásanyag

A jelölt a vizsgára való jelentkezés után kap erről további információt.

Ászanák - Advanced Junior II

Az oktatójelöltek számonkérhetők, hogy bemutassák a korábbi szillabuszok ászanáit. A félkövér betűkkel szedett ászanák biztosan ellenőrizve lesznek a magasabb szintű vizsgák alkalmával.

1. Goraksasana
2. Viranchysasana I
- 3. Supta Vajrasana**
4. Parsva Urdhva Padmasana Sarvangasana-ból
- 5. Ardha Matsyendrasana III** (lásd *Jóga új megvilágításban*, kép 332 - 333)
- 6. Padma Mayurasana**
7. Hamsasana
8. Eka Pada Koundinyasana II (Visvamitrasana-ból)
- 9. Eka Pada Bakasana** (Sirsasana-ból)
- 10. Urdhva Kukkutasana** (Sirsasana-ból)
11. Eka Pada Urdhva Dhanurasana
- 12. Eka Pada Galavasana** (Sirsasana-ból)
- 13. Mandalasana**
- 14. Vamadevasana**
- 15. Chakorasana**
- 16. Ruchikasana**
- 17. Hanumanasana**

Prámájáma (*Pránájáma Új Megvilágításban*)

1. Pratiloma IIIA - IIIB
2. Surya Bhedana I - II
3. Chandra Bhedana I - II
4. Nadi Sodhana IA - IB



III.B.11. Syllabus - Advanced Junior III

(Beleértve az összes előző szillabusz felelősségét)

Olvasmányok és kötelező tudásanyag

A jelölt a vizsgára való jelentkezés után kap erről további információt.

Ászanák - Advanced Junior III

Az oktatójelöltek számonkérhetők, hogy bemutassák a korábbi szillabuszok ászanáit. A félkövér betűkkel szedett ászanák biztosan ellenőrizve lesznek a magasabb szintű vizsgák alkalmával.

1. **Eka Pada Koundinyasana I and II (Sirsasana-ból)**
2. **Dwi Pada Koundinyasana (Sirsasana-ból)**
3. **Eka Pada Bakasana I (Sirsasana-ból)**
4. Mulabhandasana
5. **Supta Bhekasana (Uttana)** (lásd *Jóga új megvilágításban*, kép 457 - 458)
6. **Yogadandasana** (cask a karok)
7. Urdhva Danurasana II (állásból ejtés, egyenes lábak)
8. **Eka Pada Viparita Dandasana II** (lásd *Jóga új megvilágításban*, kép 523)
9. **Chakra Bandhasana**
10. **Vrschikasana I** (lábfejek sámlin pihennek)
11. **Eka Pada Rajakapotasana II and III**
12. Kasyapasana
13. **Durvasasana**

Prámájáma (Pránájáma Új Megvilágításban)

1. Pratiloma IIIA - IIIB
2. Surya Bhedana II - III (IV szint ritka, értsd heti egyszer)
3. Chandra Bhedana II - III (mint - Surya Bhedana)
4. Nadi Sodhana IIA egyik nap; IIB másik nap

(B.K.S. Iyengar megjegyzése: minthogy a Mula Bandha és az Uddiyana Bandha együtt elég megterhelő, végezz Mula Bandhát egyik nap, Uddiyana bandhát pedig a következő nap)



III.B.12. Syllabus - Advanced Senior I

(Beleértve az összes előző szillabusz felelősségét)

Olvasmányok és kötelező tudásanyag

A jelölt a vizsgára való jelentkezés után kap erről további információt.

Ászanák Advanced Advanced Senior I

Az oktatójelöltek felelősek az előző Advanced Junior I, II és III. szint szillabuszainak fontos ászanááiért, ahogyan az alábbiakért is:

- 1. Uttana Padma Mayurasana**
- 2. Sayanasana**
- 3. Viranchyasana II**
4. Eka Pada Sirsasana és a lehetséges cilusok Ruchikasana-val
- 5. Kapinjalasana**
- 6. Parsva Kukkutasana**
7. Yogadandasana (karfonással)
- 8. Vamadevasana II**
- 9. Samakonasana**
- 10. Viparita Chakrasana in Urdhva Danurasana**
- 11. Vrschikasana I**
- 12. Eka Pada Rajakapotasana IV**
- 13. Bhujangasana II**
14. Natarajasana

Prámájáma (Pránájáma Új Megvilágításban)

1. Nadi Sodhana IIIA - IIIB



III.B.13. Syllabus - Advanced Senior II

(Beleértve az összes előző szillabusz felelősségét)

Olvasmányok és kötelező tudásanyag

A jelölt a vizsgára való jelentkezés után kap erről további információt.

Ászanák – Advanced Senior II

- 1. Buddhasana**
- 2. Kapilasana**
- 3. Kala Bhairavasana**
- 4. Dwi Pada Sirsasana**
- 5. Yogadandasana (klasszikus ászana)**
- 6. Paripurna Matsyendrasana**
- 7. Kandasana**
- 8. Supta Trivikramasana**
- 9. Valakhilyasana**
- 10. Rajakapotasana**
- 11. Padangustha Dhanurasana**
- 12. Sirsa Padasana**
- 13. Gherandasana I and II**
- 14. Ganda Bherundasana**
- 15. Viparita Salabhasana**
- 16. Triang Mukhottanasana**

Prámájáma (Pránájáma Új Megvilágításban)

- 1. Nadi Sodhana IVA - IVB**



Más fontos ászanák és pránájámák az Advanced Junior és Senior szinteken

Ászanák

1. Uttana Padma Mayurasana
2. Paripurna Matsyendrasana
3. Sayanasana
4. Buddhasana
5. Kapilasana
6. Kala Bhairavasana
7. Chakorasana
8. Ruchikasana
9. Viranchyasana II
10. Dwi Pada Sirsasana
11. Kapinjalasana
12. Parsva Kukkutasana (Sirsasana-ból)
13. Galavasana
14. Eka Pada Galavasana
15. Eka Pada Koundinyasana II
16. Eka Pada Bakasana I
17. Yogadandasana
18. Supta Bhekasana
19. Vamadevasana II
20. Kandasana
21. Samakonasana
22. Supta Trivikramasana
23. Viparita Chakrasana in Urdhva Dhanurasana.
24. Eka Pada Viparita Dandasana II
25. Chakra Bandhasana
26. Vrschikasana I
27. Vrschikasana II
28. Valakhilyasana
29. Eka Pada Rajakapotasana IV
30. Bhujangasana II
31. Rajakapotasana
32. Padangustha Dhanurasana
33. Gherandasana I
34. Gherandasana II
35. Sirsa Padasana
36. Ganda Bherundasana
37. Viparita Salabhasana
38. Triangmukhottanasana

Minden Pránájáma a Pránájáma Új Megvilágításban szerint



IV. FEJEZET

VIZSGA

IV.1. Ütemterv

A jelentkezésüket jóváhagyott vizsgázók a jelentkezés évében kapnak egy kijelölt vizsgadátumot és helyszínt. Egy tipikus vizsga általában péntek délutántól vasárnapig tart. Péntek délután a jelöltek a pránajama tanításából vizsgáznak, szombaton vagy vasárnap maximum 10 fős csoportokban kerül sor az ászana gyakorlásra ill. azok tanítására. Az írásbeli vizsga valamikor az ezt megelőző hétvégén kerül megrendezésre (lásd a IV. 3a-e szekcióban). (lásd a IV. 6a-g és a IV. 7a-d. szekciókat). Miután a vizsgázó teljesítette a tanítási feladatot, távozhat.

Miután a vizsga bármely részéről tudomást szerzett, a tanítandó ászanák listáját és az írásbeli vizsgakérdéseket is beleértve, a vizsgázó nem konzultálhat senkivel, jelölttársaival sem.

IV.2. Vizsgabiztosok

A vizsgahétvégén három vizsgabiztos vesz részt. Amennyiben a vizsgázók közül bárki is egy vizsgabiztos tanítványa, adott biztos nem bírálhatja adott jelöltet. A biztosok végzett, okleveles oktatók és megfelelnek a MIJSZ előírásainak (lásd 8-as melléklet). (A biztosok az idejüket és a tapasztalatukat felajánlva végzik a munkájukat, hogy szolgálják a jelölteket és az egész Iyengar közösséget.)

Egy képzés alatti vizsgáztató is részt vehet a vizsgahétvégén, azonban nem szavazhat és a bírálat sem számít bele a vizsgázókat érintő döntésekbe (lásd 9-es melléklet).

IV.3. Az írásbeli vizsga

IV.3a. Az írásbeli vizsga formája

Az írásbeli vizsga kérdéseit esszé, rövid válasz, definíció vagy magyarázat formájában kell megadni.

IV.3b. A tesztkérdések típusai

A vizsga kérdései az ászana és pránajama technikákon alapulnak a jelölt szillabuszát (vagy korábbi) követve, ideértve a jelenlegi és a korábbi szillabusz kötelező olvasmányait és az elvárt tudást. Kérdések a III.A.1-6. szekciók anyagából is készülhetnek. Filozófiai, gyakorlati és technikai kérdések is várhatók. A vizsgázóknak fel kell készülnie azon kérdésekre is, hogy mi



és hogyan végezhető biztonságosan az órára érkező általános fizikai kondíciójú tanítványok esetén.

IV.3c. Mintakérdések

Mintakérdések a B.K.S. Iyengar és a Geeta S. Iyengar által írt A jógaoktatók alapvető kézikönyve (Basic Guidelines - Teachers of Yoga) kiadványban kereshetők. Figyelem, nem minden a kézikönyvben szereplő tesztkérdés releváns a vizsga alacsonyabb szintjein! Minden vizsgázó egyéni felelőssége, hogy megtanulja a szillabuszának megfelelő anyagot, és hogy eldöntse, hogy a kézikönyv mely része fedi le azt.

IV.4. AZ ÁSZANÁK BEMUTATÓ GYAKORLÁSA

IV.4a. Mit jelent a bemutató gyakorlás?

A vizsga ezen részében a vizsgáztatók csoportban figyelik a jelölteket, akik az ászanákat a szillabusznak megfelelően gyakorolják.

IV.4b. Milyen ászanákról tartoznak bele?

A szillabusznak megfelelő összes ászana beletartozik. A jelöltektől kérhető, hogy az előző szillabusz ászanáiból is mutassanak be. Az ászanák sorrendje eltérhet a szillabuszban közöltektől. Az ászanák és a pránajámák szanszkrit neve hangzik el, instrukciók nélkül.

IV.4c. A bemutatandó ászana verziói

A jelölteknek a lehető leginkább törekedniük kell arra, hogy az ászanákat a klasszikus verzióban mutassák be, hacsak a szillabuszban nincs erre vonatkozóan más útmutatás. Mutasd be az ászana szintjét vagy opcióját a szillabuszodban leírtak szerint. Mutasd be az ászanát a saját fizikai kondíciódnak megfelelően, ha szükséges, akkor módosításokkal. Például amennyiben a jelölt nem tudja biztonságosan, támaszték nélkül bemutatni Supta Virasana-t, akkor használjon emelvényt, még akkor is, ha azt eszköz nélkül kell bemutatnia az instrukciók szerint.

IV.4d. Eszközök használata, egyéb módosítások

Az eszközök használata és az egyéb módosítások az ászanák alapvető lényegét kell, hogy erősítsék, ezen technikák megtalálhatók a Jóga új megvilágításban, a Yoga a Gem for Women, és a Yoga in Action: Preliminary Course könyvekben.

Példák:

- Utthita Triakónászanában nem szükséges, hogy az első kéz teljes tenyere leérjen a földre, az ászana ilyen módon sok gyakorlóban egyenetlenséget hoz létre.
- Szarvangászanát a vállak alá helyezett megfelelő emeléssel kell elvégezni, ahogyan az az Iyengar órákon is gyakorlásra kerül.



- Csavarások esetén egy jó stratégia bemutatni, hogy hogyan segítik a karok a test hatékony csavarását, majd a karfogással, vagy a Jóga új megvilágításban könyvben bemutatottaknak megfelelő, klasszikus pozícióba helyezésével mutassa be a teljes ászana megértését. Amennyiben a karok pozíciója rövidíti a nyújtást vagy az oldalak között egyenlőtlenséget hoz létre, a jelölt térjen vissza a karok használatához a csavarás, az egyensúly vagy a törzs emelésének segítésére.

IV.4e. A terem elrendezése

Néha a vizsgázókat megkérlik, hogy a termen belül helyezkedjenek el másképp, hogy a vizsgáztatók a csoport minden tagját tisztán láthassák. A jelölt haladéktalanul értesítse a vizsgabiztost, amennyiben a teremrendezés bármilyen körülménye, pl. a másik jelölthöz való közelség megakadályozza az ászanák biztonságos bemutatását.

IV.4f. Az ászanák időtartama

Az álló ászanákat mindkét oldalon 30-60 másodpercig kell kitartani. A Sirsászanát és a Szarvangászanát maximum öt percig, a Szarvangászana variációit 30-60 másodpercig. Az Intermediate Junior II. szinten és e fölött a jelöltek a fordított testhelyzeteket tovább is tarthatják. Előfordulhat, hogy meg kell ismételni az ászanát. A kért ideig kell maradni az ászanában, amennyiben az lehetséges. Amennyiben ez nem lehetséges, az ászanát meg kell ismételni. A jelöltnak mindvégig tökéletesítenie kell az ászanát. Egyszerre kell mutatniuk szilárdságot és a fejlődési irány megértését. A légzésnek stabilnak és hatékonynak kell lennie.

IV.4g. A megfelelő ruházat

A vizsgázónak szerény, tiszta ruhát kell viselnie, mely nem figyelem elterelő. A túl bő ruházat útban van, állandó igazításra szorul, elvonja a figyelmet, nem enged bizonyos mozdulatokat és akciókat látni. A test minden részének mozgását a ruházat minimális igazítással kell, hogy kísérje. A fekete felsőruházat a pránájama megfigyelését nehezzé teszi, emiatt kerülendő.

IV.4h. Menstruáció vagy sérülés esetén

Egy friss sérülés esetén a vizsgázónak be kell tudni mutatnia a kért ászanában a sérüléssel való munka teljes megértését. A menstruáló nők gyorsan bemutatják, majd visszajönnek az ászanákból, amennyiben azok ellenjavalltak számukra. Amennyiben az idő engedi, mutassanak be megfelelő alternatív ászanákat. A vizsgázóknak lehetőségük van arra, hogy még a Bemutató Gyakorlás előtt tájékoztassák a vizsgáztatókat a speciális kondíciókról vagy korlátokról. Lásd szintén az I.6c.

IV.4i. Amit a vizsgáztatók keresnek

A vizsgázóknak az adott ászana saját, belső tapasztalataira kell figyelniük, hogy az elme és a test stabilitása megvalósuljon. Fel kell vértézniük magukat a vizsgáztatók kifejezései és mozdulatai befolyása ellen. A gyakorlásban való magabiztosság és jártasság, a gyakorlás lényege, az ászanák nevei és technikái mind bemutatásra kell, hogy kerüljenek. A precíz egyvonalúság és a test minden részére való figyelem, az egymáshoz való kapcsolatuk gyakran



sokkal fontosabb, mint felvenni a teljes pózt (kivéve, ahol a szillabusz a klasszikus ászanát kéri). Másrészt a fejlődéshez szükséges a teljes kivitelzés illetve a gyakorlás spektrumának kiszélesítése. A vizsgázóknak be kell mutatni az ászanák felvételének és az ászanákból való kijövetelnek a megértését, és hogy ezen fázisoknak, csakúgy, mint az ászanában eltöltött időnek megvan a maga hatása.

IV.5. HOGYAN KÉSZÜL ELŐ A BEMUTATÓ GYAKORLÁSRA

IV.5a. Instrukciók

Gyakorolj minden ászanát, ahogyan a Jóga új megvilágításban, Yoga, a Gem - Women és a Yoga in Action: Preliminary Course könyvekben szerepel, vagy ahogyan általában gyakoroljuk és végezzük azokat az órákon.

IV.5b. Időzítés

Úgy építsd fel a korábbi és a jelenlegi szillabuszbeli ászanagyakorlásod, hogy a Jóga új megvilágításban javasolt időnek a másfélszeresét el tudd tölteni benne. Az ászanák ilyen módon gyakorlása kitartás eredményez. Válaszd szét a szillabuszt egységekre és egyszerre csak kisebb egységekben gyakorolj.

IV.5c. Kapcsolódási pontok

Fejleszd ki a megértésed, ahogy a szillabusz ászanái az alapvető pontokon keresztül összekapcsolódnak. Ezeket kapcsolódásokat fejben tartva gyakorold a szillabuszod ászanáinak szekvenciálását a saját gyakorlásodban. Ahogy közeledik a vizsga ideje, teremts magadnak egy próba vizsgalehetőséget, ahol az összes szillabuszbeli ászanát bemutatathatod.

IV.5d. Az ászanák nevei

Emlékezz rá, hogy a vizsgán az ászanákat a szanszkrit nevükön hívjuk. Ehhez tudnod kell a magyar fordítást és a nevek jelentését.

IV.6. A TANÍTÁSI KÉSZSÉG VIZSGA

IV.6a. A csoport formája

Az Preliminary Evaluation, Introductory és az Intermediate Junior I jelöltek a megbeszéltek szekvenciát tanítják a tanítványoknak. A tanítandó ászanák az ászana bemutatás végére definiálódnak. Az Introductory I-es szinten két ászana kerül tanításra a szillabuszból, illetve Szálamba Szarvangászana és Halászana, azok variációi egyszerre úgy, hogy minden oktató egy tanítványt kap. Az Introductory és az Intermediate Junior I jelölteknek a megbeszéltek sor minden ászanáját tanítaniuk kell a megfelelő sorrendben, a megadott 20 ill. 40 perces intervallumban. Az Intermediate Junior II és afölötti jelöltek 50 percet kapnak. Az Intermediate Junior II és III jelöltek az ászanák listáját betűrendben kapják meg, azonban tanítani a megfelelő sorrendben és szekvenciába illesztve kell azokat. A jelöltön múlik, hogy mennyi időt tölt egy-egy ászanával. Lásd a 3. sz. Mellékletet az oktatói készségek



értékeléséről. Sok jelentkező esetén a vizsga formátuma a fentiekől eltérhet (alternatíva: 2 póz és a fejjel lefelé ászanák tanítása), ha így a vizsgafolyamat gördülékenyebbé és kivitelezhetőbbé tehető.

IV.6b. Vendég tanítványok

A tanítási készségek vizsga csoportja különböző fejlettségi szintű tanítványokból állhat, kiváltképp a Preliminary Evaluation és az Introductory vizsga esetében. Minden szintű jelöltnek tudnia kell, hogyan tanítsa a kevésbé ill. a jóval tapasztaltabb hallgatókat úgy, hogy mindannyiuknak legyen lehetősége a gyakorlás jótékony hatásainak elérésére.

Az Intermediate Junior I és ez alatt vizsgázó jelöltek számíthatnak arra, hogy vizsgacsoportjukban nem lesznek olyanok, akik különösebb problémával rendelkeznek, amit előre kellene jelezniük. Az Intermediate Junior II és e fölötti szintű vizsgázók vizsgacsoportjában várhatóan lesznek menstruálók illetve olyanok, akiknek valamilyen általános problémájuk van.

IV.6c. Az ászanák nevei

A jelölteknek tudniuk kell kiejteni az ászanák szanszkrit nevét, illetve ismerniük kell a magyar fordítást és a jelentést is.

IV.6d. Bemutató

A jelölteknek be kell mutatni a tanítandó ászanákat. Az első bemutatón során be kell mutatniuk az ászanák formáját, ahogyan azt a csoport fogja végezni. Amennyiben az ászanát részletekben tanítják, minden egyes részletet meg kell mutatni a tanítványoknak a tanítás előtt. A bemutatónak egyértelműnek és tömörnek kell lennie. A jelöltnek magára kell vonnia a tanítványok tekintetét, hogy lássák, amit csinál, aztán végeztesse ez azt velük.

IV.6e. Kapcsolódás

Egy Introductory oktatónak az adott ászanában végzendő akciókat össze kell tudnia kapcsolni csakúgy, mint a korábbi ászanák instrukcióira építeni.

IV.6f. Az ászanák tanításának elfogadott módjai

A vizsgáztatók elismerik, hogy sokféle elfogadott módja van egy adott ászana tanításának. A jelölteknél azt a képességet vizsgálják, mellyel az előttük álló tanítványoknak hatékonyan meg tudják tanítani az adott ászanát. Az a fontos, hogy a tanítványokat az ászana gyakorlásában megfelelő egyvonalúságba igazítsák. A jelölteknek kihívások elé kell állítaniuk azon tanítványokat, akik képesek többre, még akkor is, ha a tanítványnak erről nincs tudomása.

A jelölteknek a saját vizsgaszintjük szillabusza szerinti ászanákat úgy kell tanítaniuk, mintha a tanítványok most először végeznék. Egy korábbi szillabusz ászanája úgy tanítandó, hogy a tanítvány már gyakorolja azt egy ideje. Így ha egy Intermediate Junior I vizsgázónak



Sírsászanát kell tanítania, elvárt tőle, hogy adjon finomításokra instrukciókat, pl. „Emelj a belső térdtől a belső bokáig, majd a belső bokától a belső sarokig”, ahelyett, hogy csak azt mondaná, hogy „Nyújtsd ki a lábad”.

Az Intermediate Junior I vizsgázóktól elvárt, hogy az alacsonyabb szinten lévő vizsgázókhöz képest nagyobb finomításokkal tanítsák az ászanákat. Azon képességük szerint lesznek értékelve, ahogyan a tanításukat a tanítványok elvárásaihoz igazítják és fenntartanak egy tiszteletet parancsoló jelenlétet. Tudniuk kell megmagyarázni egyes tanítási pontokat és válaszolniuk a tanítványok kérdéseire.

IV.6g. Korrigálás

A vizsgázóknak korrigálniuk kell az ászanában lévő tanítványokat. Amennyiben csak egy tanítvány igényel korrigálást az ászana alapjaiban, úgy kell korrigálnia, hogy közben az ászanát végző csoportnak további információkat ad.

IV.7. Hogyan készülünk fel az oktatói készségek vizsgára

- Gyakorold a tanítást Iyengar oktatási formáját alkalmazva, lásd. 3. fejezet A.4.⁴
(⁴ Az Intermediate Junior I és a fölötti szintű vizsgázók a 3. fejezet végén lévő III.A4 pontot kövessék, mely a lehetséges variációkat mutatja)
- Gyakorold az ászanák tanítását lépésekben, például az Utthita Trikonászana első lépcsőjében a felső kart ne emeld, így a tanítványok elsőként a láb akciójára koncentrálnak.
- Válaszd szét a szillabuszt kisebb egységekre. Gyakorold ezen egységek tanítását a saját tanítványidon a megadott időegységben. Használj időmérőt. A vizsgacsoportok kicsit természetellenesek, amivel a vizsgáztatók tisztában vannak és tudják, hogy ideges lehetsz. Azonban tudnod kell, hogy ezúttal nem áll rendelkezésedre egy átlagos hosszúságú óra, hogy az összes pontod bemutasd. Légy biztos abban, hogy fel vagy készülve az ászanák világos és precíz tanítására a megadott időkereteken belül. emlékezz, hogy a vizsgáztatók nem gondolatolvasók. Képes kell legyél a gondolataid kifejtésére és a világos kifejezésre.
- Tekintsd át, értsd meg és gyakorold a bemutatás, az instrukciók, a megfigyelés és a korrigálás alább megadott alapelveit, csakúgy, mint a 3. fejezet III.A.4 pontban

IV.7a. A bemutatás alapelvei

1. Nevezd meg az ászanát.
2. Amennyiben szeretnél eszközt használni, a tanítványok vegyék magukhoz azokat és állítsd össze velük a helyüket, mielőtt bemutatnád az ászanát.



3. Állj úgy, hogy jól látható legyél. Pozicionáld magad úgy, hogy a tanítványok minden egyes ászanában meg tudjanak figyelni. Például máshogy helyezed el magad a Virabhadraszana I és az Utthita Trikonászana bemutatásához.
4. Bizonyosodj meg róla, hogy minden tanítvány odajön hozzád és figyel.
5. Válassz megfelelő látószöveget.
6. Ragaszkodj a figyelemhez és teremts szemkontaktust. Majd biztosítsd, hogy a tanítványok azt nézik, amit bemutatsz és nem az arcodat.
7. Úgy mutasd be az ászanát, hogy a tanítványok világos képet kapjanak róla.
8. Úgy mutasd be az ászanát, ahogyan tanítani fogod. Ha arra kéred a tanítványokat, hogy használjanak eszközt, akkor te is használd a bemutató során.
9. Adj meg két-három fókuszpontot bemutatóként. Ne siess. Ezzel együtt tartsd a bemutatókat röviden és lényegre törően.
10. Mutasd be az ászanát dinamikus és megfigyelhető akciókkal.
11. Az oktató szavai és az oktató teste között összhangnak kell lennie. Használd ugyanazokat a kifejezéseket a bemutató során, mint amiket az instrukciókban fogsz.
12. Vidd a figyelmet a specifikus akciókra, melyekkel finomítható az ászana.
13. Engedd, hogy a tanítványok a pontokat a megelégedettségedre próbálják meg.
14. Mutasd be újra, ha szükséges.
15. Ne mutass be hibát addig, míg nem észleled a tanítványaidnál.

IV.7b. Az instrukcióadás alapelvei

1. Adj egyszerű instrukciókat. Használj rövid, egyértelmű mondatokat.
2. Amennyire lehetséges, használd újra azokat a kifejezéseket és pontokat, melyeket a bemutató során használtál. Hagyj időt (csendet) arra, hogy lásd, vajon a tanítványok megpróbálták-e elérni azt, amit kértél.
3. Árnyald a hangod, hogy hangsúlyozd a fontos részeket. Majd ismételd meg ugyanazt az instrukciót más hangszínen, esetleg más szavakkal is.
4. Szisztematikusan instruáld a tanítványokat:
 - a. Kezdj az alapokkal.
 - b. Kezdetnek alapozd meg az ászanát, majd tanítsd meg a tanítványokat az alaptól elmozdulni.
 - c. Tanítsd meg a tanítványokat koordinálni a test akcióit a légzés akcióival.
 - d. Haladj a durvától a finom felé.
 - e. Térj vissza a fő instrukciókhoz újra meg újra. Az ismétlés a tanítványt mélyebbre és mélyebbre viszi.
5. Szisztematikusan kapcsold össze az instrukciókat. Jelentsd ki, amit nem kell mozdítani vagy megzavarni, adj instrukciót a légzésre, majd mondd, mi a teendő vagy mozdítandó.
6. Először is kapcsold össze a részeket az egészhez. Majd kapcsold az ászanát egy másikhoz. Végül kapcsold össze az elmét és a testet is.



7. Fejleszd az ászana érzetét: Szthira szukham ászanam (II. fejezet 46. szútra). A szthira stabilitást jelent, a szukham pedig könnyedséget. Minden ászanában el kellene érni bizonyos fokú könnyedséget és stabilitást. Ezzel egy időben az egyensúly és a belső béke fejlesztésével az oktatónak növelnie kell a tanítványok akaratát, fókuszát és erőfeszítéseit.
8. Miközben instrukciókat adsz, győződj meg róla, hogy a tanítványok nagy része feldolgozta azokat, mielőtt továbbmész a következőkre. Kérdezd meg a tanítványidat, hogy érthető-e számukra a feladat és a bemutatás.
9. Tanuld meg növelni a tanítványaid koncentrációját. Tanuld meg megtartani a tanítványaid figyelmét.
10. Tudd az instrukciók és a korrekciók közötti különbséget. Ez megszünteti a zavarokat.

IV.7c. A megfigyelés alapelvei

1. Úgy helyezd el a csoportot, hogy a lehető legtöbb tanítványt lásd.
2. Pozícionáld magad úgy, hogy a legelőnyösebb pozícióból kezdhesd el tanítani az ászanát.
3. Figyeld meg a csoportot, mint egészet, hogy megtapasztald a harmóniát és az egyensúlyt, vagy éppen annak hiányát (pl. Mindenki ugyanabba az irányba halad-e)
4. Gyorsan nézz körül, hogy követték-e az instrukcióidat.
5. Az instrukciókat a megfigyelésedre alapozd, ne pedig a memorizált szavakra.
6. Figyeld meg a tanítványid pillanatnyi állapotát (ahogy ez a szemükben, a bőrük színében, a légzésükben stb. megmutatkozik), csakúgy, mint az ászanabeli struktúrájukat. Mindkettővel hozd kapcsolatba a tanítást.
7. Nézd a test és a végtagok középpontjait (függőleges pontokat), hogy lásd a torzulásokat. Nézd a horizontális pontokat (váll, csípő) is.
8. Ne járkálj, vagy sétálgass körbe céltalanul, de lásd a tanítványidat minden szögből.

IV.7d. A javítás elvei.

1. Először szavakkal javíts.
2. Tartsd tiszteletben a határokat (fizikai és érzelmi)
3. Használj eszközt, ha szükséges.
4. Tudd, hogy mi az, amit igazítani akarsz, mielőtt érintesz.
5. Helyezd magad a helyes pozícióba, hogy a tanítványnak előnye származzék az igazításból.
6. Az érintésed legyen pontos, hogy a kívánt hatás megvalósuljon. Ne érints indokolatlanul, mivel a tanítvány figyelme odamegy, ahol megérinted. Figyeld meg, hogyan fogadja az érintésedet.
7. Ha lehetetlen igazítani azt, ami igazításra szorulna a teljes pózban, lehet, hogy a tanítványnak részben ki kell jönnie a pózból, hogy aztán az igazítással együtt menjen ismét bele az erőszakosságot elkerülendő.

IV.8. A jelöltek javaslatai a vizsgára való felkészüléshez



A vizsgák során kérdőív kitöltésére kerülhet sor, melynek egyik kérdése a következő: „Milyen tanácsot adnál annak, aki a saját szintednek megfelelő vizsgára készül?” A leggyakoribb válaszokat alább találod:

- Járj műhelyekre és oktatóképző órákra.
- Gyakorolj, gyakorolj, gyakorolj!
- Dolgozz veled egyszintűek csoportjával, hogy gyakoroljátok a tanítást, kölcsönös visszajelzést adva egymásnak.
- Gyakorold a szillabuszt az elejétől a végéig rendszeresen, hogy fejleszd az állóképességed az összes ásanában a Bemutató Gyakorlás alatt.
- Olvasd el újra és újra az ajánlott irodalmat és dolgozz azon, hogy az olvasottak beépülhessenek a gyakorlásodba és a tanításodba.



V. FEJEZET

A VIZSGA UTÁN

V.1. PRELIMINARY EVALUATION VAGY OKLEVELES STÁTUSZ

A vizsgázónak a vizsga mindhárom részét teljesítenie kell, hogy megkaphassa az Preliminary Evaluation státuszt. Az Introductory és afölötti szintű vizsgázók - amennyiben a vizsgájuk minden részét teljesítik - okleveles Iyengar oktatóvá válnak és megkapják a RIMYI által kiállított és aláírt oklevelet, mely tanúsítja, hogy teljesítették a szintjüknek megfelelő követelményeket.

V.2. EREDMÉNYEK

A vizsgaeredmények az alábbiak lehetnek: *Siker*, *Megelőlegezett Siker* és *Sikertelen*. Az írásbeli vizsga számszerű értékelésre kerül. A megelőlegezett sikeres vizsga azt jelenti, hogy a vizsgázó valamelyik részt nem teljesítette. A vizsga sikerességét mindhárom rész teljesítése jelenti. **Csak a sikertelen részt kell ismételni.** A vizsgázók e-mailben kapnak értesítést az eredményeikről és a vizsgateljesítményükről. Az eredményeket az ajánló oktatók is megkapják.

V.3. MEGELŐLEGEZETT SIKERES VIZSGA

Azok a vizsgázók, akik megelőlegezett sikeres vizsgát tettek, a sikertelen vizsga részt újra megpróbálhatják. Ha az írásbeli vizsga volt az egyetlen, amely nem sikerült, akkor még ugyanabban a vizsgaévben van lehetőség újra megpróbálni azt. A Vizsga és Oktatóképző Bizottságot értesíteni kell és az új időpontot az első vizsgához képest leghamarabb egy hónap múlva, de három hónapon belül lehet kijelölni. Amennyiben a vizsgázó a második kísérletet sikeresen teljesíti, akkor az egész vizsgát teljesítette. (Lásd V.8 szekció)

V.4. SIKERTELEN VIZSGA

Azon vizsgázóknak, akik nem teljesítik a vizsgát, szívből javasolt, hogy folytassák tanulmányaikat a mentoraik vezetése vagy minősített senior oktatók irányítása alatt.

- Azon jelöltek, akik a vizsga egy részét teljesítik, pl. a Bemutató Gyakorlás vagy a Oktatói Készségek részt, jelentkezhetnek, hogy a következő vizsgaévben újra megpróbálhassák azt. Ha az írásbeli vizsgát is újra meg kell ismételniük, akkor azt a másik nem teljesített szegmensekkel együtt kell megpróbálniuk.
- Azon vizsgázók számára, akik részvizsgával rendelkeznek, erősen ajánlott a következő vizsgaévben a hiányzó rész újra próbálása. A Preliminary Evaluation vizsgázóknak muszáj 2 éven belül pótolni a hiányzó vizsgaegységet.



V.5. VISSZAJELZÉS A VIZSGÁZTATÓKTÓL

Azon jelölt számára, aki a vizsga egy részét vagy az egészét nem teljesíti, kijelölésre kerül egy vizsgáztató, akivel konzultálhat az eredményeiről. A vizsgáztató neve és elérhetőségei a vizsgaeredményeket tartalmazó nyomtatványon fognak szerepelni. A le nem vizsgázott jelölteknek az e-mailben megérkezett visszajelzés után nem sokkal fel kell venniük a kapcsolatot a kijelölt vizsgáztatóval a vizsgára vonatkozó kérdéseikkel. **A levizsgázott jelöltek nem kapnak visszajelzést a vizsgáztatóktól.**

V.6. A PRELIMINARY EVALUATION JELÖLTEK KÖVETKEZŐ LÉPÉSEI

V.6a. A tanulmányok folytatása

Az Preliminary Evaluation vizsga mindhárom részét teljesítő jelölteknek tovább kell folytatniuk tanulmányaikat a mentor oktatójukkal.

V.6b. Az Introductory vizsga előkészületei.

Azok a vizsgázók, akik sikeresen letették az Preliminary Evaluation vizsga mindhárom részét, két éven belül teljesíteniük kell az Introductory vizsgát. Abban az esetben, ha a vizsgázó nem tudja az előírt időn belül letenni a második vizsgát, írásban kérvényezheti a Vizsga és Oktatóképző Bizottságnál az egy éves halasztást. Ellenkező esetben a vizsgázó Preliminary Evaluation státusza két év leteltével elévül, így újra le kell vizsgáznia az Preliminary Evaluation anyagából a további oklevél megszerzésének folytatásához (lásd a 8. fejezetben is). A vizsgázó nem kérvényezhet egynél több halasztást.

Az Introductory vizsga előtti halasztást a Vizsga és Oktatóképző Bizottságánál kell kérelmezni.

V.7 FELLEBBEZÉSI FOLYAMAT (LÁSD A 7. FÜGGELÉKET)

A MIJSZ büszke rá és mérhetetlen bizalommal bír a Vizsgáztató Csapata iránt, akik önkéntesen, ellenszolgáltatás nélkül segítik a vizsgáztatási folyamatot. Guruji kérése, hogy amennyiben egy vizsgázó nem teszi le a vizsgát, a vizsga eredményét a tőle telhető legnagyobb megértéssel és érettséggel fogadja és később próbálkozzon újra.

Amennyiben azonban a sikertelenül vizsgázó úgy érzi, hogy igazságtalanság történt, a következő módon tud fellebbezni:

- A vizsgázónak a vizsgát követő 30 napon belül írásban kell fellebbeznie, melyben a saját szavaival megindokolja, hogy miért kell felülvizsgálni a döntést.



- A fellebbezést az Elnökségnek elküldenie, aki visszaigazolja annak megérkezését és elindítja a fellebbezési eljárást. Lásd a 7. mellékletben a fellebbezési folyamat részleteit.

V.8. ÚJRAVIZSGÁZÁS

V.8a. Az írásbeli vizsga.

Azon vizsgázó, akinek csak az írásbeli vizsgája nem sikerült, kérvényezheti írásban a Vizsga és Oktatóképző Bizottság től a vizsga után legalább egy hónappal, de mindenképpen három hónapon belül, hogy újra megpróbálhassa azt.

V.8b. A bemutató gyakorlás és az oktatói készségek vizsgája

A bemutató gyakorlás, vagy az oktatói készségek vizsgájának ismétléséhez - akár az írásbeli vizsgával együtt - a vizsgázónak a következő évben kell jelentkeznie a jelentkezési lap megfelelő részének kitöltésével. Egy ajánlás elég hozzá. Amennyiben a vizsgázó Preliminary Evaluation vagy Introductory szintre jelentkezik, az ajánlást a mentor oktatójától kell kérnie.

V.9. JAVASLATOK ÉS REKLAMÁCIÓK

A vizsgáztatók és az MIJSZ Vizsga és Oktatóképző Bizottság örömmel vesz javaslatokat és véleményeket. Minden vizsgázó kap a vizsgájakor egy Vizsgavisszajelzés nyomtatványt, mely feldolgozásra kerül. Amennyibe egy ügy megválaszolatlan marad, a reklamációkat közvetlenül az MIJSZ Vizsga és Oktatóképző Bizottság felé kell küldeni, ahogyan az a MIJSZ szabályzatában szerepel.



1. FÜGGELÉK

KÖNYVEK AZ IYENGAR CSALÁDTÓL

B.K.S. Iyengartól:

Jóga új megvilágításban (Light on Yoga) Schocken, 1966
Pránájama Új Megvilágításban (Light on Pranayama) Schocken, 1981
Yogapushpanjali (collected articles, 1975-1988), Light on Yoga Research Trust
A Jóga fája (*The Tree of Yoga*), Shambhala, 1989
Light on the Yoga Sutra of Patanjali, Aquarian, 1993
Light on Astanga Yoga, YOG, 1999
Astadala Yogamala, vol. 1, 2000; vol. 2, 2001; vol. 3, 2002; vol. 4, 2004; vol.5, 2005;
 vol.6, 2006; vol.7, 2008; vol. 8, 2008
Yoga, the Path to Holistic Health, Dorling Kindersley, 2001
Light on Life: The Yoga Journey to Wholeness, Inner Peace, and Ultimate Freedom, with
 John J. Evans, Douglas Abrams, Rodale Books, 2005

B.K.S. Iyengarról:

Iyengar, His Life and Works (articles, interviews, essays), Timeless Books, 1987
70 Glorious Years of Yogacharya B.K.S. Iyengar (symposium proceedings), YOG
Yogadhara (commemorative volume of the 80th birthday of B.K.S. Iyengar), YOG
Yoga Rahasya, vols. A & B (compilation of *Yoga Rahasya Journal* articles), YOG

Geeta S. Iyengartól:

Yoga, a Gem - Women, Timeless Books, 1990
Yoga in Action: Preliminary Course, YOG, 2000

B.K.S. Iyengartól és Geeta S. Iyengartól:

Basic Guidelines - Teachers of Yoga (*Based on the Teachers Training - the Preliminary Course taught at the RIMYI*). YOG, Mumbai, 2002. Available only to certified teachers of Iyengar Yoga and candidates - assessment. Candidates will be given an opportunity to purchase *Basic Guidelines* by indicating at the time of purchase they are going - assessment that year. If they are in a training program they can ask their mentoring teacher to order it - them.

Prashant Iyengartól:

Alpha & Omega of Trikonasana. YOG, Mumbai, 2004.
Class After Class. YOG, Mumbai
Tuesdays with Prashant, YOG, Mumbai



Some of these books are available in bookstores or from on-line booksellers. Others may be available through regional IYNAUS associations (Appendix 12). The official B.K.S. Iyengar website (www.bksiyengar.com) has more information about the books themselves.



2. FÜGGELÉK

PHILOSOPHY READING LIST

Many teachers and students have requested a list of books on yoga and Indian philosophy. This list is far from complete, as any good library will have hundreds of books on the subject. However, the following recommendations will be good - students of all levels of practical skill. What is presented here is more than necessary to pass an assessment. B.K.S. Iyengar has often lamented that the two divisions of yoga spoken of in the *Yoga Szútra*, *svadhyaya* and *abhyasa*, study and practice, are not more evenly distributed in his students. In order to be a good yoga teacher, he insists, it is not csak necessary to practice the *ászanák* and perfect them to the best of one's ability, but to study and reflect intelligently on the scriptural basis of yoga. Geeta Iyengar replied once, when asked to recommend books, that it is most important to read the scriptures, the yoga and allied texts themselves, and investigate the different commentaries - oneself. Some of these books may be out of print, but that should not deter the interested reader from acquiring them through used book dealers or interlibrary loan services.

Thank you to Prashantji Iyengar - the following contributions to the recommended Olvasmányok listája:

Yoga Szútra

Yogavartikka Vijnanabhiksu (in 4 volumes) TS Rukmani, Munshiram Manoharlal Publishers Pvt Ltd
1981

Patanjali's Yoga Sutra with the commentary of Vyasa and the gloss of Vachaspati Misra, Rama
Prasada 1995 Munshiram Manoharlal Publishers Pvt Ltd

The Science of Yoga, I. K. Taimni, The Theosophical Publishing House India 1961

Bhagavad Gita

Srimad Bhagavadgita Rahasya or Karma –Yoga-Sastra (in 2 Volumes) by Balgangadhar Tilak, Tilak
Bros ©1935

The Hindu Philosophy of Conduct, Lectures on the Bhagavad-Gita, 3 Vols. ,M. Rangacharya,
Munshiram Manoharlal Publishers Pvt Ltd 1989

The Philosophy of the Bhagavadgita: A Study Based on the Evaluation of the Commentaries of Samkara, Ramanuja and Madhva, S.M. Srinivasa Chari. New Delhi, Munshiram Manoharlal Publishers Pvt Ltd, 2005, ISBN 81-215-1101-1



Hatha Yoga Pradipika

The Hatha Yoga Pradipika of Swatmarama with the commentary Jyotsna of Brahmananda and English translation, 1972 Adyar Library and Research Centre, The Theosophical Society

Gorak Samhita various editions

Gheranda Samhita various editions

Upanishads

A Constructive Survey Of Upanishadic Philosophy: Being An Introduction To The Thought Of The Upanishads, by R.D. Ranade, Hardcover (Edition: 1986), Bharatiya Vidya Bhavan

Miscellaneous

Ramayana/ Mahabharata/Bhagavad in one volume Kamal Chakravati

Many thanks to Professor Frederick M. Smith, who kindly compiled the following list:

Yoga Sutras

The number of English translations of the *Yoga Sutra* is probably well over one hundred. Almost any translation will do - a casual reader, but anyone with a serious interest is advised to compare at least three translations. The differences are often astonishing. This is due to both the difficulty of the language and the differences in interpretive viewpoints, both of which tend to draw translators into manufacturing their own, usually highly idiosyncratic, technical language.

Light on the Yoga Sutras of Patanjali. B.K.S. Iyengar. London: Aquarian/Thorson's, 1993.

Iyengar's insights and comments on most of the Sutras, are based on more than fifty years of practice. This is less a translation of the Sutras than it is an explanation along with lengthy discussions on each sutra. The Sanskrit text is accompanied by translations of each word. Iyengar also supplies a long introduction.

The Yoga Sūtra of Patanjali, Volume 1. Usharbudh Arya. Honesdale, PA: Himalayan Institute, 1986; *Volume 2*, Himalayan Institute, 2000.

This volume provides a deeper understanding of the *Sutras* according to the Sanskrit commentaries. So far, Arya has published two volumes, on the *Samadhi* and *Sadhana padas* of the text, which means the first two of the four fejezets of the *YS*. This is one of the most important books - understanding the way that the yoga traditions thought about the *YS*.

Yoga Philosophy of Patanjali. Swami Hariharananda Aranya. Albany: State University of New York Press, 1983.

A translation of the *Yoga Sutras* and its principal Sanskrit commentary, by Vyasa, along with supplementary discussions by Aranya.



Yoga: Discipline of Freedom, The Yoga Sutra Attributed to Patanjali: Barbara Stoler Miller, University of California Press, 1995.

A newer translation with a good introduction and a very readable text.

Yogasutrabhasyavivarana of Sankara: Vivarana text with English and critical notes along with text and English translation of Patanjali's YogaSútra and Vyasabhasya: T. S. Rukmani. Publisher: Munshiram Manoharlal, 2001.

In this two-volume work of critical translation, the Yogasutrabhasyavivarana of Sankara, the Yoga Sutras of Patanjali, and the Bhasya of Vyasa, have been brought together - the first time. Sankara was one of the most influential Indian thinkers ever, and the chief proponent of the school of non-dualist thought called advaita vedanta. Sankara wrote commentaries on many of the most important religious texts of India, including the Bhagavadgita, the Brahmasutras, and many of the Upanishads. This is thought to be his first major Sanskrit commentary.



Fontos könyvek a jógáról (lásd szintén az **1 függelékben**)

Jóga új megvilágításban. (Light on Yoga) B.K.S. Iyengar. New York: Schocken Books, 1977.

The definitive book on asanas or hatha yoga, includes step-by-step instructions, hundreds of photographs of ászanák, and a large number of suggested sequences.

Pránájáma Új Megvilágításban. (Light on Pranayama) B.K.S. Iyengar. London: George Allan & Unwin, 1981.

This occupies the same position among books on pranayama that Light on Yoga does on the practice of asanas. It is introduced and organized along similar lines.

Yoga, a Gem - Women. Geeta S. Iyengar. Timeless Book, 1990.

Theory and practice of yoga in general and as it applies to the female body in particular. Detailed analysis of ászanák and prámájáma, fully illustrated with photographs.

Hatha Yoga. Theos Bernard. New York: Samuel Weiser, 1968.

This book is a report of the author's study of yoga in India during the 1930's and contains translations of several important Sanskrit texts on hatha yoga, including the *Hathayogapradipika* and the *Gheranda Samhita*.

Yoga and the Hindu Tradition. Jean Varenne. Delhi: Motilal Banarsidass, 1989. (English translation of *Le yoga et la tradition hindoue*. Paris: Loisirs, 1973.)

Describes the philosophical and textual background of classical Indian yoga, along with many of its allied doctrines and forms, including Tantrism and Kundalini.

Yoga: Immortality and Freedom. Mircea Eliade. Princeton: Princeton University Press, 1969.

A study of different philosophies, practices, and sectarian forms of yoga that remains the starting point for all students of yoga.

Yoga: The Technology of Ecstasy. Georg Feuerstein. Los Angeles: Jeremy P. Tarcher, 1989.

An updated and user-friendly guide to the literature and practice of yoga, not just in its Hindu form, but also according to Buddhism and Jainism, with parts on Tantrism and alchemy.

The Alchemical Body. Siddha Traditions in Medieval India. By David Gordon White. Chicago and London: The University of Chicago Press, 1996.

This lucid, enjoyable, detailed, and thorough account of siddha traditions in India is highly recommended. Among the topics covered are the historical and ideological relationships between ayurveda, tantra, yoga, and alchemy; a decipherment of Tantric and Nath traditions; and alchemical literature, including religious and philosophical, medical, yoga, and more explicit alchemical texts.



A History of Modern Yoga: Patanjali and Western Esotericism. By Elizabeth De Michelis. Continuum, 2005.

Silence Unheard: Deathly Otherness in Paatañjala Yoga. By Yohanon Grinshpon. State University of New York Press, 2002.

The Integrity of the Yoga Darsana: A Reconsideration of the Classical Yoga. By Ian Whicher. State University of New York Press, 1999.

Hatha Yoga Pradipika

Hatha Yoga Pradipika. Yoga Swami Svatmarama, with commentary by Hans-Ulrich Rieker. Translated by Elsy Becherer. Introduction by B.K.S. Iyengar. London: Aquarian/Thorsons, 1992. The *Hatha Yoga Pradipika*, by the sixteenth-century master Svatmarama, is the classic work on hatha yoga.

Upanishads

The Upanishads. Translation by Patrick Olivelle. New York, Ox-d: Ox-d University Press, 1996.

This pocket book has csak the translations and a brief introduction. This has become the standard translation, superseding the translations of R. E. Hume's *The Thirteen Principal Upanishads*, and S. Radhakrishnan's *Principal Upanishads*.

The Early Upanishads. Annotated Text and Translation. By Patrick Olivelle. New York, Ox-d: Ox-d University Press, 1998.

In addition to the translations, which are slightly revised from the earlier book, Olivelle has included a lengthy introduction, full Sanskrit texts in Devanagari script on left hand pages with translations on right hand pages, extensive philological and exegetical notes at the end, a valuable and lengthy bibliography of scholarly work on the Upanishads, and an extensive index of names and subjects.

The Upanishads. Translation and introduction by Valerie J. Roebuck. New Delhi: Penguin, 2000.

This is an excellent and readable translation, perhaps a more acute spiritual read of the Upanishads than Olivelle's translation. The scholarly apparatus, including introduction, notes, bibliography, and index, is not as sumptuous as Olivelle's. For the casual reader, I would recommend this one.

Yoga Upanishads. Translation by Srinivasa Ayyangar. Adyar: Theosophical Society.

These late Upanishads (perhaps 800-1200 A.D.) contain considerable information on the practice of yoga during that period. The most important of them for the practice of *asanas* are the *Trisikhabrahmana Up*, the *Sandilyaa Up*, the *Varaha Up*, and the *Srijabaldarsana Up*.



Bhagavad-Gita

Suggested translations (from among more than 300 to date in English):

The Bhagavad Gita. By Franklin Edgerton. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1972.

Edgerton, perhaps the greatest American Sanskrit scholar of the 20th century, presents a learned translation and a long and lucid essay on the philosophy and religion of the *Gita*.

The Bhagavadgita in the Mahabharata. By J. A. B. van Buitenen. Chicago: University of Chicago Press, 1976.

Van Buitenen translates the *Gita* along with some of the material in the *Mahabharata* that precedes and follows it. This is the only book that contextualizes the *Gita*. Most translations treat it as either an isolated piece of philosophy or a universal piece of religion.

The Bhagavadgita. By Winthrop Sargent. Albany: State University of New York Press, 1994.

This handy edition has a word-by-word translation, and the translation reads well.

Of the more than one thousand books written *about* the *Gita* in English, the following two might be a good place to begin:

A Comparative Study of the Commentaries on the Bhagavadgita. T. G. Mainkar. Delhi: Motilal Banarsidass, 1969.

The Universal Gita: Western Images of the Bhagavad Gita, A Bicentenary Survey. By Eric J. Sharpe. La Salle, IL: Open Court, 1985.

Other reference books

Mahabharata. Volumes 1 - 3. Translated by J. A. B. van Buitenen. Chicago: University of Chicago Press, 1971-1975. Mahabharata, Volume 7.

Translated and edited, with introduction, by James Fitzgerald (University of Chicago Press, 2004). This authoritative translation is of books 1 - 5 and 11-12 of the *MBh*. The remaining books are currently being translated.

Ramayana of Valmiki. Volumes 1-5. Translated by Robert Goldman, Sheldon Pollock, et al. Princeton: Princeton University Press, 1984-1996.

This is the most authoritative translation of the *Ramayana*. The remaining volumes, of the final two books of the epic, are under production.

Srimad Bhagavata Mahapurana. English translation by C. L. Goswami. Gorakhpur: Gita Press, 1971. (Many reprints.) This is still the most readable among about a dozen translations of this most influential of all devotional texts of India. It is easily available in India.



Indian Philosophy

History of Indian Philosophy (Vols. 1-5). By S. N. Dasgupta. Delhi: Motilal Banarsidass.

This was first published in the 1920's, but remains the most expansive and detailed account of Indian philosophy. It should be treated as a reference book.

Encyclopedia of Indian Philosophies. Általános Editor, Karl Potter. Princeton: Princeton University Press, and Delhi: Motilal Banarsidass.

This ambitious project, of which 9 volumes have so far appeared, will eventually surpass Dasgupta. The first volume is actually two large books consisting csak of a bibliography of *everything* written about Indian philosophy up to 1992. there are more than 10,000 entries.

For understanding yoga, the following volume is important:

Samkhya: A Dualist Tradition in Indian Philosophy. Edited by Gerald James Larson and Ram Shankar Bhattacharya. EIP, Vol, IV, 1987.

The volume on Yoga is due out very soon, also edited by Gerald James Larson and Ram Shankar Bhattacharya. This will contain detailed summaries and translations of every important Yoga text in Sanskrit, and many minor ones.

Outlines of Indian Philosophy. By M. Hiriyanna. Delhi: Motilal Banarsidass.

This was first published in 1959, but remains the most reliable and readable single volume account of Indian philosophy.



Indian Philosophy, Vols. 1-2. By S. Radhakrishnan. Ox-d: Ox-d University Press.

This literate but somewhat outdated book retains its importance because of the importance of the author, both as a statesman (he was the first President of independent India in 1947) and as a philosopher. For many years he occupied the Spalding Chair in Religion at Ox-d University, and his interpretations of Vedanta philosophy set the tone for much of twentieth century Indian philosophy.

A Sourcebook in Indian Philosophy. By S. Radhakrishnan and Charles A. Moore. Princeton: Princeton University Press, 1957 (reprinted often).

This volume contains translations of the *Gita*, *YogaSzútra*, excerpts from the primary texts of the "six systems" (*darsanas*) of Indian philosophy, and good essays on the texts by the anthologists.

Also Recommended:

The Yoga Sutras of Patanjali. By Edwin F. Bryant. Published in 2009. Northpoint Press. Foreword by B.K.S. Iyengar.

The Bhagavad Gita. By Winthrop Sargeant. State University of NY Press. Foreword by Christopher Chapple.



3. FÜGGELÉK

AZ OKTATÓI KÉSZSÉGEK ÉRTÉKELÉSÉNEK KRITÉRIUMAI

Az alábbi lista tartalmazza azokat a kritériumokat, melyeket a vizsgáztatók használnak a jelölt tanításának megfigyelése közben. A kilenc kategória nem teljesen különálló, szükségszerűen van némi átfedés közöttük.

Ezek a kritériumok minden szintre vonatkoznak, a következő kivétellel: a csillagozott (*) pontok nem vonatkoznak a Preliminary Evaluation szintre; illetve a IX. kategória nem vonatkozik sem a Preliminary Evaluation, sem az Introductory szintre.

I. Hatékony demonstráció,

1. Az ászanák szanszkrit nevét használja
2. Helyes iránymutatást követ az ászanában
3. Megfigyelhető akciókat mutat be
4. A teremben az optimális látószög szerint helyezkedik el
5. Dinamikus
6. Lényeges pontokat használ
7. Megfelelő ideig tartja a demonstrációt

II. Az instrukciók tisztasága, érthetősége

1. Tiszta, érthető instrukciók
2. Az alapoktól indulnak ki
3. Fő szempontokat ad
4. *Elsődleges akciókat ad
5. *A pontok összekötéséhez kapcsolatot ad. Elkezdti az ászanán belüli és/vagy a különböző ászanák közti kapcsolódást
6. *Az instrukciók szisztematikusak

III. A tanítványok megfigyelése és javítása;

1. Megfigyeli a tanítványokat
2. Megfigyelés alapján tanít és javít
3. Először az alapokat javítja ki
4. Az alapokból javít
5. Azután végigköveti
6. Figyeli, hogy a tanítványok végigkövetik-e az adott instrukciót
7. Újra megfigyel és újra kijavít, ha szükséges; újra tanít, ha kell (Addig nem halad tovább, amíg a tanítványok többsége nem követi az adott utasítást.)
8. Helyes szóbeli javításokat alkalmaz; tudja, hogyan kell szóban igazítani



9. Képes az arra rászorulóknak segítségére – akár szóban, akár eszközzel. (Ez nem terápiás segítséget jelent.)
10. *Helyes fizikai igazítás megengedett, de nem elvárt
11. *Megfelelő manuális igazítást alkalmaz

IV. Pontosság és az ászana ismerete;

1. Helyes instrukciókat/koncepciót demonstrál, amiről az ászana szól
2. Információt ad arról, hogy mit kell tenni és hogyan kell tenni
3. Megtanítja az ászanába való bemenetelt és az ászanából való kijövetelt

V. Oktatói jelenlét és a csoport kontrollálása

1. A terem és a tanítványok elrendezése
2. Hang (kontroll/hangmagasság/hangerő)
3. Nyugodt
4. Határozott
5. Magával vivő stílusa van
6. Figyelmet követel
7. Tapintatos
8. Bátorító
9. Egységes bejövetelt és kimenetelt teljesít
10. Türelmes

VI. Ütemezés

1. Az ászana közben az instrukciók és korrekciók helyes ütemezése
2. Az ászanák szekvenciálásának ütemezése

VII. Stabilitás és Érettség; az oktatójelölt...

1. Együttérző
2. Nem mutat frusztráltságot
3. Észreveszi, hogy mikor állnak készen a tanítványok az új instrukcióra
4. *Egyesíteni tudja a csoportot
5. *Kihívások elé állítja a tanítványokat
6. *Növekvő kifinomultságot mutat az instrukciók adagolásában

VIII. Megjelenés és stílus; az oktatójelölt...

1. Szerény
2. Tiszta
3. Rendezett
4. Jógaoktatóhoz méltón öltözködik
5. Udvarias



Intermediate Jr. I. és fölötté a következő további készségek és képességek szükségesek:

IX. Képességek az alapokon túlmutató finomítások tanítására;

1. Képes a tanítványokat a fejjel lefelé és a hátrahajló pózokban irányítani.
2. Az oktatói készségek fejlettebbek, a saját gyakorláson és tanításon alapulva.
3. Akció és visszatekintés (tapas/svadhaya):
 - a. az oktatónak el kell magyaráznia, hogyan kell létrehozni egy akciót, és aztán meg kell figyelnie, hogy a tanítványok valóban véghezvitték-e az adott akciót.
 - b. az oktatónak elég érettnek kell lennie ahhoz, hogy ne csak folyamatosan újabb és újabb instrukciókat adjon anélkül, hogy a tanítványok elsajátították volna az eredeti akciót.

X. Integráció;

1. Képes az ászanát úgy tanítani, hogy elmagyarázza, honnan ered egy bizonyos akció és az milyen hatással van a test egyéb részeire.
2. Szisztematikusan összekapcsolja a pontokat az ászanán belül és az egyes ászanák között, miközben az egyes részeket az egészhez kapcsolja és aztán az egyes ászanát a többihez.
3. Megállapítja, hogy mit nem szabad megzavarni vagy megmozdítani és aztán mondja, hogy mit kell tenni, illetve mozdítani.
4. Elkezdi a test és az elme összekapcsolását, miközben megállapítja az adott irányvonalak hatását, illetve összehangolja a test akcióit a légréssel.



Intermediate Jr. II. és fölötté a következő további készségek szükségesek:

1. Képesség az ászanák intelligens szekvenciálására.
2. Képesség az ászanán belüli fontos akciók szekvenciálására
3. Képesség a jógikus vagy *Samkhya* filozófia elveinek alkalmazására a tanításban, illetve belefoglalni ezen elveket a tanításba.
4. A tanítványok segítésének képessége az ászanában való folyamatos fejlődési munkára.
5. Szervezési készségek: (a csoport egyben és folyamatos munkában való tartása, miközben segíti, illetve oktatja a menstruáló nőket és az arra rászorulókat.)
6. A megértésben való finomítás és annak kommunikálása
7. A biztonsági intézkedések ismerete és a problémákkal küzdők segítésének képessége
8. Fejlett megfigyelési és korrekciós készségek

Intermediate Senior I. a következő további készségek szükségesek:

Bemutatott gyakorlás:

1. Az oktatójelöltnek a tantervben szereplő összes ászanát be kell mutatnia.
 - a. Abban az esetben, ha a jelölt nem tudja létrehozni a végső ászanát, világos és érthető módon kell bemutatnia azt, amiben jól látható, hogy hogyan dolgozik az adott pózban
 - b. Ha a jelölt terápiás okból nem képes a végső pózt bemutatni, egy olyan terápiás akciót kell bemutatnia, amit arra alkalmaz, hogy az adott ászanában szükséges mozdulatot vagy irányt mutassa. Az ászana kihagyása nem lehetséges a Vizsga és Oktatóképző Bizottság írásos engedélye nélkül.
2. A jelöltnek mutatnia kell, hogy a *sadhana*-ból indul ki, ahol az ászana véghezvitele közben a testen belül végbemenő kihívások során arra törekszik, hogy a test fizikai fittségén, hajlékonyságán és képességén túlmutatóan hajtja végre a pózt.
3. Az ászanának életerőt és érettséget kell sugározniuk.
4. A jelöltnek tudnia kell, hogyan építsen ellenállást túlzott hajlékonyság esetén, illetve hogyan dolgozzon a hajlékonyság felé a testben fellépő túlzott ellenállás esetén.
5. Az ászanákat nyugodt állapotban kell bemutatni, tisztaságot és világosságot mutatva a testben és az elmében.
6. A jelöltnek ismernie és értenie kell az adott szinten megkövetelt pránájámát.

Oktatói készségek és képességek:

1. A Junior Intermediate szinteken megkövetelt kritériumok mellett a Senior Intermediate I. szintű jelölteknek sokkal érettebb szintű tanítást kell bemutatniuk és az alapvető ászanák mélyebb szintű értését ill. azok fontosságát az ezen a szinten szereplő ászanákhoz kapcsolódóan.
2. A tanítás minőségének áthatónak kell lennie; az oktatójelöltnek látnia kell a tanítványok nehézségeit és segítenie kell őket azok legyőzésében.
3. A jelölttől elvárt az ászanák szanszkrit nevének pontos kiejtése.
4. Érettség:



- a. A jelöltnek mutatnia kell, hogy képes az óra közben felmerülő bonyolult helyzetek kezelésére; képesnek kell lennie a figyelem megosztására anélkül, hogy elveszítené az óra fonalát.
 - b. A jelöltnek megingathatatatlannak kell lennie még nehéz helyzetek felmerülése esetén is.
5. A jelöltnek tudnia kell felismerni, hogy mikor kell irányt váltani a tanításban az adott órán; vagyis ha például egy haladó ászana felé dolgoznak, de a tanítványok nem értik az alapvető pontokat, az oktatónak azonnal újra kell gondolnia az instrukciókat, ki kell javítania az alapokat és aztán továbbmenni a haladóbb munka felé, miközben módosít, amikor szükséges.
6. A jelöltnek képesnek kell lennie egyfajta egység megteremtésére az órán, mutatva ezzel, hogy képes a kevésbé ügyes tanítványokat felhozni a tőlük megkövetelt szintre ahhoz, hogy a haladóbb ászanákat véghezvigyék. A csoportban való egység azt jelenti, hogy az órán jelen lévő összes tanítvány érti azokat a koncepciókat, amelyeket az oktató bemutat, még akkor is, ha néhányan jobbak lesznek a végső pózban.
7. A jelöltnek megfelelő tudásúnak, felelősségteljesnek, hozzáértőnek, együttérzőnek és törődőnek kell lennie. Ezeknek a tulajdonságoknak tükröződnie kell a jelölt szavaiban, gesztusaiban, hozzáállásában és a tárgy iránti lelkesedésében.
8. Filozófia: a jelölttől elvárt, hogy tudja, hogyan kell beszélni a filozófiát a tanításba olyan módon, hogy az javítsa a tanítványok megértését az ászanák gyakorlásában. (a jelöltnek nem kell szanszkrit szövegeket idéznie a hatékony munka érdekében)
9. Terápia:
 - a. A jelölttől elvárt, hogy bemutassa terápiás tudását az írásbeli vizsga részeként ugyanúgy, mint a jógateremben. A saját tanításban a jelöltnek olyan emberekkel kell dolgoznia, akiknek csípő-, térd-, hát- váll- vagy egyéb általános problémája van, így ha olyan tanítványot kap a vizsgán, akinek egy vagy több ilyen problémája is akad, képes velük dolgozni vizsgahelyzetben is.
 - b. A jelöltnek fel kell tudni ismernie, hogy mikor szükséges a tanítványt speciális terápiás foglalkozásra vinni az adott problémája végett, de képes kell legyen segíteni vagy módosítást biztosítani a tanítványnak a vizsgahelyzetben.
10. Megfigyelési és javítási készségek:
 - a. Minden jelölttől elvárt, hogy éles megfigyelési és javítási készséggel rendelkezzen és gyorsan reagáljon a látottakra.
 - b. A fizikai korrekciónak gyorsnak és hatásosnak kell lennie, hogy fejlessze a tanítvány ászanáját. Ha a javítás nem hatásos, a jelöltnek fel kell ismernie annak hatástalanságát és valami mást kell tennie, hogy kijavítsa a tanítványt.
 - c. A tanítványon való bemutatásnak szerepelnie kell a jelölt tanítási és korrekciós készségei között.
 - d. A rendelkezésre álló eszközök helyes használata a tanítás részét kell képviselnie, amikor szükséges.
11. Szekvenciálás és ütemezés:



- a. A jelöltnek megértést kell mutatnia abban, hogy hogyan képes a szillabuszban szereplő ászanák órai szekvenciálására. Ezen a szinten elképzelhető, hogy a jelöltet arra kérik, hogy írjon egy óratervet bizonyos ászanák hangsúlyozására megadott időkeretek között.
- b. A vizsga tanítás részében az összes megkövetelt ászanát tanítani kell.

Írásbeli Vizsgák

1. Minden jelölt kapni fog egy írásbeli vizsgát, amit otthon kell megírnia a vizsga előtt. A kitöltött vizsgalapot vissza kell küldeni a vizsgáztatóknak a megállapított határidőig.
2. A vizsgalapon feltüntetett minden utasítást követni kell.
3. Az összes ászana szanszkrit nevét helyesen kell leírni.
4. A jelölttől elvárt, hogy alaposan átolvassa a beadandó vizsgalapjait.



4. FÜGGELÉK

ETIKAI ÚTMUTATÓ OKTATÓKNAK

A Magyar Iyengar Joga Szövetség (MIJSZ) bocsátotta rendelkezésére minden Iyengar jógaoktatónak a következő etikai útmutatót. Minden oktató számára, aki a MIJSZ tagja, kötelező ezt az útmutatót elolvasni és a benne leírtakat ismerni, amelyek minden jógaoktatóra vonatkoznak, akik a MIJSZ tagjai. Az útmutató megegyezik Patanjali *Jóga Szútráiban* leírt *yamak* és *niyamakkal*, amelyek az összes jógagyakorlóra vonatkozó életvitelbeli szabályok. A *yamak*at és *niyamak*at, illetve magyar megfelelőiket zárójelben feltüntettük a megfelelő helyeken.

Az útmutató kihirdetésének célja az oktatók segítése, és nem helyez semmilyen felelősséget a MIJSZ-re.

1. Az Iyengar jóga oktatók szakmai etikettje

- 1.1. Az Iyengar jóga oktatók elkötelezik magukat B.K.S. Iyengar tanításának és filozófiájának tanulására, tanítására, terjesztésére és az Iyengar módszernek megfelelő jóga művészetének, tudományának és filozófiájának hirdetésére, illetve magas szakmai tudás fenntartására és integrátsra (*Tapas*, buzgalom/lelkesség).
- 1.2. Az Iyengar jóga oktatók folyamatosan tanulják a jógát és naprakészek a B.K.S. Iyengar és az Iyengar család által tanított jógából. Ezt megtehetik közvetlenül Mr. Iyengarral és az Iyengar családdal való tanulás során, vagy közvetve úgy, hogy részt vesznek a MIJSZ által szervezett eseményeken, illetve okleveles Iyengar jóga oktatókkal való tanulással, akiknek legalább egy szinttel magasabb szintű oklevele van. (*Svadhya*, ön-tanulás, ön-képzés)
- 1.3. Az Iyengar jóga oktatók tisztán képviselik oktatásukat, képzésüket és gyakorlatukat. (*Satya*, őszinteség, hitelesség)
- 1.4. Tanítás során az Iyengar jóga oktatók nem keverik az Iyengar jóga technikáit semmilyen más jógarendszerrel, illetve más tárggyal. (*Aparigraha*, tartózkodás a nagyravágyástól)
- 1.5. Az Iyengar jóga oktatók nyilvánosan nem kritizálják más Iyengar jóga oktató stílusát, illetve más jógarendszert. (*Ahimsa*, erőszakmentesség)
- 1.6. Az Iyengar jóga oktatók nem használják a „figura és templom” minőségi védjegyet, ami a MIJSZ által B.K.S. Iyengar neve alatt regisztrálva van mindaddig, amíg jogosultakká válnak annak használatára, illetve kifizették a szükséges díjat a MIJSZ-nek. (*Asteya*, tartózkodás a lopástól)

2. Felelősség a tanítványok és a közösség felé

Az Iyengar jóga oktatók:

- 2.2. Őszinték (*Satya*, igazmondás)
- 2.3. Minden tanítványot tárt karokkal fogadnak fajra, nemre, vallásra, nemzeti hovatartozásra, szexuális irányultságra vagy mozgásbeli korlátozottságra való tekintet nélkül (ahogyan azt az oktató képzettségi foka megengedi) (*Ahimsa*, erőszakmentesség)
- 2.4. Nem beszélnek és nem viselkednek sértően másokkal (*Ahimsa*, erőszakmentesség)



- 2.5. Nem molesztálják a tanítványokat szexuálisan (*Ahimsa*, erőszakmentesség, és *Brahmacharya*, mértékletesség)
- 2.6. Kerülik a tanítványokkal való intim kapcsolatot (*Ahimsa*, erőszakmentesség, és *Aparigraha*, tartózkodás a nagyravágyástól)
- 2.7. Felismerik, ha az oktató-tanítvány kapcsolatot veszélyezteti egy létező intim kapcsolat és ekkor segítik a tanítványt egy másik Iyengar jóga oktató keresésében, ha erre lehetőség van (*Aparigraha*, tartózkodás a nagyravágyástól)

3. Személyes Felelősség

Az Iyengar jóga oktatók:

- 3.1. Tiszta és jól ápolt megjelenésűek (*Sauca*, tisztaság)
- 3.2. Jógatanítás közben egyszerűen, szerényen vannak felöltözve (*Sauca*, tisztaság, és *Brahmacharya*, mértékletesség)
- 3.3. Kerülik az alkohol- és drogfogyasztást (*Sauca*, tisztaság)
- 3.4. Kerülik a káromkodást (*Sauca*, tisztaság)

4. A MIJSZ útmutató alkalmazhatósága

- 4.1. A lista nem teljes. Ha valamely magatartás nem szerepel az útmutatóban, az nem azt jelenti, hogy az szükségszerűen etikus vagy nem etikus. Az oktatóktól elvárt, hogy ragaszkodjanak klasszikus és jogi viselkedésszabályokhoz, beleértve a jógikus *yamak* és *niyamak* rendszerét.
- 4.2. Ezen erkölcsi útmutatók nem ismerete vagy félreértése nem indokolja az oktató erkölcstelen viselkedését.
- 4.3. Erkölcsi nyomozásban való együttműködés megtagadása a MIJSZ erkölcsi útmutatóinak megszegésének számít.
- 4.4. Ha egy Iyengar jóga oktató bizonytalan a MIJSZ erkölcsi útmutatók bizonyos helyzetben történő alkalmazását illetően, a MIJSZ Elnökségét kell felkeresnie, mielőtt további intézkedéseket tesz.

További Erkölcsi Megfontolások

Az előbbieken felsorolt erkölcsi útmutatók mellett további olyan tágabb értelmű megfontolásokat közlünk a következőkben az oktatók segítségére, amelyek nélkülözhetetlenek B.K.S. Iyengar tanításának integritásának és életképességének fenntartásában.

Először is fontos, hogy minden Iyengar jóga oktató emlékezzen rá, hogy ami bennünket mint közösséget összeköt az a ragaszkodás egy hatalmas tudáshoz. Ebben a közösségben B.K.S. Iyengarnak speciális és egyedülálló helyzete van, mint ennek a tudásnak a létrehozója és fejlesztője. Tanítványai „Guruji”-nak hívják őt pozíciójának elismeréseként, amely megszólítás csak őt illeti meg ezen a közösségen belül.

Másodsor mindenfajta tanítás természeténél fogva a tanítványok fogékonyak az oktató tanítására. Ez automatikusan bizonyos erővel ruházza fel az oktatót. Továbbá, az oktató részéről megfelelő



vágy, hogy lelkesedést ébresszen a tanítványban a tantárgy iránt, vagy ha úgy tetszik, hogy „beszippantsa őt”. Jógaoktató esetén - mivel egy nagyon személyes tantárgyról van szó - úgy tűnhet, hogy az oktató kivételes személyes erővel van megáldva. Ebben az esetben az oktató nagyon könnyedén büszkévé vagy zavarodottá válhat, összekeverve ilyenkor a tanítási szituációból, illetve a jóga tárgyából adódóan belé fektetett erőket személyes erőnek vagy személyes érdemnek gondolva. Az oktatóknak ebből a szempontból alapos megkülönböztetési készséget kell kifejlesztelniük magukban.

Harmadszor az oktatónak mindig tudatában kell lennie, hogy az ő szerepe a tudás és megértés átadása. Az oktató felelőssége, hogy visszautasítsa a tanítvánnyal való nem megfelelő kapcsolatot.

Végül az oktató tantermen belüli és kívüli erkölcsi magatartása egyfajta modellként szolgál a tanítványoknak, ezt az erőt építő jelleggel kell használnia. Ebből adódóan bármely Iyengar jóga oktató viselkedése - amennyiben az illető Iyengar jóga oktatóként ismert – minősíti az egész Iyengar jóga oktatói közösséget, a rendszert, amiben gyakorlunk, magát B.K.S. Iyengart, Geeta Iyengart és Prashant Iyengart is. Így hát az Iyengar jóga oktatóvá válás hatalmas erkölcsi felelősség vállalásával is jár. Mindannyian bírunk személyes gyengeségekkel. Ennélfogva minden nemzeti és regionális Iyengar jóga oktatói szövetségnek, illetve a Ramamani Iyengar Memorial Jóga Intézetnek is van Etikai és Oklevél Bizottság a annak érdekében, hogy fenntartsa az előbbieken kifejtett magatartásbeli színvonalat.



5. FÜGGELÉK

OKTATÓKÉPZÉSI ÚTMUTATÓ IYENGAR JÓGAZ OKTATÓKNAK

Az oktatóképzők:

1. B.K.S. Iyengar által kihirdetett metódus alapján tanítanak jógát, és tanításukban nem keverik azt az annak ellentmondó vagy azzal össze nem egyeztethető más rendszerből származó elemekkel.
2. Tisztán megkülönböztetik Iyengar munkásságát minden egyéb hozzá kapcsolódó/ vele összekapcsolt/ vele összeegyeztethető munkától, amiből tanításukhoz meríthetnek - mint például anatómia, pszichológia vagy filozófia.
3. Elismerik B.K.S. Iyengar vezető befolyását saját jógagyakorlásukra és tanításukra.
4. Legalább 4 alkalommal jártak már órákra a RIMYI-ben.
5. Rendszeres és konzisztens saját ászana és pránájama gyakorlást tartanak fent.
6. Legalább Intermediate Junior III vagy a fölötti oklevéllel rendelkeznek (Junior II oktatók, akik 2009-ben vagy azelőtt kapták meg oklevelüket – lsd. B.K.S. Iyengar levelét a 8. oldalon)
7. Folyamatosan törekednek Iyengar jóga képzésük és tapasztalataik bővítésére.

Az oktatóképzésben résztvevők iránti felelősségvállalásuk részeként, az Iyengar jóga oktatóképzők:

1. Elkötelezettek az oktatóképzés résztvevőinek az Iyengar jóga lehető legmagasabb szintjére való felhozatalára.
2. Elkötelezettek a jelöltek tanítására fajra, nemre, szexuális beállítottságra, pénzügyi helyzetre, nemzeti hovatartozásra vagy fizikai képességekre (ha az oktató képzettségi szintje megengedi azt) tekintet nélkül.
3. Kerülik a szexuális zaklatás minden formáját a képzésben résztvevőkkel.
4. Kerülik a képzésben résztvevők bizalmának és lehetőségeinek bárminemű kihasználását.
5. Elkötelezik magukat arra, hogy a saját képzettségi szintjüknek megfelelően tanítják a képzésben résztvevőket és nem fölötte. Maximum a saját szintjükhöz képest eggyel lejjebb lévő szinten képezhetik az oktatókat.
6. Ragaszkodnak a MIJSZ etikai szabályaihoz és könnyen elérhetővé teszik ezeket a szabályokat a képzésben résztvevők számára.



6.FÜGGELÉK

A MIJSZ KRITÉRIUMAINAK MEGFELELŐ IYENGAR JÓGAOKTATÓ KÉPZŐ OKTATÓK

Budapest

Kevin Gardiner

www.kevingardiner.net

Répássy Erika

www.iyengarjogabudapest.hu



7. FÜGGELÉK

FELLEBEZÉSI ELJÁRÁS

A MIJSZ büszke és bizalommal teli a vizsgáztatói csapatokat illetően, akik ellenszolgáltatás nélkül működtetik a vizsgáztatási eljárásunkat. Guruji azt tanácsolja, hogy az a jelentkező, akinek nem sikerül a vizsgája, tegyen meg mindent azért, hogy éretten fogadja a vizsgáztatók döntését és később, egy másik alkalommal kísérelje meg ismét a vizsgát.

Ha azonban egy sikertelen vizsgázó úgy gondolja, hogy nem jogosan bukott meg a vizsgán, az alábbiak alapján fellebbezhet a döntés ellen:

- A vizsgázónak egy írásos fellebbezést kell beadnia a kérdéses vizsgát követő 30 napon belül, amelyben saját szavaival elmondja, miért gondolja, hogy a döntést felül kellene vizsgálni.
- Az írásos fellebbezést az Elnökségnek kell elküldeni, aki elismeri majd annak beérkezését (email, telefon, stb.)
- Az Elnökség egy héten belül értesíti a Vizsga és Oktatóképző Bizottságot a panasz beérkeztéről.
- Az Elnökség felveszi a kapcsolatot bizottság tagjaival, hogy megállapítsák, hogy a fellebbezés jogos-e, illetve hogy az eljárás tovább haladjon-e. Ha igen, akkor folytatódik az eljárás.
- Az Elnökség ezek után felveszi a fellebbezővel a kapcsolatot, hogy személyesen hallja a fellebbezés okát és közben pontosan jegyzeteli a beszélgetést.
- A Vizsga és Oktatóképző Bizottság tagjai külön-külön megkérdezik egy-egy, az ügyben érintett vizsgáztatót. Mindegyikük pontosan jegyzeteli a vizsgáztatók válaszát, majd fénymásolják a jegyzeteket a bizottság többi tagja számára.
- Amennyiben szükséges (az adott esettől függően), az érintett vizsgáztatóknak 3 db másolatot kell készíteniük a jegyzeteikről és értékelőlapjaikról és ezeket el kell küldeniük a Vizsga és Oktatóképző Bizottságnak az értesítés utáni 5 napon belül, majd a bizottság elküldi ezeket az anyagokat a saját interjú jegyzeteivel együtt a bizottság tagjainak további megfontolásra.
- Miután a Vizsga és Oktatóképző Bizottság tagjai átnézték az összes jegyzetet és megbeszélték a fellebbezéssel kapcsolatos összes információt (személyesen, telefonon vagy emailben), a fellebbezési bizottság összes tagja közösen vesz részt a döntéshozatalban - kivéve azokat a tagokat, akik közvetlenül érintettek a szóban forgó vizsgáztatásban.
- Ha bármelyik bizottsági tag vizsgáztatta a fellebbezést benyújtót a kérdéses vizsgán, az Elnökség egyik tagja helyettesíti majd a bizottság döntéshozatalában.
- Ha lehetséges, az egész folyamatnak – nyomozástól az ügy átnézésén át a döntéshozatalig – a panasz beérkezésétől számított egy hónapon belül le kell zajlania.



- A Vizsga és Oktatóképző Bizottság döntése végleges.
- Meg kell jegyezni, hogy Guruji kérésének megfelelően semmilyen fellebbezés ne kerüljön hozzá. Kijelentette, hogy ha ez mégis előfordulna, akkor a fellebbezés/panasz visszaküldésre kerül a Bizottsághoz illetve a feladóhoz.



8. FÜGGELÉK

A VIZSGÁZTATÓK SZÁMÁRA ELŐÍRT KÉPESÍTÉSEK

Minden vizsgáztató

1. Jelenleg is tanít.
2. A MIJSZ tagja és okleveles Iyengar jóga oktató (lásd alább az oklevél szint követelményeket).
3. Legalább 4 alkalommal járt már a RIMYI egy hónapos általános óráira. Minimum egy ilyen útnak az elmúlt 3 éven belül kell lennie (enyhítő körülmények figyelembe vehetők, kontaktáld a Vizsga és Oktatóképző Bizottságot)
4. Jelenleg is mentorként vagy oktatóképzőként tevékenykedik vagy oktatójelölt gyakornokokkal foglalkozik.
5. Mentora volt két tanítványnak, akik sikeresen letették az Introductory szintű vizsgát.
6. Már 2 éve rendelkezik Intermediate Junior III szintű oklevéllel.

Minden új vizsgáztatónak (2004-től fogva) el kell végeznie az ún. „képzésben lévő vizsgáztató” nevű programot (lásd a 9. függelék)

Minden vizsgáztatónak, akik eddig csak Introductory I és II vizsgán vizsgáztattak, részt kell vennie a „képzésben lévő vizsgáztató” programon egy magasabb szintű vizsgán, mielőtt magasabb szinten vizsgáztatna.

Oklevél szint követelmények vizsgáztatóknak

Preliminary Evaluation és Introductory

Intermediate Junior III szintű oklevél vagy afölött.

Intermediate Junior I

Intermediate Junior III szintű oklevél vagy afölött és már legalább kétszer vizsgáztattak Preliminary Evaluation ill. Introductory vizsgán. Minden vizsgáztató legalább már megfigyelt egy Intermediate Junior I szintű vizsgát a „képzésben lévő vizsgáztató” program keretében vagy Intermediate Senior III vagy magasabb szintű oklevele van.



Intermediate Junior II

Intermediate Senior I oklevél vagy afölött. Minden vizsgáztató már legalább kétszer vizsgáztatott a „oktató képzésben” programon vagy Introductory vizsgákon és kettő Intermediate Junior I vizsgán vagy Intermediate Senior III vagy magasabb szintű oklevele van.

Intermediate Junior III

Intermediate Senior II vagy magasabb szintű oklevél.

Intermediate Senior I és II

Advanced Junior I vagy magasabb szintű oklevél.



9. FÜGGELÉK

„KÉPZÉSBEN LÉVŐ VIZSGÁZTATÓ” (KLV) PROGRAM

Ki jelentkezhet a „képzésben lévő vizsgáztató” programra?

Bárki, aki MIJSZ tag, aki legalább 2 éve rendelkezik Intermediate Junior III szintű oklevéllel, az elmúlt 3 évben legalább egyszer egy hónapon keresztül részt vett a RIMYI általános óráin és jelenleg is tanít.

Mivel a vizsgáztatóknak mentorként vagy oktatóképzőként kell folyamatosan ténykedniük vagy oktató gyakorokkal foglalkozniuk, a leendő vizsgáztatónak jelenleg is meg kell felelnie ezeknek a követelményeknek vagy fel kell készülniük azokra. Tanítási tapasztalat, folyamatos szakmai fejlődés, a MIJSZ-ben való részvétel, a MIJSZ-i kongresszusokon való részvétel és a RIMYI óráin való részvétel mind elősegítik a sikeres jelentkezést.

Hogyan kell jelentkezni?

Küldj egy motivációs levelet a MIJSZ Vizsga és Oktatóképző Bizottság a soros elnökének két ajánlólevéllel 2 Senior oktatótól (az egyikük Intermediate Senior III vagy magasabb szintű).

A „képzésben lévő vizsgáztató” program

A képzés alatt álló vizsgáztatóknak 2 vizsgán kell résztvenni. Az első vizsgán elsősorban csak megfigyelőként, de gyakorolniuk kell a vizsgázók pontozását. A második vizsgán gyakorolják a vizsgázók pontozását és felkérhetik őket arra, hogy vegyenek részt a megbeszéléseken – a vizsgáztatók belátása szerint. A programban részt vevők pontozása nem számít bele a vizsgáztatásba, de lehetővé teszi számukra, hogy megismerjék a pontozási rendszert és hogy összehasonlítsák a saját pontozásukat a vizsgáztatókéval. A vizsgáztatók a vizsga végén szentelnek egy kis időt a programban résztvevők értékelésére.

A programban résztvevőknek a vizsga minden eseményén és megbeszélésén jelen kell lenniük, kivéve amikor őket értékelik a vizsga végén.

A programban résztvevők térítést kapnak az utazási költségeikért. A vizsga ideje alatt felmerülő szállás- és étkezési költségeket a MIJSZ téríti meg. Amikor egy programban résztvevő jelen van egy vizsgán, a vizsgáztatók egy ajánló papírt töltenek ki, amit a vizsga után azonnal visszajuttatnak a MIJSZ Vizsga és Oktatóképző Bizottsága elnökének. Ha a programban résztvevő már 2 vizsgát is megfigyelt, a Vizsga és Oktatóképző Bizottság elnöke átnézi az ajánló papírokat és vagy ír egy elfogadó levelet az illetőnek, vagy további képzést javasol neki, vagy eltanácsolja a programtól.

Mire jogosult egy programot elvégzett vizsgáztató?

A „képzésben lévő vizsgáztató” program elvégzése feljogosítja az oktatót Preliminary Evaluation és Introductory szintű vizsgáztatásra. A végzettnek az első vizsgáztatása előtt a 10. függelékben felsorolt minden vizsgáztatói kritériumnak meg kell felelnie.

A programot elvégzettek felelőssége

A programot elvégzetteknek a program elvégzése utáni legalább 4 évben vizsgáztatást kell vállalniuk.



APPENDIX 10

MIJSZ TAGSÁGI ÉS EGYÉB DÍJAI

Díj leírása	Összeg
<p>Éves tagsági díj (Tagsági év Január 1-December 31.) Az okleveles és képzés alatt álló oktatóknak közvetlenül a MIJSZ-nek kell befizetniük, hogy állományban maradjanak.</p>	6000 HUF
<p>Yoga Rahasya előfizetés (közvetlenül MIJSZ-nek, onnan Indián keresztül)</p>	25 EUR (Púna szerinti aktuális díj)
<p>Oklevél védjegy díj Minden okleveles oktatónak, mely magában foglalja az Iyengar név használatát és a logót (Natarajasana a templommal a háttérben) Ennek egy része B.K.S. Iyengarhoz kerül, másik része marad a MIJSZ-nél.</p>	30 USD (Púna szerinti aktuális díj)
<p>Késedelmi díj Ha bármely befizetés idő után kerül rendezésre. Fedezi a felmerülő extra adminisztrációs költségeket.</p>	1000 HUF/hónap (minden megkezdett hónap után fizetendő)
<p>Újraaktiválási díj Okleveles oktatók, akiknek oklevelük lejárt és nem került megújításra, de még három éven belül vannak. Lásd szakasz I.9c.</p>	5000 HUF



11. FÜGGELÉK

AZ "IYENGAR YOGA" LEVÉDÉSE AZ EU-BAN

MIT JELENT EZ SZÁMODRA?

A jóga művészetéhez, tudományához és filozófiájához egész életen át tartó hozzájárulásával megegyezően B.K.S. IYENGAR jogvédelmet eszközölt, hogy a nevéhez fűződő jóga tükrözze munkáját. 2004. Szeptember 13-óta az "iyengar" név a "yoga" kifejezéssel kapcsolatban levédésre került az egész eu területén:

Office for Harmonization in the Internal Market (Trade Marks and Designs)
Avenida de Aguilera,20 E-03080, Alicante, Spain.

1. *Álló figura (Natarajasana) in classes 16,41,9 registration number 2608735, registered, 13th September 2004.*
2. *IYENGAR in classes 16,41,9 registration number 2708675, registered 9th September 2003.*

The Trade Mark ügyvéd:

Miriam Doherty
 Marks and Clerk Scotland
 Patent and Trade Mark Attorneys
 19 Royal Exchange Square
 Glasgow G1 3AE
 Scotland UK



Csak Okleveles Iyengar Jóga oktatók használhatják az „Iyengar jóga” kifejezést a jóga programjuk leírásaként. A Preliminary Evaluation szinttel rendelkezők megkülönböztethetik magukat „Iyengar jóga képzés alatt álló oktató” elnevezéssel.

A nem okleveles oktatók nem használhatják az Iyengar jóga” nevet vagy bármi erre utaló terminust, úgy mint „Iyengar stílus”, „Iyengar befolyású” hogy bármilyen finciális előnyre tegyenek szert ilyen jellegű hirdetéseikből. Annyit jelezhetnek, hogy részt vettek Iyengar oktatók óráin illetve oktatásuk során elismerhetik, hogy bizonyos tanítási megközelítés az Iyengar metódusból származik.

Az Iyengar jóga közösség szívesen veszi ezen oktatók részvételét az oklevél folyamatában, melynek során ők is jogosultságot és felelősséget kaphatnak az Iyengar jóga tanítására.



HOGY TUDSZ SEGÍTENI AZ „IYENGAR JÓGA” ELNEVEZÉS MEGFELELŐ HASZNÁLATÁNAK BIZTOSÍTÁSÁBAN?

A MIJSZ egy önkéntes szervezet, mely nem rendelkezik elegendő kapacitással az „Iyengar jóga” elnevezés teljeskörű nyomkövetésére. A levédés az összes oktató hasznára került megszervezésre. Ha olyan esetről hallasz, amikor egy nem okleveles oktató használja az „Iyengar jóga” nevet saját maga hirdetésében, számítunk a segítségedre, hogy tisztázzuk a szituációt.

Mindazonáltal az Iyengar jóga névvel való visszaélés legtöbb esete helyi szinten meg szokott oldódni. Sokszor egy helyi okleveles oktató lép kapcsolatba a jogosulatlan névhasználóval és tájékoztatja az oklevél megszerzésének folyamatáról és arról a rengeteg munkáról, ami végül az Iyengar név használatának privilégiumához vezet illetve arról, ki az a legközelebbi oktató, aki segíthet abban, hogy oklevelet szerezzen, amennyiben ez érdekli. Az illető tudomására kell hozni, hogy ez maga Iyengar kérése, hogy csak az okleveles oktatók használják a nevét. Amennyiben a visszaélés a diplomatikusan kíséreltet ellenére is folytatódik, tájékoztasd a MIJSZ Elnökét, hogy további lépéseket tegyen meg a szervezeten.

Reméljük, hogy ez segít tisztázni a kérdéseidet és segít megvédeni az okleveledet és a védjegy használatát.

Üdvözlettel:

Répássy Erika

Elnök

Magyar Iyengar Joga Szövetség