



## Spark of Light Yoga

### Studiewijzer

# Titel: 200 uur hatha yoga docent training

#### Kwalificatie na de opleiding

Na het succesvol afronden kun je je aanmelden als RYT200 yoga docent bij Yoga Alliance. Je kunt ook een bedrijfsaansprakelijkheidsverzekering als yoga docent afsluiten en je bent toelaatbaar tot de vervolg yoga docent opleiding van 300 uur, in 6 modules.

#### Inhoud en studiebelasting

De studiebelasting is ongeveer 345 uur, naast je eigen yoga beoefening. Als de opleiding 40 weken duurt, is dat gemiddeld ~ 8,6 uur/week; buiten de weekenden om ~ 3,6 uur/week.

Het is opgedeeld in:

- \* contacturen/ trainingsdagen: 200 uur in 12 weekenden.
- \* praktijk-uren: 1,5/week met je studiemaatje(s) ≈ 60 uur
- \* zelfstudie theorie: ≈ 45 uur
- \* yogales volgen: 1 uur/week ≈ 40 uur

Daarnaast is het de bedoeling dat je een stevige zelf-beoefening in yoga en meditatie opbouwt. Als je 0,5 uur/dag neemt 5 dagen in de week, dan is dat 2,5 uur/week. Over 40 weken: ≈ 100 uur.

De contact uren bestaan uit:

45 uur	yoga geestes-wetenschappen	filosofie, achtergrond, tantrisch wereldbeeld, geschriften, belangrijke concepten en oefeningen, ethiek
75 uur	techniek, training, praktijk	het doen van āsana, prānāyāma, mantra, mudrā, diverse meditaties
30 uur	anatomie & fysiologie	blesure preventie, chakras, basis fysiologie & anatomie: o.a. adem, spijsvertering, hormonen, hart-en vaatstelsel, spieren, gewrichten, hersenen, stress
50 uur	professionele behoeftigheden	methodologie, oefenen met lesgeven, feedback, basis marketing

Deze zijn verdeeld in 11 modules van ~ 17 hours plus ~ 5 uur zelfstudie, en een examenweekend.

Natuurlijk hangt het aantal uur zelfstudie af van je ervaring en leervermogen. 10 van de trainingsweekenden vinden in Wageningen plaats in een mooie ruime yoga studio, en 2 online, of meer online, wanneer het op locatie niet mogelijk is.

1. Yoga: diverse paden van Aanwezig Zijn
2. De tantrische oorsprong van hatha yoga
3. Anatomie van het menselijk lichaam
4. Anatomie van gedachten
5. Neigingen van het ego & het Goddelijke Zelf
6. Chakras & yoga nidra\*
7. Een glimp van tantrische geschriften en meditaties\*
8. Bandhas, mantras, mudras & pranayama
9. Zuivering van de *mind* – brahma vihara
10. Zuivering van de *mind* – yama & niyama in de praktijk
11. Yoga docent zijn – implementatie theorie & praktijk
12. Yoga docent zijn – examens: theorie examen & een verscheidenheid in yoga lessen

Tijdens de trainingsdagen oefen je alles als student en ook als yogadocent, voor je mede-studenten. In alle weekenden is aandacht voor yoga houdingen en meditaties.



## Doelgroep, niveau en voorvereisten

Deze opleiding kan gevolgd worden door iedereen die al aan het werk is met zijn persoonlijke/ spirituele groei en zich daarin verder wil verdiepen. Er moet een interesse zijn in:

- \* yoga als levenswijze,
- \* de diepte van de wijsheid die yoga te bieden heeft en
- \* het ervaren van het transcendentale.

Je hebt geen diploma's of specifieke trainingen nodig als voorvereiste want dit is een basis yoga docent opleiding, maar er wordt wel van uitgegaan dat je ervaring hebt met yoga en meditaties. Neem bij twijfel even contact op.

**Bijzonderheden:** Deze opleiding is volstrekt veilig voor iedereen die psychisch gezond is, maar dient niet gevolgd te worden door iemand met psychische stoornissen of gevoeligheid daarvoor.

## Vrijstellingen

Er zijn geen vrijstellingen mogelijk, want Yoga Alliance staat geen vrijstellingen toe. Heb je een deel van de training al gehad, neem even contact op voor de mogelijkheden. Heb je al een 200 uur yoga docentopleiding, dan ben je welkom in de 300 uur docentopleiding.

## Leerdoelen

### Algemene leerdoelen

- Studenten zijn voldoende uitgerust om veilige en effectieve hatha yogalessen te geven en ze kunnen rekening houden met de (on)mogelijkheden van hun deelnemers door variaties te geven van de houdingen.
- Studenten kunnen de tantrische oorsprong van hatha yoga uitleggen en het tantrisch wereldbeeld.
- Studenten hebben een aantal tantrische meditaties (trataka, hart meditaties, tandava, cirkel van vitaliteit) geoefend en kunnen die als docent geven en ook diverse ademtechnieken (nadi shodana, bhramari, ujjayi, kapalbhati, sushumna pranayama).
- Studenten hebben kennis van het doel van yoga, vrijheid van de geest, en hebben een begin gemaakt met het ervaren van het effect van gedachten- en gevoelsmeditaties en zuivering van de geest.

### Leerdoelen filosofie

- Studenten kunnen het volgende uitleggen: 1) het doel en de definitie van tantra yoga en hatha yoga 2) de relatie tussen hatha en tantra yoga en 3) de ontwikkeling van yoga in het Westen tot moderne houdingen-yoga. Studenten hebben ook geoefend met atma-vicara en bewust aanwezig zijn.
- Studenten kunnen blijk geven van begrip van de tantrische manier om de wereld te zien.
- Studenten tonen vooruitgang in het belichamen van de wijsheid van de tantra's. Ze kunnen eventuele hindernissen op hun pad herkennen en actie ondernemen om deze hindernis te overwinnen.
- Studenten hebben de werking van hun ego en hun innerlijke rechter onderzocht. Ze kunnen hun innerlijke rechter herkennen en ermee omgaan en ook uitleggen hoe de innerlijke rechter functioneert.
- Studenten kunnen ook de hindernissen op het spirituele pad uitleggen, de tantrische manier om de wereld te zien en hoe ze de tantrische wijsheid kunnen belichamen.
- Studenten kunnen een inleiding geven in de meest invloedrijke tantrische scripts.
- Studenten begrijpen enkele sloka's en kunnen de betekenis van deze sloka en het effect ervan uitleggen, en de meditaties ervan beoefenen en onderwijzen.
- De leerlingen kunnen de beoefening van de 4 brahma vihara's uitleggen en vanuit eigen ervaring hierover vertellen.



- Studenten kunnen de yamas en niyamas van Patanjali opsommen en weten hoe ze deze in de praktijk kunnen beoefenen.
- Studenten weten wat zij belangrijk vinden qua ethiek en ondersteunen de ethiek-documenten van de Yoga Alliance en weten wat ze moeten doen in moeilijke situaties.

#### **Leerdoelen techniek, training, praktijk**

- Studenten zijn zich bewust van hun sankalpa, en oefenen deze regelmatig. Ze hebben er vertrouwen in en zijn in staat om dit als docent door te geven.
- Studenten hebben geoefend en kunnen lesgeven in: het volgen van de ademhaling, volledige yoga-ademhaling, nadi shodana, bhramari, ujjayi, kapalbhati en sushumna-ademhaling.
- Studenten hebben geoefend met diverse mantra's en kirtans en kunnen hier ook in les geven: de gayatri mantra, mantra's voor Ganesha en Lakshmi; en kirtans voor moeder aarde, Krishna en Shiva.
- Studenten hebben de volgende mudra's geoefend en kunnen deze ook doorgeven: anjali, avahani, bhairavi, jnana, kin, padma, samnirodhani, yoni.
- Studenten hebben diverse hatha yoga āsana, bandha en tantrische meditaties beoefend. Studenten zijn in staat de āsana te onderwijzen, met vermelding van de contra-indicaties, uitlijning, energetische aspecten en enkele gebruikte spieren, en kunnen de gewenste focus na een āsana sturen.
- Studenten kunnen lesgeven in de bandha's en tantrische meditaties. Studenten hebben duidelijke vorderingen gemaakt in hun eigen beoefening van de āsana, bandha en meditaties.
- Studenten hebben een basis ontspannings- / yoga nidra geoefend, en kunnen deze toepassen in een yogales.
- Studenten begrijpen de betekenis en het effect van karma yoga, hebben karma yoga beoefend en kunnen het uitleggen.
- Studenten ervaren het effect van de gedachten- en gevoelsmeditaties en tonen vooruitgang in deze meditaties.

#### **Leerdoelen anatomie en fysiologie**

- Studenten kennen enkele kenmerken van alle 7 chakra's (het meest bekende systeem in het Westen) en kunnen ook het traditionele gebruik van chakra's uitleggen.
- Studenten kunnen de gezondheidsprestatiecurve in een yogales uitleggen en ook hoe ze blessures kunnen voorkomen. Studenten houden bij het geven van yogalessen rekening met fitness, flexibiliteit, hyperflexibiliteit, stress en vermoeidheid, blessures en leeftijd.
- Studenten besteden speciale aandacht aan het onderwijzen van śīrṣāsana, sarvangāsana, bhujangāsana en chakrāsana en volgen de waarschuwingen die in de syllabus worden genoemd.
- Studenten kennen de contra-indicaties op alle houdingen uit deze opleiding uit het hoofd en laten dat als docent in hun lessen zien. Studenten implementeren en oefenen met voorzorgsmaatregelen (als student en docent) en correcties (als docent) en weten welke spieren betrokken zijn bij welke houdingen.
- Studenten begrijpen de basiswerking van de hersenen en begrijpen de anatomie van denkpatronen.
- Studenten hebben inzicht in de anatomie van stress en hoe ze mensen die stress ervaren kunnen ondersteunen tijdens hun yogales.
- Studenten hebben kennis van de verschillende bewegingen van de wervelkolom (flexie, extensie, laterale flexie, rotatie, axiale extensie), evenals het normale bewegingsbereik.
- Studenten kunnen afwijkingen in de wervelkolom detecteren en aangeven welke houdingen ondersteunend kunnen zijn.
- De leerlingen weten welke spieren in welke houdingen worden gebruikt, de namen van de belangrijkste spieren van het menselijk lichaam en de verschillende soorten contracties.



- De leerlingen kennen de verschillende botten in het lichaam, de 6 verschillende soorten synoviale gewrichten en hun bewegingen.
- De studenten kennen de werking en functie van het cardiovasculaire systeem, het spijsverteringssysteem, het endocriene systeem en het ademhalingssysteem. Ze kunnen beredeneren welke yogahoudingen effect hebben op welke organen.

### **Leerdoelen professionele benodigheden**

- Studenten kennen de theorie van het geven en ontvangen van feedback en passen dit toe op alle feedbackmomenten, zodat ze dit ook in hun toekomstige yogalessen kunnen toepassen.
- Studenten zorgen door hun duidelijke communicatie voor een goede en ontspannen sfeer in hun yogalessen.
- Studenten kunnen hun yogalessen aanpassen aan mensen met verschillende capaciteiten en blessures door meer variaties op de houdingen te geven - aangepast aan specifieke blessures en door lichtere en zwaardere variaties te creëren.
- Studenten kennen de structuur van een volledige yogales. Zo kunnen ze hun lessen gemakkelijk voor te bereiden en kunnen deze in een yogales implementeren.
- Studenten kunnen succesvol alle methodologie toepassen bij het voorbereiden en geven van een examen yogales.
- Studenten zijn zelfverzekerd in het geven van yogalessen en begeleiden de deelnemers er met een vlotte stem doorheen. Studenten zijn in staat om professioneel yogalessen te geven, rekening houdend met blessurepreventie, afstemming, energetische aspecten, aandachtspunten en het behouden van een ontspannen en kalme sfeer.
- Ze zijn in staat om dingen vlot uit te leggen, antwoord te geven op vragen en ze improviseren als er onverwachte dingen gebeuren. Ze voelen mee in meditatie en ook in wat ze uitleggen en stralen deze energie naar de deelnemers uit (ze hebben geen zinnen uit het hoofd geleerd, lezen niet voor, maar belichamen wat ze zeggen).
- Studenten hebben een basis idee van wat hun doel is met het opzetten van een yogaschool of yogalessen, wie hun doelgroep is, en hoe deze te bereiken. Ze zijn in staat een simpele website op te zetten en te zorgen dat ze een basis vindbaarheid creëren in google.

### **Study materiaal**

#### **verplicht**

- docent handleiding, verstrekt door Spark of Light Yoga bij de eerste module. Deze handleiding is de basis voor de examens, er zijn geen extra boeken nodig. Eén exemplaar is bij het cursusgeld inbegrepen. Mocht het beschadigd raken, dan kun je een nieuwe ontvangen voor € 40,-. Deze handleidingen zijn alleen voor eigen gebruik en niet om gedeeltes door te geven aan anderen.

- yogamat (~€10 - €60) en meditatiekussen (~ €20 -€40)

#### **Optioneel**

Voor elke module zijn er suggesties voor boeken. Deze zijn leuk en inspirerend voor verdere studie en meer achtergrondinformatie.

### **Extra coaching of training**

De training kan een intensief transformatieproces zijn, en wanneer je behoefte hebt aan meer training of persoonlijke coaching, dan is dat beschikbaar voor € 50,-/uur, in de woonplaats van de docent of online. Ook wanneer je merkt of erop attent gemaakt wordt dat je in één of verschillende competenties wat achterblijft, kun je extra training aanvragen voor € 50,-/uur.



## Examens

Er is tijdens de trainingsdagen en tussen de trainingsdagen in ruime mogelijkheid om zowel de theorie als het lesgeven te oefenen. Geleerde competenties worden bijgehouden. Wanneer een student één of meerdere van de benodigde competenties niet voldoende ontwikkelt, zal hij rond de 9e module worden geïnformeerd over wat nog verbeterd dient te worden. De student kan kiezen voor extra training. In de laatste twee trainingsdagen is er een theorie-examen en praktijk-examens van alle deelnemers, in de vorm van het geven van een yogales volgens de structuur van een volledige yogales. Studenten worden tijdens de trainingsdagen voorbereid op de examens. Het theorie examen is gebaseerd op de docent handleiding en de yogales is een combinatie van meditaties, houdingen, ademoefeningen, mudras en matras en bandhas zoals tijdens de eerdere trainingsdagen geoefend.

### *Herkansingen*

Wanneer een examen niet gehaald wordt, kan een student kiezen voor een herexamen. Een theoretisch herexamen wordt gedaan in de woonplaats van de docent en kost €50,- per keer. Een praktijk examen kan in Wageningen of in de woonplaats van de docent gedaan worden. De student huurt een geschikte ruimte en zorgt voor minstens 4 deelnemers die de les meedoen. De kosten voor de docent om het examen bij te wonen zijn bij een praktisch herexamen €150,-.

## Klachten

Klachten over de uitvoering van dit contract moeten volledig en duidelijk omschreven worden gericht aan de aanbieder, zodra de klant het tekort merkt of zou kunnen merken. De aanbieder zal elke klacht vertrouwelijk behandelen en binnen 2 weken een gemotiveerd antwoord geven.

Wanneer de klant niet tevreden is met de afhandeling van de klacht, kan de klant de klacht bij Yoga Alliance neerleggen, die de klacht zal behandelen. De beslissing van Yoga Alliance over de klacht is bindend voor alle betrokken partijen. Klachten over facturen moeten, als mogelijk, schriftelijk en goed gemotiveerd aan de aanbieder worden aangeboden, binnen 10 werkdagen na ontvangst van de factuur. Consequenties voor het niet tijdig indienen van een klacht zijn voor rekening van de klant. Alle klachten en de wijze van afhandeling worden geregistreerd en bijgehouden tijdens de afhandeling van de klacht.

## Verdere studie

Wanneer de student één of meerdere modules opnieuw wil volgen, is dat mogelijk zolang er plaats is (studenten van dat jaargang van de opleiding krijgen voorrang). Kosten worden genoemd op de website van [SparkOfLightYoga.com](http://SparkOfLightYoga.com), bij bijscholingen/ verdiepingsweekenden. **Het behalen van deze opleiding geeft toegang tot de vervolg yoga docenten training: de 300 uur yoga docent training in 6 modules van 50 uur.**