



NAMO NAMAH

opleiding tot Yogadocent

Uitgangspunten van Namonamah, opleiding tot Yogadocent zijn:

-Yoga is een ervaringswetenschap, er is veel theorie te vinden over de Yoga, deze dient als basis en kan alleen verinnerlijkt worden door Yoga te doen. Naast de plm. 120 docent contacturen die er per jaar zijn gaan we uit van een tijdsinvestering van plm. 200 – 220 uur per jaar voor zelfstudie, volgen van yogalessen, intervisie en uitwerking van opdrachten, individueel of in groepsverband;

-Het Yogapad is een ontwikkelingsweg, de opleiding is een eerste aanzet op deze weg, een richtingaanwijzer, waarbij een basis wordt gelegd, die de student de mogelijkheid geeft zichzelf te ontwikkelen tot een yogadocent, passend bij zijn mogelijkheden en persoonlijkheid;

-Net zo als een yogacursist zich ontwikkelt, zal ook de docent een ontwikkeling doormaken, van onbewust onbekwaam, naar bewust onbekwaam, naar bewust bekwaam, naar onbewust bekwaam. Deze ervaring maakt het mogelijk om, als docent, vanuit deze ervaring te spreken en te doceren en toekomstige cursisten mee te nemen op hun pad. We kiezen daarom bewust voor een opleidingstraject van vier jaar.

-De Hatha Yoga Pradipika zegt: 'de ware Yogi komt in contact met het innerlijk geluid : '(anahata nadam', het geluid dat hoorbaar wordt als de innerlijke stilte intreedt, als de wervelingen van de geest tot rust komen'. Wij zijn van mening dat klank daarom een belangrijke rol speelt in de Yoga. Yoga is: de verbinding met jezelf, de ander en het grotere (weer) ervaren. Klank is daartoe een belangrijk middel, een klank of mantra zingen met een groep brengt je als vanzelf bij alle 3 de aandachtsgebieden.

De vorm die we kiezen is:

Er is één hoofddocent (Chris Bieze) die de rode draad in de opleiding bewaakt en zo veel mogelijk verbanden op didactisch niveau aangeeft. Daarnaast zijn er 5 gastdocenten (Waaronder Eric Staals, Patra Janssen en Yvonne de Hoop), die 1 of meerdere dagdelen per studiejaar een specifiek deel van de Yoga aanbieden met daarbij extra aandacht voor de techniek van de asana's of die een apart deel van de Yoga leerstof behandelen vanuit hun optiek, ervaring of opleiding.

Daarnaast is er een opleidingscoördinator (Tineke Eleveld), zij coacht het persoonlijke ontwikkelingstraject dat de studenten doorlopen, middels hun portfolio.

gebruikte boeken:

voor het eerste jaar:

Titel: Handboek Yoga
Auteur: Mark Kan
Uitgever: Veltman
ISBN: 978 90 483 0948 1

we raden je aan ook deze titel te lezen (niet verplicht, ook bij ons te leen):

Titel: De Yoga Gids, 170 houdingen in woord en beeld
Auteur: Christina Brown
Uitgeverij: Veltman uitgevers
ISBN: 978 90 5920 337 2

voor het tweede jaar:

Titel: Het grote Yogatherapieboek
Auteur: Remo Rittiner
Uitgeverij: Elikser B.V.
ISBN: 978 90 8954 362 2
Titel: Hatha Yoga werkboek
Auteur: Jogchum Dijkstra
Uitgeverij: De Toorts
ISBN: 9789060202463

voor het derde jaar:

Titel: Yoga als levenskunst
Auteur: B.K.S. Iyengar
Uitgeverij: Altamira
ISBN: 978 94 01 30 1770

voor het vierde jaar:

Titel: Yoga doen, chakra's ervaren
Auteur: Mieke de Bock
Uitgeverij: BBNC
ISBN: 9789045311647

Verdere aanbevolen boeken:

The yogasutra's of Patanjali, Gary Kissiah. Lilalabs (E)

Teaching Yoga, Mark Stephens. North Atlantic Books (E)

Yin Yoga, Stefanie Arend. Panta Rhei

Yoga zonder leeftijd, Dick de Rooter. Panta Rhei

Yoga anatomie, Leslie Kaminoff. Altamira

Daarnaast 3 zelfgekozen titels, met daarbij minimaal 1 over de gekozen specialisatie, deze boeken worden aan de medestudenten gepresenteerd.

Een deel van de leerstof wordt door middel van een e-learning omgeving aangeboden, waar de studenten in eigen tijd en tempo, de stof kunnen doornemen en informatie kunnen uitwisselen met mede studenten.

Daarnaast worden informatiebronnen op internet gebruikt, zoals:

<https://books.google.nl/>

<https://yoga.com/articles>

<https://www.yoganederland.nl/>

Lessuren indeling:

*De opleiding bestaat uit minimaal 500 docent contacturen, inclusief specialisatie 'Yoga in klank, Klank in Yoga' of een specialisatie bij een van de andere, door de VYN erkende opleidingen.

*Elk studiejaar zijn er een aantal studiedagen (vrijdagen, zaterdag en zondag) met de eigen groep en een aantal met alle studenten (vrijdagen, zaterdag en zondag).

*Er zijn **totaal 16 studiedagen** per jaar. Een studiedag begint om 9.30 uur en eindigt om 16.30 uur, je krijgt tussen de middag een lunch aangeboden en er is gedurende de gehele dag thee. Daarnaast zijn er **2 zondagochtenden** met mantra zingen en klank.

*Je kunt uitgaan van een totale studiebelasting van 300-350 uur per studiejaar, inclusief studiedagen, voorbereiding, opdrachten en de (verplichte) intervisie.

Opbouw lesstof Namonamah 4 jarige opleiding tot Yogadocent

Jaar 1

- Sutra's Patanjali (Kan 16-20)
- Geschiedenis van de Yoga: oorsprong (Kan 12-15)
- Yama's: Ahimsa, Satya, Asteya, Brahmacharya, Aparigraha
- Eerste twee chakra's, Hatha Yoga en invloed Tantra Yoga (Kan 58-77)
- Anatomie en fysiologie blok 1 botten en gewrichten en blok 2 spieren, spijsverteringsstelsel (Kan 28-55)
- Basis âsana's
- Basis principes meditatie & mindfulness (Kan 228-233)
- Inleiding klank in Yoga: werken met klanken
- Inleiding Sanskriet: eerste mantra's
- Inleiding pranayama: Nadi Sodana. Kapalabhati (Kan 216-223)
- Voeding: basis principes en ayurvedische kijk op voeding (Kan 36-37 en 74-77)
- Yoga en de kunst van het ontspannen blok 1
- Sadhana: eenvoudige zonnegroet en mala maken
- Shatkarma's en kriya's (Kan 68-71), tong schraper en neuskannetje
- Bandha's en mudra's (Kan 222-227)
- De 4 natuurkwaliteiten
- Yin Yoga
- Inleiding Ayurveda
- Pawanmuktasana's
- Coachingstrajekt persoonlijke ontwikkeling

Jaar 2

- Sutra's Patanjali vervolg, Niyama's : Saucha, Santosha, Tapas, Svadhyaya, Ishvara Pranodhana
- Geschiedenis van de Yoga: filosofische stromingen, veda's
- Derde en vierde chakra's, Karma Yoga en Bhakti Yoga (Kan 58-77)
- Anatomie en fysiologie blok 2 vervolg botten, gewrichten en spieren, endocriene stelsel (Kan 28-55)
- didactiek van de Yoga, yogales geven aan elkaar, met feedback, in groep van drie les van uur geven aan eerstejaars, met feedback, indeling van de asana's
- Asana's met aanpassingen, mudra's en bandha's, props
- meditatie & mindfulness verdieping: Pratyāhāra, kriya meditatie (Kan 228-233)
- Inleiding klank in Yoga: klank als ondersteuning van de houdingen
- Sanskriet: mantra's
- Pranayama oefeningen (Kan 216-223)
- Voeding: zuur base (Kan 36-37 en 74-77), reinigingstechnieken
- Yoga en de kunst van het ontspannen blok 2
- Het astrale lichaam (Kan 58-59)
- De nadi's (Kan 62-63)
- Psychosomatiek, zenuwstelsel (Kan 38-39)
- Ayurveda
- boekbesprekingen door student gekozen boek
- Coachingstrajekt persoonlijke ontwikkeling

Jaar 3

- Sutra's Patanjali vervolg en Hatha Yoga Pridipika
- Geschiedenis van de Yoga: ontwikkelingen in europa en amerika, westerse filosofische stromingen ontstaan vanuit de Yoga.
- Vijfde en zesde chakra's: Mantra Yoga en Jnana Yoga (Kan 58-77)
- Anatomie en fysiologie blok 3 ademhalingsstelsel, hart- en vaatstelsel, lymfevatenstelsel(Kan 28-55)
- didactiek van de Yoga, hele yogales geven aan elkaar, met feedback, les van half uur aan eerstejaars, met feedback
- Asana's met aanpassingen, leren instructies geven en voordoen / didactiek, indicatie en contra-indicatie.
- De kosha's (Kan 66-67) (Iyengar 25-92)
- klank in Yoga: klank als ondersteuning van de houdingen, stem en houding als docent
- Sanskriet: mantra's en hymnen
- Prana (Iyengar 93-139) Pranayama oefeningen (Kan 216-223)
- meditatie & mindfulness verdieping: Dhāraṇa; Helderheid (Iyengar 140-184) (Kan 228-233)
- Voeding: (Kan 36-37 en 74-77)
- Yoga en de kunst van het ontspannen blok 3, methode van Dixhoorn.
- Ayurveda
- Boekbesprekingen door student gekozen boek
- Coachingstrajekt persoonlijke ontwikkeling

Jaar 4

- Sutra's Patanjali vervolg en Bhagavad Ghita
- Geschiedenis van de Yoga: ontwikkelingen in europa en amerika
- zevende chakra: Raja Yoga (Kan 58-77)
- Anatomie en fysiologie blok 4 (Kan 28-55)
- Asana's met aanpassingen, leren instructies geven, lesopbouw / didactiek
- meditatie & mindfulness verdieping Dhyana en Samadhi: Wijsheid (Iyengar 185-230) Gelukzaligheid (Iyengar 231-275) (Kan 228-233)
- Pranayama (Kan 216-223)
- klank in Yoga: stem en houding als docent.
- Sanskriet: houding gerelateerde mantra's
- Yoga en de kunst van het ontspannen blok 4, methode van Dixhoorn.
- Voeding: (Kan 36-37 en 74-77), input-verwerking-output
- Ondernemers aspecten van Yoga (Kan 236-249)
- Yoga in het dagelijks leven (Iyengar 276-321)
- Karma (Kan 72-73)
- Ayurveda
- Coachingstrajekt persoonlijke ontwikkeling
- door student gekozen boek passend bij specialisatie
- examen

Onze visie:

1. **begroet het diepste en meest waardevolle in jezelf en de ander**
2. begroet de oosterse yoga filosofie in het heden ten daagse westen
3. begroet het lichaam met de geest en de geest in het lichaam
4. begroet de spanning en de ontspanning in jezelf, de ander, de yoga, het lesgeven, je beroepshouding
5. begroet de adem met de stem, en gebruik je stem met de adem
6. begroet de 4 natuurkwaliteiten in de yoga en jouw yoga visie/leefwijze
7. begroet de voeding van het oosten en het westen volgens de yoga filosofie
8. begroet de praktijkvoering in het algemeen en die van jou in het bijzonder
9. begroet het inzicht in jezelf en de wereld om je heen

1. In de opleiding tot yogadocent van Namonamah leer je de yoga(leer) centraal te zetten ten opzichte van jezelf (ontwikkeling) en de ander (de cursist). De didaktiek neemt een belangrijke plaats in (methodiek en toepassing) in dit proces.

De didactische onderdelen zijn:

- instructies houdingen (asana's)
- lesopbouw
- les geven (van instructies tot een complete les)

Je wordt individueel begeleid in jouw yogaproces, middels de lessen, opdrachten en persoonlijke (portfolio/coaching) gesprekken.

Het Portfolio is een weerslag van je opdrachten, leerdoelen, reflecties, feedback van medecursisten en de docenten, verslagen van de coaching gesprekken en persoonlijke functionele toevoegingen (illustraties, gedichten, spreuken, foto's, tekeningen, ed.), zodat jij als (toekomstig) yoga beoefenaar (docent) concreet in beeld komt.

Je krijgt methodes aangereikt om deze vaardigheden toe te passen.

Tevens zijn er in de opleiding gastdocenten die een lesdag verzorgen vanuit hun eigen discipline en specialisatie.



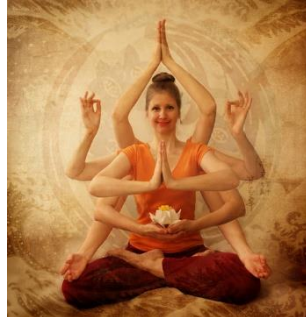
2. De Yoga is ontstaan vanuit de Indiase filosofie, zoals deze is omschreven door Patanjali, in de Yoga Sutra's. Deze oorspronkelijke visie is de basis van de opleiding. Wij leven in 2013 in het westen van de wereld, en in de opleiding wordt je uitgedaagd vanuit deze oorspronkelijke basis een eigentijdse yogavisie te vormen en toe te passen. Het doel is deze te integreren in je leven als een leefstijl.

Je beroepshouding (attitude) is/wordt hierin essentieel.



3. In de opleiding wordt gewerkt vanuit het holistische principe: de mens is een geheel, en alles werkt in op alles. Een lichamelijke yogahouding zal een uitwerking hebben op de geest, en andersom.

Er zal veel aandacht zijn voor de actieve en passieve lichaamshoudingen (theorie, toepassen, instructies en begeleiden). Op de lesdagen wordt er praktisch geoefend: individueel, met een studiegenoot en in groepjes. Daarnaast is de geest en de geestelijke houding een onmisbaar item, dus elke lesdag wordt er een (of meerdere korte) meditatie(s) gegeven.



4. Het woord Yoga heeft dezelfde oorsprong als ons woord juk: stel je voor dat je een juk op je schouders draagt, de linker kant even zwaar belast als de rechter kant. Zo is het ook met de inspanning en de ontspanning: het gaat om het evenwicht. Deze balans ga je ervaren in de inspanning en de ontspanning die je tegen komt bij het volgen van Yoga en deze opleiding. Het 'juk' verbindt de beide gewichten en is daarmee een van de symbolen van de verbinding tussen lichaam en geest.



5. De adem is essentieel in de Yoga. Elke inademing geeft voeding voor alle cellen; zo is elke inademing een uitnodiging tot leven. Elke uitademing ontlast je van stoffen die je geproduceerd hebt en niet meer nodig hebt, die je belasten; zo is elke uitademing een uitnodiging tot ontlasten. Adem = Yoga, Yoga = Adem.



6. Na de aangeboden lunch gaan we een wandeling maken door het natuurgebied waar de locatie in ligt. Dit is een weldaad voor lichaam en geest,

na een ochtend les en de lunch. Tijdens deze wandelingen zal je de natuur ervaren met de 4 natuurkwaliteiten waaruit deze is opgebouwd: warm en koud, droog en vochtig. Dit is een benadering van het leven zoals Empidofiles en daarna Hippocrates het bedoeld hebben. Deze 4 natuurkwaliteiten worden gebruikt in de didactiek en de coaching van de opleiding. Op het einde van elke lesdag is er ruimte en tijd om de dag te evalueren middels reflectie en feedback volgens de 4 natuurkwaliteiten. Deze verslaggeving komt in het Portfolio.



7. Bij de yoga hoort de ayurdevische voeding. Dit is een voedingsfilosofie geheel gericht op een oosterse benadering en toepassing. In de opleiding wordt deze basis gebruikt om de voeding van nu in ons westerse leven toe te gaan passen (4 natuurkwaliteiten en het reinigende zuur-base voedingspatroon). De aangeboden lunch zal volgens deze principes klaar gemaakt worden, zodat je er ook praktisch kennis mee maakt. Tevens is er de hele dag kruidenthee en gefilterd water te drinken.



8. Namonamah is een praktische opleiding waarin de praktijkvoering in het algemeen en die van jou in het bijzonder, aan bod komt. In met name het 4^e studiejaar zal er een deel van de bedrijfsvoering behandeld worden.



9. De handen in namaste gevouwen voor de borst zijn als de knop van een lotus: de lotus als symbool van het inzicht door de Yoga. Vanuit de wortels diep in het donkere water in de modder (onwetendheid) groeit de knop door het water (samsara/illusie) naar het licht en verheft zich uiteindelijk boven het water om daar te openen en tot bloei te komen (inzicht). Deze opleiding geeft je de mogelijkheid als een lotus tot bloei te komen.

