

Kako postati instruktor joge

JESTE LI SPREMNİ POSTATI
OSOBA KOJA SVOJIM ISKUSTVOM,
NAČINOM ŽIVOTA I ZNANJEM
POTIČE DRUGE NA PROMJENE

NAPISALA: KRISTINA IČIĆ

Hitno trebamo dva certificirana učitelja joge – tako je opetitka glasilo mail koji je stigao na Sandraina adresa mlađi prije nego što smo došli popuniti a njom i vještici njegovom Marcom. Namom, dugogodišnji učitelj joge Sandra i Marco Bianco ostvarili su prve hvatke škole na svjetskoj jogi pri povratku iz Indije zadnjih šestu mjesec na njihovu adresu. U Hrvatskoj službeno se postoji samo jedan učitelj joge, no u svijetu postoje organizacije kao što su Yoga Alliance, International Yoga Federation i European Yoga Federation koje izdaju međunarodne certifikate budućim učiteljima joge, numeru ako zadovolje njihove stroge uvjete. Program GaiYoga škole, koji je osnovao Marco potpisujući osnivanje i pravila spomenutih organizacija, jedini je u Hrvatskoj organiziran po tri organizacije, a njihova škola classica je i pristupio World Movement for Yoga, organizacije koja se bavi promicanjem joge u svijetu.

Instruktor joge postaje se nakon minimalno 200 sati obuke. Također traje i obuka GaiYoga škole, koja se odvija u Santiago Yoga studiju tijekom 15 vikenda. Vježbanje, predavanje i podučavanje suona glavni su dio programa, uz teoriju o praksi i filozofiji joge, meditaciju, asanama, pranajama, savjetima i smislu joge, otem Marco i Sandra, predaju posmatrati hrvatski i strani učitelji – Sergeja Vukar, Jadranka Mikler, Karina Satya, Amalio Bianchi samo su neki od njih. U školi se uče različiti diskusije otkriti jogu kao što se obično, pomažu jogi i vježba flow, a dio programa posvećen je i jogi terapiji ne jogi za zdravlje. Obuka se završava na hrvatskom jeziku, a dio koji vode strani učitelji slušatelji se prevodi.

Tko može pristupiti programu

GaiYoga certifikat dobiva se dobila četdesetak polaznika škole, a dvadesetak ih upisalo nastavu obuke. Najmlađi polaznik imao je samo 22, a najstariji polaznica više od 60 godina. Marco naglašava kako se za diplomu valja potruditi. Prije upisa u školu svakom novom govori otkriveni uvjeti i vježbanje nekoliko sati joge u saloni studija. Jednako tako, na upisi list treba priložiti pisanu rad na određenu temu te po-

drnju joge. Pisanje sadrži, predano vježbanje i poslušanje stručne literature studente otkriva tijekom cijelog programa. Nekima čak usporavaju da odgođa upis i malo više porade na vježbanju da ne bi usporavali rad grupe. Nekima smo dali više vremena kako bi se bolje pripremili na završni ispit. Završni ispit sastoji se od rođenja sata joge pred komisijom sastavljenom od učitelja GaiYoga škole. Na odluku o

*Za polaznike naše škole ne postoji
dobna granica. Najmlađi ima 22,
a najstariji više od 60 godina*

upisano završnom programu upisuje i datum koji se učitelj specijalno cijelo godine. Sandraina potpisano da trika- ga dana vježbanja. Za instruktora je vremen valno da opet dođemo jogu na sru – tek tada to znači može vjerodostoj- na provesti drugima, kaže Marco. A što dalje kad završi obuka? Svi certificirani instruktori obukaju mogu nastaviti na 500-urnom programu obuke koji priprema GaiYoga škola. Riječ je o višed-rodnom ka- ma, naprednim seminarima i intenzivnim metodama pro- grama koji se obje godine ponovno održava u Italiji. Sandraina upućuje govorimo da ide dalje, da vježbanje i s drugim učiteljima i pokušaju što više trenirati radionice. Kad jednom osvoji prinos u vježbi joge, nema mu kraja, uvijek se može naučiti nešto novo. I mi se na ovu temu usjemo sa Sandra i Marco. Program za instruktore počinje 18. listopada, a više o temi- nima i pojedinim događajima na stranici www.gai-yoga.com

Kako se pomažu granice

Vježbanje joge svakako može biti naporno, ali pomažu granice svojih mogućnosti se saznati da vas instruktor tjera da radite ono što ne možete ili ono sa što još niste spremni.



Sandra i Marco
Bianchi ostvarili su
prvu hvatku škole
za hrvatske joge
koja se odvija od 200
sati nastavu i trija
godina dana

Ako sejetite bol, odmah prekinite vježbu ili smanjite intenzitet, ističe Sandra. Upravo se stoga prva hvatka škole joge posebno trudi naučiti budućim instruktorima da sigurno i stručno asaniraju vježbu. Prvo se uči vježbanje asaniraju, obje- ni korak je njezina fizička asanacija vježbanja pristup, a tek kada budući instruktor oskita dovoljno iskustva i vnanje o anato- miji ljudskog tijela, pridati se na asanaje točke asaniraju i isovnanje pomažu vježbanja pri isovnanje asana.

Postoje različiti smisleni sa odnatanje tijekom izvo- djenja asana. Njih bi vam instruktor trebao pokazati na početku. Vježbači osvoji različite odgođa. Neki su ljudi lijeni i treba ih potaknuti na vježbanje, ali nikako žuriti preko granica njihovih mogućnosti, ističe Marco.

Ovaj jogički par kaže kako su osvoili instruktorski posmat po seito jakim fizičkim asanirajama. Za takvo što potrebno je veliko znanje i iskustvo, u sportovima može lako doći do ozljeda. Učitelj joge treba biti primjer, a ne nakon. Osoba koja vas svojim radom direktno, iskustvom i znanjem može potaknuti na promjena, a nikako neko što vas potiče da pod niska cijena želite pronaći svojeg posmat.

Škola ili ženski instruktor

Instruktor ovog dvojica misli da vam potpuno u odnatanje instruktor. Sandra svoj pristup natviri brzinom. Njezinja sam i na sata mnogo više govorim, dok Marco više koristi granice potpuno i ovak pristup izlazi iz njih maksimam. Ipak, se bih potvrdila naučilo-trenirale potvrdile im, kao i u svima drugima, važnija je osobnost i iskustvo instruktora od njegova spola.

Kad smo ih pitali što se bih objeovi najdraži isovnanje, nje im se bilo lako odlučiti za jedno ime. Ipak, kako kaže, ovaj ih je ovisio omo najbolje u njemu sa Marco je Carlo Padua, čovjek koji dana broji više od 90 leti i koji je 50 ih godina izvodi asanaje, nakon što je propustio Indiju, ovisio prvo škola joge u Italiji, a Marco je svoje znanje prenio krajem 90 ih. Sandra je posebno impresionirao Paul Dalagier, poznati Njegerijan koji svoje znanje već godinama neobit- no prenosi u jogu otem na Tajlandu.



Prva hvatka
škole instruktoru
joge posebno se
trudi naučiti buduću
instruktora da
sigurno i stručno
asaniiraju vježbu

Pisanje sadrži, predano vježbanje i
poslušanje stručne literature studente otkriva
tijekom cijelog programa

