

מבנה קורס המורים ליוגה

מתוך אימון עצמי יומיומי והוראה אינטנסיבית לאורך שנים, הבינה שכל שיטה מוגבלת לאישיותו של מייסדה. מתוך הבנה זו ורצון לפרוץ את גבולות המוכר החלה לסלול דרך המאפשרת אימון והוראה שיטתיים ללא שיטה. באופן עבודתה, הגוף משמש מסגרת לאימון בריכוז, אימון בהשקטה, אימון בחדות הבחנה, אימון בתשומת לב, אימון ברגישות. עבודתה מבוססת על אהבת התנועה: התנועה כמקור להנאה ותחושת קיום טובה.

קורס דו שנתי – 500 שעות

מפגש חד שבועי בן 6 שעות. כל מפגש מורכב מתרגול ומלמידה תאורטית הכוללת את הכרת הגוף ופילוסופיה של היוגה. בסיום הקורס ולמשלמי כלל מטלות הקורס, יינתנו תעודות בעברית ובאנגלית בהכרת ארגון מורי היוגה בישראל.

בוגרי הקורס יקבלו חוברת הדרכה המכילה 7 סדרות אימון מאוירות ומוסברות שנכתבו עבור מורים בתחילת דרכם על מנת להקנות ביטחון בעבודה.

מסגרת לימודית זו נועדה להקנות את הכלים למתרגלי היוגה המעוניינים להיות מורים ליוגה ולמתרגלים המעוניינים להעמיק את הבנתם באימוני יוגה.

הלימודים יהיו במתכונת של 64 מפגשים חד שבועיים על פני 19 חודשים (שתי שנות לימוד)

כל מפגש בן 6 שעות:

3 שעות מלאות של אימון ולמידה.

3 שעות אקדמאיות של לימודים תיאורטיים בהנחיית מורים אקדמאים, מומחים בתחומם.

פירוט החלק המעשי

החלק המעשי יהיה "אימון לימוד": חלק מהמפגשים יוקדשו לאימון ברצף, חלק מהמפגשים ידגישו למידה של תנוחות, ויניאסות ותרגולי נשימה באופן מתודי וחלק ישלבו את שני התהליכים. בסופו של הקורס נשים דגש על דרכי הדרכה: אופני הוראה ואימון היכולת להעביר ידע וניסיון לאחר.

"ויניאסה יוגה" הוא זרם חדש במסורת האימון הגופני ביוגה. הוא מכיל את התנועה והנשימה של

שיטת "אשטנגה יוגה" ואת השהייה והדיוק בתנוחה של שיטת "איינגר יוגה". המאפיין העיקרי של מסורת חדשה זו ("ויניאסה" יוגה) הוא שאינה כפופה לסדרות אימון קבועות או למוסד רשמי שבראשו עומד "גורו". יש לזכור שכל שיטה מוגבלת לתודעתו, רחבה ככל שתהיה, לגופו וניסיונו של מנחילה.

זרם הויניאסה יוגה בהיותו חופשי ממוסדות רשמיים מאפשר עבודה גופנית- מדיטטיבית מגוונת יותר ועל כן דורש הבנה עמוקה של הגוף.

1. לימוד מפורט של תנוחות "קלאסיות", דרגות קושי של כל אחת, אופני ביצוע ווריאציות נלוות.
תנוחות הגוף ביוגה הן מרחב אינסופי לעבודה. השהייה בתנוחה תוך למידה מפורטת של מרכיביה והיחסים ביניהם מאפשרת דיוק בביצוע וזה האחרון את הערנות כמהלך של השקטה. במסגרת זו נלמד באופן מפורט כל תנוחה ואת הקשר ה"תומך" בין תנוחות שונות: תנוחות עמידה, תנוחות ישיבה, תנוחות פיתול בכל מישורי התנועה, תנוחות פתיחת בית חזה, תנוחות הפוכות ותנוחות מתקדמות.

2. לימוד ויניאסות : תנועה המבוססת על מעבר מתנוחה לתנוחה בתאום עם הנשימה.
ויניאסות, תנוחות ברצף על בסיס תאום עם הנשימה יוצרות "משפטי תנועה". הויניאסות יכולות לשמש כתרגול עצמאי ויכולות להוות הכנה לתרגול תנוחות. תנועה היא הבסיס לתנוחה, הבסיס לחיזוק ובסיס חשוב לגמישות, תנועה במישורים שונים בהתייחס לכיווניות ולתזמון, את כל אלה נלמד על מנת לפתח את היכולת העצמאית ליצור תבניות תנועה.

א. ויניאסה כהתחלת אימון – חימום הגוף

ב. ויניאסה – כתומכת את הריכוז בנשימה

ג. ויניאסה – כמכינה לביצוע תנוחה

ד. ויניאסה – אימון בדיוק תנועתי. יצירת ויניאסה – שפה פרטית

3. לימוד תרגולי נשימה, "פרנאימה".

הנשימה משמשת כמעין מנהרה המובילה את ההכרה ממצב וורבלי של "פטפוט פנימי" למצב רגעי של העלמות המחשבה הליניארית. אפשר לכנות זאת "שקט". הגברת הנוכחות של הנשימה בזמן התרגול הגופני יוצרת את החוסן לתרגולי הנשימה, "פרנאימה". במהלך הקורס נבנה רצפי תרגול של נשימה על פי תרגולים "קלאסיים" וחיבורים עכשוויים ביניהם. תרגול הנשימה מהווה הכנה חשובה ל"ישיבה", מדיטציה.

א. נשימה בתנועה, בתנוחה, בישיבה

ב. תרגילי נשימה "מסורתיים"

ג. רצפי תרגולי נשימה לפי דרגות קושי, זמן ומיקומם באימון

ד. תרגול הנשימה כבסיס למדיטציה

1. **בניית אימון לפי סדר מספרי-** בחירת המספר הינה אקראית אך מרגע בחירתו הוא יוצר את האסתטיקה של האימון. באמצעות המספר הנבחר יוצרים את הרצף של האימון.
 2. **בניית אימון לפי ויניאסה, אסאנה -** למידת הקשר התנועתי בין תנוחות היוגה לתנועות היוגה והנשימה: באיזה אופן משתמשים בתנועה כהכנה לתנוחה ותרגול , כהכנה לביצוע ויניאסות. בחלק זה נגדיל את רפרטואר התנועה על בסיס הנשימה.
 3. **בניית אימון לפי עיקרון הפיצוי-** בתנוחות היוגה ובתרגולי התנועה והנשימה הגוף מצוי במצבים קיצוניים מבחינה אנטומית (מאמץ, חיזוק, הארכה, מתיחה), פיזיולוגית (נשימה, שינויי מצב במרחב וכו) ונוירולוגית (שיווי משקל, ריכוז, דימוי) . על מנת להפיג את המתח ולאפשר התקדמות משתמשים בעבודה גופנית מפצה הבנויה על עיקרון ההיפוך. בחלק זה נלמד להרכיב אימונים על פי דבר והיפוכו כמבנה שלם של אימון.
 4. **בניית אימון לפי נושא תנועתי -** תנוחת מטרה וניתוח תנועתי של המרכיבים אותה יוצרים את הרצף האימוני. האימון כולו ממוקד בהכנת הגוף לקראת ביצוע תנוחה מסויימת ונגזרותיה. חלק זה בוסס על ניתוח תנועה והבנת החלקים השונים המרכיבים פעולה מסויימת בגוף.
 5. **בניית אימון בווריאציות -** דרגות קושי, קצב, מיני רצפים, נשימה, שינויי מנח הגוף במרחב, דגשים משתנים באותו הנושא, כל אלו מרכיבים את המשחקיות של האימון. היכולת לשחק עם שפת הגוף היא מקור להנאה למדריך ולתלמיד ומאפשרת את שימור הגמישות ושכלול היכולת של האדם. חלק זה יעסוק בעבודה יצירתית למעשה.
- בנוסף לאורך כל הקורס יכלול האימון תרגולי מיינדפולנס - "מודעות העולה מהפניית קשב לחוויה מרגע לרגע". במהלכם יוצגו ברמה המעשית והתאורטית יסודות התרגול של מדיטציה המבוססת על המסורת הבודהיסטית והתובנות המעשיות השזורות בתוכה.

פירוט החלק התיאורטי : סה"כ 192 שעות אקדמאיות

- 60 שעות אנטומיה של מערכת התנועה (20 מפגשים) – שלי בר-סלע
- 30 שעות קינזיולוגיה: ניתוח תנועה (10 מפגשים) – שלי בר-סלע
- 18 שעות פיזיולוגיה של המאמץ- (6 מפגשים)- שלי בר סלע
- 60 שעות פילוסופיה של היוגה (20 מפגשים) – מורה מומחה בתחומו מהאקדמיה
- 12 שעות תרגול מדיטציה ומחשבה בודהיסטית (4 מפגשים) (אובי ליפשיץ

המורים:

שלי בר סלע- פיזיותרפיסט, מתמחה בעבודה עם ספורטאים, מרצה במכללת וינגייט בתחומי פציעות ספורט, אנטומיה יישומית, קינזיולוגיה ופתולוגיות של הגף התחתון. מרצה במכללת סמינר הקיבוצים בתחומי פציעות ספורט, פתולוגיות ושיקום. מזה 8 שנים מלמד אנטומיה של מערכת התנועה בקורסים להכשרת מורים ליוגה.

"כל רגע שחינו, כל מחשבה שחשבנו, כל הלך רוח בו היינו נתונים : הכל מצוי בגופנו. הגוף בתוכו אנו חיים צובר ברקמותיו את ההתנסויות הרגעיות היומיומיות כרישומים גלויים ונסתרים, אם נתבונן בו היטב נוכל לקרוא בו את כל מה שנרצה ונהיה מוכנים לראות. אנחנו מתחילים בגופנו ומסתיימים שם חיינו הפנימיים ביותר, רגשותינו ותחושותינו מקבלים את צורתם במילים והמילים גם הן חלק מגופנו – מהמוח החושב."

לפרטים ושאלות נוספות:

אובי- 054-5308229, ouvi.movement@gmail.com