

# Směrnice pro proces certifikace a zkoušek

Červen 2020



**Ramāmaṇi Iyengar Memorial  
Yoga Institute**

*“Je relativně jednoduché být učitelem akademického předmětu, ale být učitelem umění je velice obtížné. Být učitelem jógy je však nejobtížnější, jelikož tito učitelé musí být svým vlastním kritikem a opravovat sebe sama”*

*B.K.S. Iyengar*

## Obsah

Úvod .....	4
Slova Moudrosti .....	5
Sekce A .....	6
Struktura Certifikace.....	6
Směrnice .....	7
Sekce B.....	9
Jak se stát učitelem .....	9
Sekce C.....	11
Kritéria pro zkoušející.....	11
Část D.....	12
Průběh zkoušek .....	12
Obecné pokyny pro zkoušející.....	13
ZKOUŠKA.....	14
LEVEL 1 .....	14
LEVEL 2 .....	17
LEVEL 3 .....	19
Bodování.....	24
Hodnotící archy .....	25
LEVEL 1 .....	25
LEVEL 2 .....	26
LEVEL 3 .....	27
SEKCE E.....	29
Zpětná vazba .....	29
Sekce F.....	30
Kostra certifikačního sylabu .....	30
Sylaby prozatím jen v anglické verzi.....	30
Poznámky .....	32
Poznámka 1 - Komplikované a obtížné ásany .....	32
Poznámka 2 - Učitelé, mentoři a výuka učitelů .....	33
Poznámka 3 – prohlášení RIMYI v listopadu 2019 .....	36
Často kladené dotazy .....	37

K mentoringu.....	42
K hodnocení.....	44
K asociacím .....	46
Přílohy.....	47

## Úvod

*“Nevylučujte, ale zapojte...nejen v ásaně, ale v každé oblasti života.”*

*B.K.S. Iyengar*

Guruji věřil tradici, ale zároveň byl velkým průkopníkem. Objevil nové cesty jak předat objektivní vědění filosofického tématu jakým je jóga. Parampará pro něj byla důležitá, ale s tím, jak se komunita více rozrůstala komunita, uvědomoval si, že je třeba nastavit rozdílný rámec pro výuku a zkoušení.

Během posledních let Geetaji a Prashantji opakovaně upozorňovali, že zkoušky ztrácí svůj základní účel a učitelský trénink se stává produktem a businesssem. Jejich postřehy a kritika mají v Iyengar józe velkou hodnotu.

Jejich obavy nás motivovali, abychom se podívali hlouběji do procesu výuky jógy po celém světě.

Za RIMYI jsme si vyžádali zpětnou vazbu na stávající metodiku výuky a zkoušek. Odezva byla ohromující. Dopisy, emaily, whats up zprávy...zprávy ze všech koutů světa, každý měl čím přispět.

V Institutu jsme věnovali pozornost každému koncepčnímu návrhu, který dorazil.

Uznáváme, že výuka není snadná, zkoušky nejsou jednoduché a nalézt rovnováhu není lehký úkol. Ale nic z toho není důvodem proto, aby proces byl složitý.

Tento dokument, který má pevné kořeny ve stanovách Puny, pokládá návod ke změnám pro stupně certifikace, formátu zkoušek a osnovy zkoušek.

Záměrem je, abychom dosáhli souladu s Gurujiho vizí ‘zapojení a propojení’, místo vylučování.

*“Nechť je toto klíčovým bodem pro růst štěstí a jednoty mezi námi všemi a nechť jógová disciplína roste pod vaší dovedností a kultivací přátelství, soucitu a dobroty.”*

*B.K.S. Iyengar ve Stanovách Puny.*

## Slova Moudrosti

Učitel Iyengar jógy ...

- by měl být studentem Iyengar jógy a zůstat studentem jógy.
- by měl mít jasné porozumění tématu a být schopen efektivně ukázat a vyjádřit.
- by měl pozorně chápat a následovat Jamy a Nijamy.
- by měl být poctivý a soucitný.
- by měl učit zodpovědně.
- by měl přicházet na výuku připraven.
- by měl učit ze srdce, nejen z mozku.

...Měl by být dobrým člověkem.

*“Studium a výuka tohoto umění vyžaduje citlivý rozlišující přístup.”*

*B.K.S. Iyengar*

## Sekce A

### Struktura Certifikace

Způsobilost pro určitý stupeň certifikace závisí na:

- Je kandidát nadšený pro praxi jógy?
- Jak silná je jiskra pro nastoupení na tuto cestu?
- Jaké pocity má kandidát vůči praxi?
- Je praxe esencí života kandidáta, nebo je to okrajový zájem?

**Tabulka 1 – přehled úrovní certifikace**

<b>Současná úroveň Certifikace</b>	<b>Úroveň Certifikace účinná od 1.7.2020</b>	<b>Minimální časový rozestup mezi úrovněmi certifikace</b>
<b>Introductory 1 Introductory 2</b>	Úroveň 1	
<b>Intermediate Junior 1 Intermediate Junior 2</b>	Úroveň 2	2 roky
<b>Intermediate Junior 3 Intermediate Senior 1 Intermediate Senior 2 Intermediate Senior 2</b>	Úroveň 3	2 roky
<b>Advanced Junior 1 Advanced Junior 2 Advanced Junior 3 Advanced Senior 1 Advanced Senior 2</b>	Úroveň 4	2 roky
	Úroveň 5	Vlastní úsudek kandidáta

## Směrnice

Všichni učitelé podle předchozí osnovy by si měli být jisti, že jsou dobře obeznámeni s NOVOU OSNOVOU ODPOVÍDAJÍCÍ ÚROVNĚ

### Úroveň certifikace 1

**Kritéria způsobilosti:** Minimum 3 roky studia Iyengar jógy s certifikovaným učitelem.

**Zajištění zkoušky:** Příslušná Asociace

**Co mohou Certifikovaní učitelé na úrovni 1?** Na úrovni 1 mohou učitelé vést běžné lekce.

### Úroveň certifikace 2

**Kritéria způsobilosti:** držet minimálně 2 roky úroveň 1 a vedení běžných lekcí

**Zajištění zkoušky:** Příslušná Asociace

**Co mohou Certifikovaní učitelé na úrovni 2?** Na úrovni 2 mohou učitelé vést běžné lekce.

### Důležitá poznámka:

- kandidáti úrovně *Intermediate Junior 2* v roce nebo před rokem 2009, kteří vedli terapeutické lekce v nich mohou pokračovat

Zažádání o Úroveň 2 ze stávající certifikace

Introductory 1 a 2	2 roky od 1.7.2020 (tzn. od 1.7.2022)
--------------------	---------------------------------------

### Úroveň certifikace 3

**Kritéria způsobilosti:** držet minimálně 2 roky úroveň 2 a vedení běžných lekcí

**Zajištění zkoušky:** Příslušná Asociace

**Co mohou Certifikovaní učitelé na úrovni 3?** Na úrovni 3 mohou učitelé vést běžné lekce a terapeutické lekce.

### Důležitá poznámka:

- kandidáti úrovně *Intermediate Junior 3* před rokem červencem 2020 (případně před tím, než vstoupil v platnost nový systém), NEJSOU oprávněni vést terapeutické lekce
- těmto kandidátům je doporučeno pracovat s mentorem (který vede terapeutické lekce) po dobu minimálně dvou let, než začne vést terapeutické lekce samostatně. Potřebují doporučující dopis od mentora pro Asociaci, který kandidáta autorizuje k tomu aby vedl terapeutické lekce

Zažádání o Úroveň 3 ze stávající certifikace

Intermediate Junior 1	minimálně 2 roky od 1.7.2020 (tedy od 1.7.2022)
Intermediate Junior 2	minimálně 2 roky od 1.7.2020 (tedy od 1.7.2022)

## Úroveň certifikace 4

**Kritéria způsobilosti:** držet minimálně 2 roky úroveň 3 a vedení běžných lekcí

**Zajištění zkoušky:** Vzhledem k tomu, že není dost zkoušejících pro Úroveň 4, RIMYI bude pořádat zkoušky pro všechny úrovně 4 až do odvolání.

**Co mohou Certifikovaní učitelé na úrovni 4?** Na úrovni 4 mohou učitelé vést běžné lekce a terapeutické lekce.

Zažádání o Úroveň 4 ze stávající certifikace

Intermediate Junior 3	minimálně 2 roky od 1.7.2020 (tedy od 1.7.2022)
Intermediate Senior 1	minimálně 1 rok od 1.7.2020 (tedy od 1.7.2021)
Intermediate Senior 2	minimálně 1 rok od 1.7.2020 (tedy od 1.7.2021)
Intermediate Senior 3	na uvážení kandidáta

## Úroveň certifikace 5

**Důležitá poznámka:**

- Rozhodnutí pro žádost o Úroveň 5 bylo ponecháno plně na kandidátech. Mohou zažádat až a když se budou cítit připraveni.

**Zajištění zkoušky:** certifikace úrovně 4

**Zajištění zkoušky:** RIMYI

Co mohou Certifikovaní učitelé na úrovni 5? Na úrovni 4 mohou učitelé vést běžné lekce a terapeutické lekce.



## Sekce B

### Jak se stát učitelem

#### 1. Jsi student Iyengar jógy a chceš se přihlásit ke zkoušce Úrovně 1:

Kontaktujte Asociaci Iyengar jógy ve své zemi, a vyhledej učitele, který Tě bude vést a učit umění vyučování jógy. Pokud ve Tvé zemi není Asociace Iyengar jógy, napište do RIMYI.

#### 2. Jsi certifikovaný učitel Iyengar jógy a chceš zažádat o další úroveň:

Kontaktujte Asociaci Iyengar jógy ve své zemi, a vyhledej učitele, který Tě bude vést a učit umění vyučování jógy. Pokud ve Tvé zemi není Asociace Iyengar jógy, napište do RIMYI.

### **Směrnice a vodítka pro Asociace Iyengar jógy pro pomoc s rozhodnutím, kdo může vyučovat/mentorovat koho.**

#### Trenéři / Mentoři pro Úroveň 1

1. Učitelé, kteří v současnosti vedou běžné lekce podle sylabu Úrovně 1 po dobu alespoň 2 let

A

2. Učitelé certifikovaní na Úrovní 2 po dobu minimálně 3 let (nový systém)

NEBO

Učitelé certifikovaní na Úrovní Intermediate Junior 2 po dobu alespoň 2 let (starý systém)

#### Trenéři / Mentoři pro Úroveň 2

1. Učitelé, kteří v současnosti vedou běžné lekce podle sylabu na Úrovní 2

A

2. Učitelé certifikovaní minimálně na Úrovní 3 po dobu minimálně 3 let. (nový systém)

NEBO

Učitelé certifikovaní minimálně na úrovni Intermediate Junior 3 po dobu minimálně 5 let a v současnosti trénující studenty Intermediate Junior 1 (starý systém)

NEBO

Učitelé certifikovaní minimálně na Úrovní Intermediate Senior 1 nebo Intermediate Senior 2 nebo Intermediate Senior 3 (old system).

### Trenéři / Mentoři pro Úroveň 3

1. Učitelé, kteří v současnosti vyučují běžné lekce podle osnovy Úrovně 3  
A
2. Učitelé certifikovaní minimálně na Úrovní 4 po dobu alespoň 3 let (nový systém)  
NEBO  
Učitelé certifikovaní na Úrovní Advanced Junior 1, Advanced Junior 2, Advanced Senior 1 nebo Advanced Senior 2  
A  
By měli navštívit RIMYI minimálně 3x

### Trenéři / Mentoři pro Úroveň 4

Kontaktujte RIMYI.

- **Důležitá poznámka** - Všichni certifikovaní učitelé, kteří mají bohaté zkušenosti, ale neusilovali o další úroveň certifikace, a obdrželi zvláštní povolení od Gurujihho, RIMYI nebo od své Asociace, mohou takto pokračovat. Asociace mohou zvážít podobné žádosti individuálně případ od případu. RIMYI si vyhrazuje právo udělit výjimky pro tato pravidla. Asociace a RIMYMI se budou vzájemně informovat o podobných žádostech, aby se udržel seznam trenérů/mentorů.

## Sekce C

### Kritéria pro zkoušející

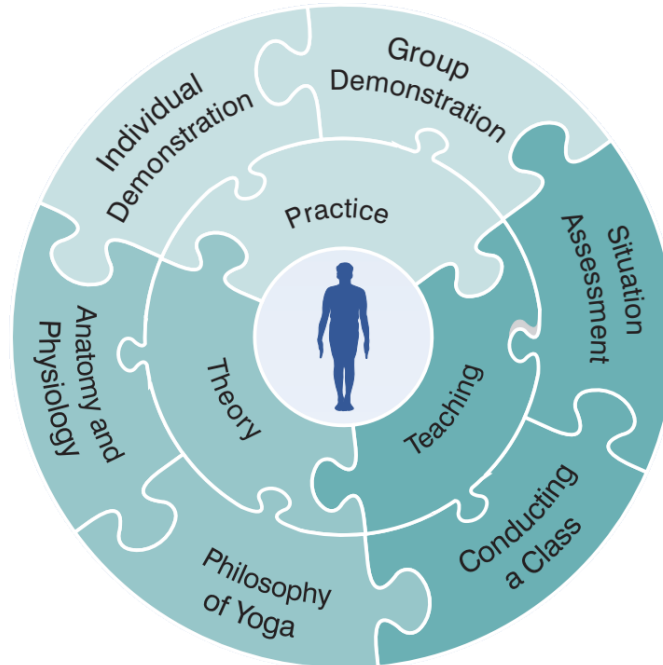
Všimněte si, že ti, kterým je umožněno mentorovat určitou úroveň, mají povoleno tuto úroveň zkoušet/hodnotit poté, co projdou tréninkem pro zkoušející stanoveným asociací. Asociace může představit změny pro tréninkový systém zkoušejících, založený na souvislostech dané země a změn v procesu zkoušek, tak jak je navrženo v tomto manuálu.

Všichni aspirující zkoušející by si měli uvědomit, že není povinné nebo se nedoporučuje nahlížet na trénink a zkoušky jako způsob povýšení v naší škole. Všichni aspirující by měli být plně vzděláni a cítit se dobře na své příslušné úrovni před tím, než zváží přijetí obrovské zodpovědnosti při účasti v tréninku zkoušejících.

## Část D

### Průběh zkoušek

Kandidáti budou zkoušeni ze tří oblastí: teorie, praxe a výuky.



Součástí zkoušky:

#### A) Vstupní požadavky

Učitel/ mentor posoudí, zda kandidátova praxe pránájámy odpovídá požadavkům dané úrovně. Učitel/ mentor by také měl vícekrát vidět kandidáta vyučovat pránájámu, aby mohl posoudit, zda je kandidát připravený na danou úroveň certifikace.

Mentor zašle před každou zkouškou zkušební komisi důvěrný dopis obsahující následující informace:

- jméno kandidáta
- dobu, po kterou kandidát studoval pod vedením mentora
- dobu, po kterou kandidát mentorovi asistoval
- názor na kandidátovy dovednosti
- jakékoliv další poznámky

#### B) Písemná zkouška – teorie

- Od nynějška budou všechny písemné zkoušky pro všechny úrovně prováděny formou doma vypracovaných zadání.

#### C) Samotná zkouška

- Doba trvání – 2-3 dny

- Počet zkoušejících – 3
- Moderátor – pokud je ho třeba (dle rozhodnutí Asociace)

## Obecné pokyny pro zkoušející

### A) Vybudování vzájemného vztahu

- Komunikace je pro každého, kdo chce být členem naší komunity, klíčová.
- Správný přístup zkoušejících by měl u kandidáta vzbudit jistou úroveň klidu (v průběhu zkoušky).

### B) Hodnocení

- Zkoušející by si o kandidátovi měli vytvořit ucelený názor.
- Zkoušející by vždycky měli brát v úvahu, že kandidát nemusí být schopný předvést své dovednosti zcela dokonale kvůli strachu, zranění nebo z jiného důvodu.
- V případě kandidátů starších 60 let by zkoušející měli zohlednit jejich věk.
- Pro účely hodnocení u zkoušky by mělo být přihlíženo spíše ke kandidátovu porozumění ásanám než k jejich dokonalému fyzickému provedení.
- Není povinné, aby kandidát provedl všechny ásany při společné vedené praxi.

### C) Děláné poznámek

- Zkoušející by si neměli dělat poznámky nebo bodovat hodnotící tabulky v okamžiku, když kandidát cvičí nebo učí.
- Zkoušející by výše uvedené měli provádět v okamžiku, kdy se střídají jednotliví kandidáti, nebo si na psaní poznámek a bodování hodnotících tabulek mohou vyhradit čas navíc.

! Je na zvážení zkoušejících, aby přerušili zkoušení kandidáta v dále jmenovaných okamžicích, pokud se shodnou na tom, že se kandidát nedrží metody Iyengar jógy.

# ZKOUŠKA

## LEVEL 1

### DEN 1

*Zkoušející a kandidáti praktikují společně 60 minut*

Od zkoušejících se očekává, že vyberou uvážlivě téma společné praxe.

Toto je neformální praxe, při níž zkoušející pozorují kandidáty a kandidáti mohou sdělovat své pochybnosti a klást otázky související s danou praxí.

*Přestávka přibližně 60 minut*

Kandidáti vyplní formulář zpětné vazby (viz příloha A. 1).

Zkoušející si prostudují zpětné vazby kandidátů.

*Praxe obrácených pozic 15 – 30 minut*

- Vzhledem k tomu, že se jedná o praxi, může si každý z kandidátů vytvořit vlastní sekvenci.
- Mohou být zahrnuty i přípravné ásany.
- Mohou být zahrnuty i variace.
- Ti, kteří nemohou dělat obrácené pozice, by měli cvičit pro ně vhodnou sekvenci.
- Pokud je to možné, mohou menstrující ženy předvést obrácené pozice druhý den menstruace, nebo ukážou videa, jak cvičí obrácené.

*Čas vyhrazený pro vzájemnou komunikaci 60 minut*

Zkoušející hovoří s kandidáty na základě společné praxe a odevzdaných formulářů se zpětnou vazbou.

### **Hlavní zásady pro vytvoření si prvního dojmu o kandidátovi**

- Rozumí kandidát základům Iyengar jógy?
- Přináší praxe kandidátovi radost?
- Je zúčastněný?
- Projevuje zájem?
- Má kandidát potenciál stát se učitelem?

*Oběd a budování vzájemného vztahu přibližně 90 minut*

- Komunikace je pro každého, kdo chce být členem naší komunity, klíčová.
- Správný přístup zkoušejících by měl u kandidáta vzbudit jistou úroveň klidu (v průběhu zkoušky).

*Volný čas 120 minut*

*Demonstrace 45 minut*

Kandidáti předvádějí svoji praxi při vedeném cvičení.

### **A) Vedené cvičení 45 minut**

#### **Doporučené prvky vedeného cvičení**

- Zkoušející říká názvy ásan a oznamuje změnu strany.
- Zahrňte co nejvíc ásan ze seznamu.
- Žádné obrácené pozice, protože je pro ně vyhrazený zvláštní prostor.
- Nepoužívá se časovač.

#### **Hlavní zásady**

- Rozumí kandidát základům Iyengar jógy?
- Je jeho provedení ásan výrazné a inspirující?
- Myslíte si, že je kandidát připravený?

#### **Zkoušející a kandidáti by měli vědět**

- Není povinné udělat všechny ásany jmenované při vedeném cvičení.
- Kandidát musí ukázat alternativu, kterou provádí, když nemůže udělat určitou pozici, nebo si vzít pomůcky, kdykoliv je potřebuje. Např. kandidát může být v ardha šíršásaně, zatímco ostatní udělají šíršásanu.
- Kandidát by měl být v případě dotazu schopný vyjádřit fyzicky a/ nebo verbálně, jak by šel do šíršásany. Např. by si vzal cihličky pro hrudní páteř, s dopomocí druhé osoby, aby zvedal ramena, atd.

## DEN 2

*Prezentace výuky každý kandidát 35 – 45 minut*

- Kandidát učí skupinku dobrovolníků, kteří jsou obecnými praktikujícími (jsou-li k dispozici)

<b>Zkoušející zadávají:</b>	<b>Kandidát:</b>
Každému kandidátovi 3 ásany (vyjma obrácených)	Odučí lekci, která se odvíjí od tří zadaných ásan, v jím zvoleném pořadí a času.
Kontext:  např. "Je léto"; "Jedná se o večerní hodinu"; „Jedná se o jednu z prvních lekcí, kterou kandidát danou skupinku vyučuje, t.j. studenti neznají mnoho ásan“; "Je konec semestru/ kurzu, t. j. studenti již znají všechny ásany daného sylabu".	Rozhoduje o době setrvání v každé pozici.
Situaci prostřednictvím simulace určitého problému na vybraném studentovi (např. bolesti zad, závrať, mírná bolest v určité části těla, atd.)	Může jakoukoliv pozici zopakovat.

	By měl do své sekvence zahrnout šířšásanu a sarvangásanu.
--	---

	Může zvolit i jejich variace.
--	-------------------------------

**Očekává se, že zkoušející budou sledovat TŘI HLAVNÍ ASPEKTY kandidátovy výuky:**

- Předvedení (demonstrace) ásan tak, aby bylo návodné pro studenty.
- Pokyny a vysvětlení v průběhu výuky.
- Jak kandidát v průběhu lekce opravuje studenty a jak jim pomáhá.

**Hlavní zásady**

- Používá kandidát řeč těla způsobem, kterému student rozumí?
- Sleduje kandidát studenta?
- Používá kandidát oční kontakt?
- Inspiruje kandidátův přístup studenta k tomu, aby se zapálil pro dané téma?
- Zapojuje kandidát studenta neustále?
- Je myšlenkový proces kandidáta dostatečně jasný?
- Využívá kandidát demonstraci (předvedení ásan) jako efektivní nástroj výuky?
- Myslíte si, že je kandidát připravený?

Zkoušející ohodnotí kandidáta v každém ze tří shora uvedených aspektů a přitom bude vycházet z celé sekvence namísto hodnocení na základě jednotlivých ásan.

Vzorovou hodnotící tabulku pro prezentaci výuky naleznete v příloze (viz příloha A.4).

Den 2 by také měl být využit pro zopakování čehokoliv z předchozího dne, a to na základě uvážení zkoušejících i případných požadavků kandidátů.



## LEVEL 2

### DEN 1

*Zkoušející a kandidáti praktikují společně 60 minut*

Zkoušejících vyberou dle vlastního uvážení téma společné praxe.

Toto je NEFORMÁLNÍ praxe, při níž zkoušející pozorují kandidáty a kandidáti mohou sdělovat své pochybnosti a klást otázky související s danou praxí.

*Přestávka přibližně 60 minut*

Kandidáti vyplní formulář zpětné vazby (viz příloha A. 1).

Zkoušející si prostudují zpětné vazby kandidátů.

*Praxe obrácených pozic 15 – 30 minut*

- Vzhledem k tomu, že se jedná o praxi, může si každý z kandidátů vytvořit vlastní sekvenci.
- Mohou být zahrnuty i přípravné ásany.
- Mohou být zahrnuty i variace.
- Ti, kteří nemohou dělat obrácené pozice, by měli cvičit pro ně vhodnou sekvenci.
- Pokud je to možné, mohou menstrující ženy předvést obrácené pozice druhý den menstruace, nebo ukážou videa, jak cvičí obrácené.

*Čas vyhrazený pro vzájemnou komunikaci*

*60 minut*

Zkoušející hovoří s kandidáty na základě společné praxe a odevzdaných formulářů se zpětnou vazbou.

### **Hlavní zásady pro vytvoření si prvního dojmu o kandidátovi**

- Rozumí kandidát základům Iyengar jógy?
- Přináší praxe kandidátovi radost?
- Je zúčastněný?
- Projevuje zájem?
- Má kandidát potenciál stát se učitelem?

*Oběd a budování vzájemného vztahu*

*přibližně 90 minut*

- Komunikace je pro každého, kdo chce být členem naší komunity, klíčová.
- Správný přístup zkoušejících by měl u kandidáta vzbudit jistou úroveň klidu (v průběhu zkoušky).

*Volný čas 120 minut*

*Demonstrace 180 minut*

Kandidáti předvádějí svoji praxi při vedeném cvičení a individuální prezentaci.

#### A) Vedené cvičení 45 minut

Doporučené prvky vedeného cvičení

- Zkoušející říká názvy ásan a oznamuje změnu strany.
- Zahrňte co nejvíc ásan ze seznamu.
- Žádné obrácené pozice, protože je pro ně vyhrazený zvláštní prostor.
- Nepoužívá se časovač.

Hlavní zásady

- Rozumí kandidát základům Iyengar jógy?
- Je jeho provedení ásan výrazné a inspirující?
- Myslíte si, že je kandidát připravený?

#### B) Individuální prezentace každý kandidát 10 minut

Doporučené prvky

- Zahrnuje předvedení ásan/ pránájámy a jejich vysvětlení.
- Kandidát si může vybrat téma, počet ásan/ pránájámy, dobu setrvání v nich a sekvenci.

Hlavní zásady

- Rozumí kandidát základům Iyengar jógy?
- Je pozorný? hloubavý?
- Je jeho prezentace výrazná a inspirující?
- Myslíte si, že je kandidát připravený?

Vzorový hodnotící formulář pro individuální prezentaci naleznete v příloze (viz příloha A.2).

Zkoušející a kandidáti by měli vědět

- Není povinné udělat všechny ásany jmenované při vedeném cvičení.
- Kandidát musí ukázat alternativu, kterou provádí, když nemůže udělat určitou pozici, nebo si vzít pomůcky, kdykoliv je potřebuje. Např. kandidát může stát v ardha padmásaně, zatímco ostatní přejdou do ardha badha padmottanásany.
- Kandidát by měl být v případě dotazu schopný vyjádřit fyzicky a/ nebo verbálně, jak by šel do ardha badha padmottanásany. Např. by šel ke stěně, nebo by využil nějakou oporu, aby šel na půl cesty dolů.

## DEN 2

*Lekce vedená zkoušejícími 60 minut*

- Zkoušející, který lekci vede, v ní demonstruje téma senzitivity (citlivosti) v Iyengar józe.
- Téma rozvede alespoň v deseti pozicích.

Prezentace výuky      každý kandidát 35 – 45 minut

- Kandidát učí skupinku dobrovolníků, kteří jsou obecnými praktikujícími (jsou-li k dispozici)

Zkoušející zadávají:	Kandidát:
Každému kandidátovi 3 ásany (vyjma obrácených)	Odučí lekci, která se odvíjí od tří zadaných ásan, v jím zvoleném pořadí a času.
Kontext: např. “Je léto”; “Jedná se o večerní hodinu”; „Jedná se o jednu z prvních lekcí, kterou kandidát danou skupinku vyučuje, t.j. studenti neznají mnoho ásan”; “Je konec semestru/ kurzu, t. j. studenti již znají všechny ásany daného sylabu”.	Rozhoduje o době setrvání v každé pozici.
Situaci prostřednictvím simulace určitého problému na vybraném studentovi (např. bolesti zad, závrať, mírná bolest v určité části těla, atd.)	Může jakoukoliv pozici zopakovat.
	By měl do své sekvence zahrnout šíršásanu a sarvangásanu. Může zvolit i jejich variace.

Očekává se, že zkoušející budou sledovat TŘI HLAVNÍ ASPEKTY kandidátovy výuky:

1. Předvedení (demonstrace) ásan tak, aby bylo návodné pro studenty.
2. Pokyny a vysvětlení v průběhu výuky.
3. Jak kandidát v průběhu lekce opravuje studenty a jak jim pomáhá.

#### Hlavní zásady

- Používá kandidát řeč těla způsobem, kterému student rozumí?
- Sleduje kandidát studenta?
- Používá kandidát oční kontakt?
- Inspiruje kandidátův přístup studenta k tomu, aby se zapálil pro dané téma?
- Zapojuje kandidát studenta neustále?
- Je myšlenkový proces kandidáta dostatečně jasný?
- Využívá kandidát demonstraci (předvedení ásan) jako efektivní nástroj výuky?
- Dokáže se kandidát posunout od aktivity k senzitivě?
- Myslíte si, že je kandidát připravený?

Vzorovou hodnotící tabulku pro prezentaci výuky naleznete v příloze (viz příloha A.4).

Den 2 by také měl být využit pro zopakování čehokoliv z předchozího dne, a to na základě uvážení zkoušejících i případných požadavků kandidátů.

LEVEL 3

DEN 1

*Zkoušející a kandidáti praktikují společně 60 minut*

Zkoušejících vyberou dle vlastního uvážení téma společné praxe.

Toto je NEFORMÁLNÍ praxe, při níž zkoušející pozorují kandidáty a kandidáti mohou sdělovat své pochybnosti a klást otázky související s danou praxí.

*Přestávka přibližně 60 minut*

Kandidáti vyplní formulář zpětné vazby (viz příloha A. 1).

Zkoušející si prostudují zpětné vazby kandidátů.

*Praxe obrácených pozic 15 – 30 minut*

- Vzhledem k tomu, že se jedná o praxi, může si každý z kandidátů vytvořit vlastní sekvenci.
- Mohou být zahrnuty i přípravné ásany.
- Mohou být zahrnuty i variace.
- Ti, kteří nemohou dělat obrácené pozice, by měli cvičit pro ně vhodnou sekvenci.
- Pokud je to možné, mohou menstrující ženy předvést obrácené pozice druhý den menstruace, nebo ukážou videa, jak cvičí obrácené.

*Čas vyhrazený pro vzájemnou komunikaci 60 minut*

Zkoušející hovoří s kandidáty na základě společné praxe a odevzdaných formulářů se zpětnou vazbou.

*Hlavní zásady pro vytvoření si prvního dojmu o kandidátovi*

- Rozumí kandidát základům Iyengar jógy?
- Přináší praxe kandidátovi radost?
- Je zúčastněný?
- Projevuje zájem?
- Má kandidát potenciál stát se učitelem?

*Oběd a budování vzájemného vztahu přibližně 90 minut*

- Komunikace je pro každého, kdo chce být členem naší komunity, klíčová.
- Správný přístup zkoušejících by měl u kandidáta vzbudit jistou úroveň klidu (v průběhu zkoušky).

*Volný čas 120 minut*

*Demonstrace 180 minut*

Kandidáti předvádějí svoji praxi při vedeném cvičení a individuální prezentaci.

*A) Vedené cvičení 45 minut*

Doporučené prvky vedeného cvičení

- Zkoušející říká názvy ásan a oznamuje změnu strany.

- Zahrňte co nejvíc ásan ze seznamu.
- Žádné obrácené pozice, protože je pro ně vyhrazený zvláštní prostor.
- Nepoužívá se časovač.

#### Hlavní zásady

- Rozumí kandidát základům Iyengar jógy?
- Je jeho provedení ásan výrazné a inspirující?
- Myslíte si, že je kandidát připravený?

#### B) Individuální prezentace      každý kandidát 10 minut

##### Doporučené prvky

- Zahrnuje předvedení ásan/ pránájámy a jejich vysvětlení.
- Kandidát si může vybrat téma, počet ásan/ pránájámy, dobu setrvání v nich a sekvenci.

#### Hlavní zásady

- Rozumí kandidát základům Iyengar jógy?
- Je pozorný? hloubavý?
- Je jeho prezentace výrazná a inspirující?
- Myslíte si, že je kandidát připravený?

Vzorový hodnotící formulář pro individuální prezentaci naleznete v příloze (viz příloha A.2).

#### Zkoušející a kandidáti by měli vědět

- Není povinné udělat všechny ásany jmenované při vedeném cvičení.
- Kandidát musí ukázat alternativu, kterou provádí, když nemůže udělat určitou pozici, nebo si vzít pomůcky, kdykoliv je potřebuje. Např.. při přejití z tádásany do úrdhva dhanurásany může člověk jít rukama na stěnu místo na zem.
- Kandidát by měl být v případě dotazu schopný vyjádřit fyzicky a/ nebo verbálně, jak by v případě práce na přejití ze stoje do úrdhva dhanurásany postupoval, např. by šel ke stěně.

## DEN 2

#### Lekce vedená zkoušejícími      60 minut

- Zkoušející, který lekci vede, v ní demonstruje téma vnímavosti (perceptivity) v Iyengar józe.
- Téma rozvede alespoň v pěti pozicích.

#### Prezentace výuky      každý kandidát 35 – 45 minut

- Kandidát učí skupinku dobrovolníků, kteří jsou obecnými praktikujícími (jsou-li k dispozici)

Zkoušející zadávají:	Kandidát:
Každému kandidátovi 3 ásany (vyjma obrácených)	Odučí lekci, která se odvíjí od tří zadaných ásan, v jím zvoleném pořadí a času.
Kontext: např. “Je léto”; “Jedná se o večerní hodinu”; „Jedná se o jednu z prvních lekcí, kterou kandidát danou skupinku vyučuje, t.j. studenti neznají mnoho ásan”; “Je konec semestru/ kurzu, t. j. studenti již znají všechny ásany daného sylabu”.	Rozhoduje o době setrvání v každé pozici.
Situaci prostřednictvím simulace určitého problému na vybraném studentovi (např. bolesti zad, závrať, mírná bolest v určité části těla, atd.)	Může jakoukoliv pozici zopakovat.
	By měl do své sekvence zahrnout šíršásanu a sarvangásanu. Může zvolit i jejich variace.

Očekává se, že zkoušející budou sledovat TŘI HLAVNÍ ASPEKTY kandidátovy výuky:

- Předvedení (demonstrace) ásan tak, aby bylo návodné pro studenty.
- Pokyny a vysvětlení v průběhu výuky.
- Jak kandidát v průběhu lekce opravuje studenty a jak jim pomáhá.

#### Hlavní zásady

- Používá kandidát řeč těla způsobem, kterému student rozumí?
- Sleduje kandidát studenta?
- Používá kandidát oční kontakt?
- Inspiruje kandidátův přístup studenta k tomu, aby se zapálil pro dané téma?
- Zapojuje kandidát studenta neustále?
- Je myšlenkový proces kandidáta dostatečně jasný?
- Využívá kandidát demonstraci (předvedení ásan) jako efektivní nástroj výuky?
- Dokáže se kandidát posunout od aktivity k senzitivě a od senzitivity k vnímavosti (perceptivitě)?
- Myslíte si, že je kandidát připravený?

Vzorovou hodnotící tabulku pro prezentaci výuky naleznete v příloze (viz příloha A.4).

DEN 3

#### Situační prezentace – 30 minut na kandidáta

- Tato sekce hodnotí uchazečovu schopnost přihlédnout k onemocněním např. Syndrom polycystických ovarií (PCOD), silné krvácení při menstruaci, migréna, poškození menisku
- Prezentace dvou případů vybraných kandidátem v první den
- Kandidát požádá falešného pacienta provést požadované ásany
- V průběhu provázení vysvětlí jejich logičnost

**Důležitá poznámka:** Jedná se o případovou prezentaci. S ohledem na časové omezení by kandidát neměl falešnému pacientovi vysvětlovat samotnou polohu.

#### Hlavní zásady

- Je kandidátovo celkové využití znalostí pro pomoc dostačující
- Postupuje kandidát logicky? Hodnotitelé můžou pokládat případné otázky pro utvrzení.
- Klade kandidát při pomoci důraz na bezpečnost?
- Jsou kandidátovi technické dovednosti dostačující?
- Je kandidát připraven?

Ukázkový bodovací list pro Situační prezentaci pro hodnotitele je k nalezení v příloze (příloha A.5)

Den 3 by měl být použit pro jakékoli opakované přezkoušení, podle uvážení hodnotitelů nebo na konkrétní žádost kandidáta.

## Bodování

Inverze kandidátů a provedený výkon nejsou hodnoceny s cílem bodovat kandidáta, ale pro hodnotitele, aby rozhodli, zda má kandidát uspokojivou praxi a porozumění o Iyengar józe.

Pokud se hodnotitelé domnívají, že uchazeč nedodrží systém nebo za podobných výjimečných okolností, mohou hodnocení uchazeče přerušit. Toto se v příručce označuje jako červená vlajka.

Uchazeči musí úspěšně absolvovat každou jednotlivou složku hodnocení, aby jim mohli úspěšně projít. Bodování u všech jednotlivých složek hodnocení na všech úrovních je na čtyřbodové stupnici:

1 – špatné

2 – uspokojivé

3 – dobré

4 – výborné

Nepoužívejte desetinná čísla, abyste rozmělnili hodnocení a naznačili blízkost kandidáta k některé kategorii. Výsledné hodnocení každé složky se bude počítat jako součet od všech tří hodnotících.

Pokud průměrné skóre kandidáta leží mezi 4–8 v jednotlivé složce, kandidát neuspěl a může se znovu účastnit posouzení.

Pokud průměrné skóre kandidáta leží mezi 9–11 v jednotlivé složce, může dostat kandidát další pokus po skočení tohoto hodnocení.

Pokud je průměrné skóre kandidáta v jednotlivé složce 12 a vyšší, kandidát úspěšně složil jednotlivou složku.



# Hodnotící archy

## LEVEL 1

Praxe inverzí

Červená vlajka: Přerušeni hodnoceni / Uspokojující: Hodnoceni pokračuje

Provedeny výkon

Červená vlajka: Přerušeni hodnoceni / Uspokojující: Hodnoceni pokračuje

Výuka

Myšlenkový proces

1 / 2 / 3 / 4

Demonstrace

1 / 2 / 3 / 4

Pokyny

1 / 2 / 3 / 4

Způsob dopomoci

1 / 2 / 3 / 4

4-8: Neuspěl

9-11: Opakovaný pokus (s cílem dosáhnout rozhodujícího výsledku)

12-16: Prospěl

## LEVEL 2

Praxe inverzí

Červená vlajka: Přerušení hodnocení / Uspokojující: Hodnocení pokračuje

Provedený výkon

Červená vlajka: Přerušení hodnocení / Uspokojující: Hodnocení pokračuje

Individuální prezentace

*Verbální složka*

Myšlenkový proces

1 / 2 / 3 / 4

Vyjádření myšlenky

1 / 2 / 3 / 4

*Demonstrace*

Akce

1 / 2 / 3 / 4

Shoda se slovní prezentací

1 / 2 / 3 / 4

4-8: Neuspěl

9-11: Opakovaný pokus (s cílem dosáhnout rozhodujícího výsledku)

12-16: Prospěl

Výuka

Myšlenkový proces

1 / 2 / 3 / 4

Demonstrace

1 / 2 / 3 / 4

Instrukce

1 / 2 / 3 / 4

Způsob dopomoci

1 / 2 / 3 / 4

4-8: Neuspěl

9-11: Opakovaný pokus (s cílem dosáhnout rozhodujícího výsledku)

12-16: Prospěl

## LEVEL 3

Praxe inverzí

Červená vlajka: Prerušení hodnocení

Provedený výkon

Červená vlajka: Prerušení hodnocení

Individuální prezentace

*Verbální složka*

Myšlenkový proces

1 / 2 / 3 / 4

Vyjádření myšlenky

1 / 2 / 3 / 4

*Demonstrace*

Akce

1 / 2 / 3 / 4

Shoda se slovní prezentací

1 / 2 / 3 / 4

4-8: Neuspěl

9-11: Opakovaný pokus (s cílem dosáhnout rozhodujícího výsledku)

12-16: Prospěl

Výuka

Myšlenkový proces

1 / 2 / 3 / 4

Demonstrace

1 / 2 / 3 / 4

Instrukce

1 / 2 / 3 / 4

Způsob dopomoci

1 / 2 / 3 / 4

4-8: Neuspěl

9-11: Opakovaný pokus (s cílem dosáhnout rozhodujícího výsledku)

12-16: Prospěl

## Případová prezentace

### Povědomí o případu a myšlenkové procesy

1 / 2 / 3 / 4

### Komunikační dovednosti

1 / 2 / 3 / 4

### Technické dovednosti

1 / 2 / 3 / 4

### Bezpečnost

1 / 2 / 3 / 4

4-8: Neuspěl

9-11: Opakovaný pokus (s cílem dosáhnout rozhodujícího výsledku)

12-16: Prospěl

## SEKCE E

### Zpětná vazba

Na konci hodnocení by měli hodnotitelé dát kandidátovi zpětnou vazbu. O přesné povaze a načasování zpětné vazby by měla rozhodnout příslušná asociace a pokusit se pokud možno využít stávající systémy zpětné vazby.

Při zpětné vazbě je užitečné myslet na radu Gurujiho. Ten vždy říkal, že váš (hodnotitelův) názor a zpětná vazba pro kandidáta by neměly být ovlivněny vaším (hodnotitelovým) dojmem vycházejícím od kandidátova doporučujícího učitele.

Mějte na paměti, že jakákoli zpětná vazba pro kandidáta nebo doporučujícího učitele kandidáta by měla být humánní. Mělo by to být formulováno tak, aby postřehy hodnotitele týkající se kandidáta, potenciálu kandidáta a jakékoli další informace pomohly kandidátovi a učiteli kandidáta pozitivně se rozvíjet.

V případě opakovaného záznamu neúspěšného kandidáta může asociace s patřičným upozorněním zrušit privilegia doporučujícího učitele.

Asociace bude schraňovat historii doporučení učitelů ve formě zpráv, připravených hodnotiteli každého hodnocení, a může tyto informace použít k informování o změně zásad.

## Sekce F

### Kostra certifikačního sylabu

#### Level 1

- Samotná ásana
- Úvod do skupiny ásan
- Lineární řazení
- Duševní složka

#### Level 2

(k ásanám v sylabu)

- Samotná ásana
- Úvod do skupiny ásan
- Lineární řazení
- Duševní složka

(k ásanám v sylabech 1 a 2)

- Pochopení hlubších vazeb mezi skupinami ásan
- Sledování tělesných vjemů
- Sledování vztahů mezi částmi těla (bezprostředními)
- Pozorování dechu
- Úvod do vztahů mezi skupinami ásan

#### Level 3

(k ásanám v sylabech 1, 2 a 3)

- Samotná ásana
- Úvod do skupiny ásan
- Lineární řazení
- Sledování tělesných vjemů
- Sledování vztahů mezi částmi těla (bezprostředními i vzdálenými)
- Úvod do vztahů mezi skupinami ásan
- Setrvání v ásaně
- Pozorování dechu
- Vnímání dechu

#### Level 4

- Ásany a pránájáma

#### Level 4

- Aštanga jóga podle Pataňdžaliho, tak jak ji učil B.K.S. I

Sylaby prozatím jen v anglické verzi

Vesměs jde o sezamy ásan, pro zatím jsou k dispozici jen v anglickém PDF.

## Poznámky

### Poznámka 1 - Komplikované a obtížné ásany

„Skupina ásan k samostatnému zkoumání“

Uvědomujeme si, že Light on Yoga je obsáhlá a úplná kniha o józe. Přestože obsahuje všechno, co žáci potřebují, většinu času se zaměřujeme jen na pokyny k provedení ásan. Pokud se ale někdo skutečně vážně zabývá studiem úvodních kapitol, je jisté že se před ním otevře poklad celé Aštanga jógy.

Jediným zádrhelem na této cestě studia je, že tyto drahokamy jsou skryté, nejsou zjevné. Není možné je učit ve formalizovaném procesu nebo v lineárně organizovaném výukovém plánu. Jsou něčím, co je třeba se naučit.

V mysli vždy dělíme ásany podle naší schopnosti jich dosáhnout. Některé ásany se tak stanou jednoduchými a jiné jsou obtížné. Odkládáme obtížná ásany na později a tak se z nich stávají „pokročilé ásany“.

Příkladem mohou být

- Sajásana
- Šírša Bherundásana
- Viparita Šalabhásana
- Valakhiljásana
- Paripurna Matsjendrásana
- Kandásana
- Dúrvasásana

Počáteční prohlášení o klenotech Aštanga jógy – „je třeba se je naučit“ nám ukazuje jak k těmto ásanám přistupovat. Tyto ásany je třeba se naučit, nemohou být naučeny někým dalším. Light on Yoga ohledně nich bez pochyby poskytuje detailní pokyny. Ale musíme přijmout, že pro každého učitele je obtížné tyto pozice vyučovat. Důvody rozebíráme níže.

- Aby učitel mohl učit tuto skupin ásan, musí být sám schopen je provést a předvést.
- Musí být dobře seznámen s jejich jemnostmi a musí být schopen tyto jemnosti vysvětlit a předávat.
- Musí být schopen vypořádat se s komplikacemi, které mohou nastat.

Znamená to, že tyto ásany jsou „mimo sylabus“? Jsou tedy něčím, co lze z Iyengarovy jógy vyřadit?

Ne, rozhodně ne!

Jsou součástí kurikula Iyengarovy jógy. Ale očekáváme, že žáci sami k nim budou přistupovat s velkou zodpovědností. Tuto skupinu ásan jsme označili jako „Skupinu ásan k samostatnému zkoumání“

Pokud zvážíme jejich pozici, jsou součástí vyšších stupňů nového sylabu. Hlavním důvodem je, že by je měl učit jen někdo, kdo je dostatečně vyspělý a kdo na své cestě jógy dosáhl potřebné úrovně a pochopil všechny potřebné aspekty Iyengarovy jógy.

Takový učitel by si měl uvědomovat, že pokyny obsažené v Light on Yoga jsou skutečně maják – každý potřebuje jejich pomoc, aby se mohl sám posunout dál. Prosté následování těchto pokynů, bez pozornosti a rozjímání o nich není příliš přínosné. Samostatné zkoumání a samostatné studium, spolu s usilovnou praxí jsou klíčem k těmto fyzicky náročným pozicím.



Ten, kdo zvládne tyto pozice, může pak pomoci ostatním, ale teprve po tom co uváží jejich fyzický stav a vyzkouší si jejich možnosti. Žádný učitel nemůže přepínat žáky nad jejich možnosti silou.

Prosím pamatujte, že citlivost a jemné přesvědčování je naprosto základní pro výuku těchto ásan.

## Poznámka 2 - Učitelé, mentoři a výuka učitelů

Existuje hluboce zakořeněný omyl – „učitele lze vytvořit“. Jeho extrapolaci můžeme dojít k „Každého žáka lze naučit být učitelem“. Je to pravda?

Je celá škála odpovědí na tuto otázku, od rozhodně ano přes možná až po nejspíš ne. Není na to žádná správná odpověď, záleží na kontextu a detailech, které se liší místo od místa. Místo toho abychom se zamotali do pavučiny odpovědí, zkusme se soustředit na jádro myšlenky a upravit si otázku, „je něčí touha učit skutečně jeho dobrovolným přáním?“

První odpověď se zdá být jasná – „Jistě, je to jeho rozhodnutí“. Ale když se podíváme hlouběji, narazíme na další jemnější aspekty této otázky a naše první odpověď pak zní naivně.

Na metaforické úrovni, stejně jako semena klíčí a pupeny se rozvíjejí, i žák zraje a cítí vnitřní potřebu sdílet své poznání. Nikdo mu neříká, aby to dělal, ani ho k tomu nevede, není to jeho vědomé rozhodnutí, ale přirozený pokrok. Toto „nutkání ke sdílení“ je prvním krokem na cestě k tomu stát se učitelem.

Proces učení mění žáka v učitele. Je to jemný a postupný vnitřní vývoj. Na žádný okamžik v tomto vývoji nelze ukázat jako na moment přerodu žáka v učitele. Mahářiši Pataňdžali napsal „džatjantara parináma“ – proces vývoje od jednoho druhu k dalšímu a tato slova jasně definují jejich přeměnu.

Není třeba říkat, že učení nemůže být nikdy pouhou profesí, kterou lze učit jako sadu dovedností, které lze získat. Stejně tak není výuka žákovou povinností. Gurudži řekl: „Učení je závazek, je to zodpovědnost, proces vděčného předávání informací, znalostí a moudrosti, kterou jste získali od gurua and z jógy jako takové“.

V tomto světle se můžeme podívat na historii výuky Iyengarovy jógy.

Gurudži v šedesátých letech pozoroval toto nutkání šířit své poznatky u svých žáků. Požádal je, aby šířili jógu ve svých zemích. Z nich se tak stala první skupina učitelů Iyengarovy jógy. Později někteří další žáci začali žádat o povolení vyučovat. Gurudži jim ho dal, protože studovali přímo pod ním a byl s nimi v kontaktu mnoho let. Věřil jejich schopnostem a tomu že budou poselství jógy předávat v nejčistší podobě.

Jak běžel čas, zájem o Iyengarovu jógu narůstal. Žáci přicházeli ze všech konců světa. Narůstala tak potřeba dalších, řádně vzdělaných učitelů Iyengarovi jógy. Po uvážení svých časových možností a omezení Gurudži požádal své pokročilé žáky a učitele, aby rozhodli a ohodnotili kdo má zájem a schopnost učit.

V té době začal vznikat proces hodnocení učitelů. Abych Gurudži pomohl hodnotitelům, vytvořil a sepsal formální pravidla. Během času a podle potřeby tato pravidla upravoval a tak vznikla podoba vzdělávání učitelů a zkoušení učitelů, kterou znáte. Ta se stala součástí stanov Puny. Náš nový proces hodnocení učitelů má kořeny právě v tomto dokumentu.

V dnešní době se zdá, že být učitelem jógy je módní záležitost. Institut je zaplaven žádostmi. Vznikají tedy otázky:

- Proč se chce tolik lidí stát učiteli jógy, místo toho aby byli jejími žáky?
- Proč tolik lidí tak spěchá, aby se stali učiteli jógy?
- Pramení tento zájem hlavně z přínosů jógy ke zdraví, dobrému životu, respektu společnosti nebo příležitosti tak cestovat po celém světě?
- Nebo jde skutečně o plamennou touhu po cestě seberealizace, která je skutečným cílem jógy?

Jak čekáte, odpověď není jednoduchá. Když budeme pátrat hlouběji, začne se vynořovat eticko-morální zmatek. Abychom se skrz něj dostali, musíme prozkoumat základní předpoklady.

Jaký záměr, úvahy a cíl je za přáním člověka stát se učitelem jógy?

Mahariši Pataňdžali ve čtvrté knize jógasúter zmiňuje: „hetu, fala, ášraja a álambana“ – záměr, plod konání, kontext a základní kámen. Požaduje, abychom zkoumali všechny čtyři aspekty každé činnosti.

Pokud se na přání stát se učitelem jógy podíváme v tomto světle, první a hlavní otázkou je, jak se může člověk, před tím než začal studovat podstatu jógy, rozhodnout stát se jejím učitelem.

Není snad nezbytné zjišťovat, zda o ni on nebo ona vůbec má zájem, nebo dokonce jestli je na to připraven nebo připravena? Nebo jestli jeho / její zájem zkreslily materiální touhy?

Gurudži jasně řekl: „Někdo, kdo důkladně nepoznal předmět výuky, nemůže učit. Pokud se o to pokouší, může tak uškodit – uškodit společnosti, uškodit předmětu a uškodit sám sobě.“ Jeho slova jsou pro nás majákem. Jediným bodem k vyjasnění tak zůstává kvantifikace pojmu „důkladně“.

Gurudži doporučoval počkat šest let – šest let je dostatečný čas během kterého může člověk získat dostatek schopností, aby se stal učitelem jógy a tato slova obstála v testu času. Podívejme se jak Gurudži uvažoval o tom, jak se lidé stávají učiteli, a sledujme, jak se jím stal on.

Gurudži studoval pod svým guruem dva roky, před tím než ho poslal do Puny učit. Když sám začal s výukou, měl před sebou dvojí zodpovědnost: prvně jako praktikující jogín a druhou jako „učitel z donucení“. Vyrovnal se s oběma důstojně. Při pohledu zpět to vypadá jako skryté požehnání.

Na základě vlastní praxe Gurudži definoval a navrhl různé úrovně a připravil podle nich odpovídající sylaby tak, aby odpovídali potřebám na jeho cestě a pomohly ustálit přesné pokyny. Všechny tyto věci sepsal ve svém mistrovském díle, Light on Yoga. Dnešní doba je jiná a musíme se vypořádat s různými stavy. Gurudžiho kniha nám poslouží jako výchozí bod.

V novém systému nemíníme doporučovat žádné změny v procesu učení, ani nenaznačujeme že zapálená praxe není nezbytná. Neodchylujeme se nijak od Gurudžiho metody výuky. Snažíme se jen zjednodušit systém s využitím věcí které jsou dnes k dispozici.

Ujišťujeme vás, že návrh na novou podobu hodnocení má vést ke zjednodušení, k objektivní a současné výuce učitelů jógy. Má ale kořeny v Gurudžiho výuce a ve stanovách Puny. Fráze TTC – Teacher training course, učitelský kurz, získala širokou popularitu. Ne každý je s ním spokojen, ale je fakt, že tento koncept je rozšířený.

Soustředme se na současnou podobu TTC. Cílem současného TTC je údajně zjemnění a rozvoj schopností těch, kteří chtějí být učiteli.

S tímto v myslí si

- každý učitel učitelů musí klást morální otázku – je tento cíl naplněn?

- Každý učitel učitelů musí klást logickou otázku – je tento cíl naplněn?

Sdílíme vnímavost a jemnost Gurudžiho učení a předáváme ji další generaci učitelů? Nebo se z TTC stal pevně daný model, ve kterém je skupina lidí, kterým je jen předán manuál, jaké pokyny mají říct u které ásany během hodnocení? Nestala se z něj událost, která jen vytváří nesmírné napětí? Nestal se z něj základní bod, který rozhoduje o vytvoření kariéry učitele Iyengarovy jógy nebo její ztrátě?

První, odmítavá odpověď by byla v duchu „tento obraz je nerealistický, je nafouknutý a zkreslený“. Každý, když se ho osobně zeptáme přijde se „správnou“ odpovědí. „Ostatní to tak možná dělají, ale já ne,“ to je něco co slyšíme opakovaně znovu a znovu. Naneštěstí ale mluvíme jiným jazykem.

Vyhýbáme se skutečnosti?

Všichni musíme nahlédnout do vlastního svědomí a poctivě se zabývat těmito obavami. Víme, že s "budoucími učiteli" je třeba zacházet opatrně. Kdysi dávno jsme všichni byli v jejich postavení.

Začínající učitelé jsou dychtiví i úzkostliví, nadšení i v úžasu, bystří i nejistí zároveň. Povinností učitele nebo mentora je vytvořit útulnou a starostlivou atmosféru, ve které mohou nováčci rozkvést a cítit se jako doma.

TTC musí být jemným, srdečným a důvěru budujícím cvičením, které vlévá do mysli budoucích učitelů lásku a radost z našeho systému. Přesnost, načasování a sekvence nejsou jen pilíři pro ásany, jsou to katalyzátory pro zdokonalování procesu chápání jógy.

Někomu se může zdát, že je to pracný a nový úkol, pro jiného to může být jen doladující myšlenka. Předem definovaný strukturální rámec pro TTC tedy není přirozeně vhodným konceptem. Aby se TTC posunul od pouhých "pokynů a sčítání bodů", musí školitel postoupit na úroveň mentora

### **Kdo je to mentor?**

Oxfordský slovník uvádí: "Mentor je zkušená osoba v organizaci nebo instituci, která školí a radí novým zaměstnancům nebo studentům." Slovo vzniklo podle jména Mentor, rádce Telemacha v Odyssei. V jógickém kontextu mu můžeme přisoudit větší význam.

Ten, kdo učí, je učitel, ten, kdo vede, je mentor a ten, kdo dovede k cíli, je guru. Pro jógového sádhaku je mentor starším rádcem, který prošel cestou, který zná nuance a záladnosti cesty, který sádhakovi umožní se s nimi seznámit a pomůže mu se s nimi srovnat. Pokud se stane, že se člověk zasekne a sejde z cesty sádhany, mentor mu bude k dispozici jako záchrana a podpora.

Metaforicky řečeno, guru ukazuje světlo, mentor naviguje, učitel školí a student (sádhaka) se vydává na cestu. Mentor je mostem mezi guruem a učitelem. Není to však hierarchický stupeň. Není to lineární proces, kdy se člověk nejprve stane učitelem, pak mentorem a nakonec guruem. Mentorství má specifickou odpovědnost. Odpovědnost podávat pomocnou ruku, doprovázet sádhaku. na cestě sádhany a dohlížet na to, aby dosáhl cíle. Mentor je starší kolega, poradce a zároveň skutečný přítel.

Role učitele, mentora a guru se mohou překrývat nebo mohou zůstat odlišné podle situace. Pokud má sádhaka štěstí, může se setkat s osobou, která je ztělesněním všech jeho schopností. a která má rozlišovací schopnost (vivéka), aby přijala roli podle potřeby.

Mentor nikdy nikoho neodrazuje. Učitel může být s ohledem na zlepšení přísný a přísný. co se týče vydávaných pokynů. Může někoho napomínat, aby z žáka / žákyně dostal to nejlepší. Mentor to nedělá. Musí mít přehled o skutečnosti, která je mnohem větší, než je zjevný okamžik. Chápe a rozumí podobě skutečnosti do nejmenších detailů, ale nemůže nikoho demoralizovat ani odrazovat. Mentor musí být připraven s řešením. Často není guru dostupný, není možné se k němu dostat nebo je problém příliš

přízemní; v takové situaci je mentor skutečnou jistotou a spojencem sádhaky na cestě sádhany. Mentor přispívá k hodnotovému žebříčku sádhaky a pomáhá mu stát se dobrým člověkem.

Mahariši Patañdžali při výčtu plodů jógy-sádhany neboli jóganganuštany kategoricky uvádí pojmy ášudhikšája (odstranění nečistot) a vivékakhjatí (počátek rozlišování). Ty jsou nezbytné k dosažení onoho vrcholu, kterým je být mentorem. Mentor je přítel, filozof a průvodce jóga-sádhaky.

### Poznámka 3 – prohlášení RIMYI v listopadu 2019

V RIMYI je cvičení jógy přístupné všem, bez posuzování a předsudků, a proto se snažíme chceme všechny ujistit, že homosexuály nediskriminujeme. Považujeme za naši duchovní povinnost jednoznačně přivítat a přijmout každého člověka, který usiluje o duchovní

rozvoje a blahobytu. Rozhodně homosexualitu v žádném případě nepovažujeme za špatnou, nepřirozenou nebo ne-jogickou.

RIMYI považuje sexuální orientaci za hluboce osobní, přirozenou podobu univerzální rozmanitosti, nikoliv za nemoc nebo chorobu, kterou je třeba léčit. Proto bychom nikdy nepředepisovali žádnou praxi ásan k "vyléčení" homosexuality.

## Často kladené dotazy

První návrh této příručky byl představen skupině zástupců všech asociací Iyengar jógy k získání zpětné vazby v prosinci 2019 v Pune. Po zapracování podstatných bodů a vyřešení připomínek vznesených na prosincovém setkání zveřejnila RIMYI druhou pracovní verzi na internetu, aby si jej mohli přečíst všichni členové Iyengarovské komunity a zaslat k němu zpětnou vazbu. Více než pět set členů; někteří studenti, někteří učitelé ve výcviku, někteří učitelé, někteří funkcionáři, reagovalo s velkým nadšením.

Čtenář zde najde pro svou potřebu nejčastěji kladené otázky týkající se změn uvedených v této příručce.

### 1. Proč je potřeba předělávat systém který dosud dobře fungoval?

Abychom pochopili, proč je třeba systém přepracovat, musíme se podívat na to, proč systém vznikl. Začneme proto od začátku.

Příběh Iyengar jógy začal, když byl mladý chlapec jménem Sundararadža poslán do Puny svým guruem Šri T. Krišnamačárjou. V té době byla jóga omezena na sekty poustevníků a mudrců. Od toho, kdo měl vroucnou touhu se ji naučit, se očekávalo, že se projde přísným posouzením a teprve poté bude přípustné zasvěcení do jógy. Přirozeně bylo jen velmi málo těch, kteří dokázali dojít až k cíli. Gurudži tyto zkreslující filtry odstranil a otevřel dveře jógy obyčejným lidem.

K tomu byl nutný strukturální rámec, který se po určitou dobu vyvíjel. Musíme mít na paměti globální kontext jógy v tehdejší době.

Západní svět o ní jen matně tušil, že je to indický filozofický systém, ale zároveň ji považoval za mystický předmět. Jóga byla posvátným předmětem, a proto nebyly k dispozici žádné zdroje. Z těchto skromných zdrojů Gurudži zformuloval dobře definovaný systém, který mohl přinést předvídatelné výsledky.

Subjektivní a filozofický předmět začal díky Gurudžiho úsilí pomalu a postupně pronikat na pole vědy.

Jak jeho žáci přibývali a začali vyučovat jógu, přinesl dobře koncipovanou osnovy pro výuku tohoto předmětu. To umožnilo lidem po celém světě přístup k jeho učení i v jeho nepřítomnosti. Gurudžiho učení se tak mohlo přenášet přesně a tím se odvděčil za milost svého gurma. Jak se Iyengarova jóga začala stávat populární, chtělo se ji učit stále více lidí.

Tím, že B.K.S. Iyengar uděloval certifikáty, převzal odpovědnost za znalosti svých studentů. Jeho rámec osnov a způsob výuky byl tak jasný, že se jeho učení mohlo šířit k lidem i v jeho nepřítomnosti, prostřednictvím jeho žáků. To byl také důvod, proč nevydával tzv. certifikáty pro své studenty v Pune, protože tam byl přítomen.

Postupně B. K. S. Iyengar předal svým starším studentům na Západě pravomoc rozhodovat o tom, kdo je kvalifikován k propagaci umění, vědy a filozofie jógy podle jeho učení a filozofie. První certifikáty byly uděleny v roce 1968. Koncem sedmdesátých a v osmdesátých letech zavedl současný systém hodnocení.

B.K.S. Iyengar začal vyučovat v době, kdy jediným způsobem výuky bylo, že se guru a šišja setkávali tváří v tvář. Někteří z jeho studentů s ním komunikovali prostřednictvím dopisů a v té době se dopisy z Evropy do Indie cestovaly 21 dní.

Časem se tohle zlepšilo, stále ještě ale nebyl internet, žádná videa na Youtube, žádné nahrávky z lekcí, žádná Light on Yoga a žádné pravidelné semináře, žádné intenzivní kurzy jógy. Takže podrobné a přesné instrukce, dovedené až do dokonalých detailů, byly nutností doby.

Vysvětlení byť i nejmenšího detailu bylo nesmírně cenné, protože Guruji nebyl k dispozici přímo!

Poslední desetiletí 20. století a 21. století přineslo revoluci. Komunikace mezi oběma konci světa je otázkou stisknutí tlačítka. Učitelé a žáci mohou komunikovat prostřednictvím různých platforem. Odpovědi na otázky jsou vzdáleny několik vteřin nebo několik kliknutí. Informace jsou všudypřítomné. Nahrávek je nespočet.

*„V 50. a 60. letech jsem tvrdě pracoval na popularizaci jógy, nyní musím pracovat na nápravě zkreslení, která se od té doby objevila. V televizi a zejména v hodinách tělesné výchovy se jóga nepředstavuje ve své pravé podobě, ale v pozápadněné podobě, která se podobá spíše jiným formám tělesného cvičení.“*

- B.K.S. Iyengar, 1977 Yoga Journal

Pokud se budeme snažit držet se minulosti, stanou se z nich pouhé rituály a cokoli prováděné rituálně bez vlastního zapojení, povede ke stagnaci.

*„Stagnace je smrt“*

- B.K.S. Iyengar

*„Tato generace žáků je velmi šťastná, protože máte k dispozici 80 let mé moudrosti a poznání.“*

- B.K.S. Iyengar, 2014

Striktně definovaný rigidní systém byl tedy v té době nutný, ale vytvoření více "uživatelsky přívětivého" systému je potřebné dnes.

Nyní, když je jóga tak populární, jsou naše povinnosti jiné. Přestože jsme ve výhodě, protože informace a znalosti jsou dostupné, můžeme klopýtnout, pokud se zastavíme jen u objektivních prvků.

Objektivní složky + subjektivní složky = Celá zkušenost.

## **2. Jsou v dnešní době učitelé přebyteční?**

Přestože informace (ať už v knihách nebo na internetu) jsou velkou výhodou při učení, ásany a pránájáma se nejlépe učí pod dohledem učitele, protože se tak navazuje přímý kontakt mezi učitelem a žákem. Umění dopomoci se je nezbytné při učení jakéhokoli umění, které se týká těla. Dobrého učitele proto nelze v žádném případě nahradit.

## **3. Snaží se RIMYI „vynutit“ změny?**

Ne. Na základě Gurudžiho myšlenek a učení představuje teď RIMYI systém, který je jak současný, tak jednodušší.

## **4. Co je jádrem nového systému?**

Jádro systému zůstává stejné. Jde o porozumění józe skrz Gurudžiho učení. Přidanou vlastností je jednoduchost.

## **5. Odebírá RIMYI asociacím jejich autonomii?**

Ne.

## **6. Jak by podle vašich představ měla změna proběhnout?**

Tento přechod nesmí být v zásadě vnímán jako pohroma. Je to pokus o omlazení Iyengar jógy tím, že se stane jednodušší a uživatelsky přívětivější.

Pro tento přechod budeme potřebovat měkký přístup. Každé sdružení se žádá, aby přijalo mechanismus, který považuje za vhodný k umožnění tohoto přechodu ve svém regionu. Ujišťujeme vás, že přechod nebude uspěchaný proces.

### **7. Jaká bude role senior učitelů během změny?**

Seniorní učitelé jsou „senioři“ v našem systému. Jejich praxe, vyspělost a moudrost nikdy nebyla zpochybněna. Jejich role zůstává stejná – učit, předávat zkušenosti a znalosti. Nyní k tomu přibyla zodpovědnost za usnadnění průběhu této změny.

### **8. Iyengarova jóga je ve světě známa pro svůj vysoký standard. Jak tato změna ovlivní existující standard?**

Vysokých standardů lze dosáhnout pouze vhodnými změnami a úpravami, kdykoli je to nutné.

Buďte si jisti, že tato změna přispěje ke standardům Iyengar jógy v dnešní době.

Hodnotitelé budou i nadále zachovávat ostražitý přístup a budou mít na paměti bezpečnost komunity studentů. Jedinou změnou je, že se tak bude dít jednodušším způsobem.

### **9. Vložení tolika ásan do jedné každé úrovně je v rozporu s bezpečností, kterou v našem systému požadujeme. Už si v naší metodě neceníme bezpečnosti?**

Cokoli, co je prováděno silou, je neudržitelné. Žádné z Gurudžiho učení nikdy neschvalovalo použití síly. Jeho pokyny nás vedou s tak pečlivými detaily, že použití síly je nám cizí. Síla znamená dělat něco proti něčemu přání. Děláme to někdy?

Učitel a mentor nebo doporučující učitel musí rozhodnout, kdo co může dělat a jak. To vyžaduje rozlišování. Snížení počtu stupňů certifikace je pouze zjednodušením celého systému, vytváří větší svobodu ve výuce.

### **10. Tento nový systém odstraňuje cíle a struktury, na které jsme byli zvyklí. Více různých úrovní umožňovalo usilovat o jejich získání. Jak to budeme dělat teď?**

Motivace pochází zevnitř. Pokud vás snížení počtu úrovní demotivuje, ptejte se sami sebe „proč to dělám“?

Pokud vás k nějaké činnosti vede pouze vnější podnět, jak dlouho to může vydržet? Věcmi okolo sebe si nikdy nemůžeme být jisti. Svět kolem nás se neustále mění.

### **11. Není mi jasné, zda učitelé, kteří jsou v současné době certifikováni, budou automaticky získat odpovídající úroveň certifikace podle nových úrovní, nebo musí jít znovu projít hodnocením?**

Žádný certifikovaný učitel Iyengar jógy s dobrou pověstí nemusí procházet žádným hodnocením, aby mohl získat odpovídající úroveň certifikace. Tabulka uvádějící srovnání je určena pro referenci pro:

- budoucí zvýšení kvalifikace
- znalosti osnov, které se od vás očekávají – co máte bezpečně znát a ovládat podle nového systému
- mentorování a hodnocení v budoucnu

V žádném případě nevyvrácíme ani nezavrhneme předchozí systém nebo učitele, kteří v něm získali osvědčení.

V ŽÁDNÉM PŘÍPADĚ!

Jóga se není jako zařízení, u kterého když se objeví nová verze, ta starší zastará.

Jóga je proces zdokonalování sebe sama.

### **12. Skončila tak platnost mého certifikátu?**

Ne, všechny stávající certifikáty jsou stále platné.

### **13. Jak zajistíte, aby se člověk dobře orientoval v učebních osnovách, když neprošel odpovídajícím hodnocením?**

Není proveditelné a není spravedlivé, aby se provádělo nové hodnocení pro stávající certifikované učitele. Každá asociace může nastínit, zda chce nastavit standardní způsob pro učitele, aby byli dobře obeznámeni s novými učebními osnovami. RIMYI doporučuje kontaktovat své starší učitele/trenéry/mentory a využít dostupné zdroje B.K.S. Iyengara, Geety Iyengara a Prashanta Iyengara.

### **14. Jak tato změna ovlivní naše žáky?**

Žáci mohou ze změny jen získat, jejich obzory se rozšíří.

### **15. Gurudži řekl, že není možné učit to, co nemůžete praktikovat. Nyní se zdá, že člověk může učit, i když neumí cvičit určitou pozici. Jak můžete zavést tak radikální změnu?**

V této otázce s lítostí konstatujeme, že podstata Gurudžiho výroku je ignorována.

Cvičení neboli znalost ásan má tři složky:

- Důkladné pochopení
- Přenesení tohoto porozumění do akcí v ásanách
- Přesné předvedení.

Gurudži byl zběhlý ve všech třech.

Pokud chceme být učiteli, měli bychom se snažit alespoň o dvě z těchto tří vlastností.

Např. 80letý učitel v našem systému nebude moci dělat Paščimottanásanu podle Light on Yoha nebo tak, jak ji dělal v mládí.

Bylo by však správné říct, že tento člověk by ji tudíž neměl vůbec učit? Druhá úvaha se týká etiky. Při výuce jógy je člověk odpovědný sám sobě. Vezměme si učitele, který nikdy nezvládl Adhó muka vrkšasanu. Jednoduše bude nebude mít dostatek vhledu, aby ji mohl učit. Musí tuto otázku položit sám sobě a hledat upřímnou odpověď.

Pokud však učitel zná Adho Mukha Vrkšasanu (zná ji z vlastní zkušenosti) a v jeho skupině jsou mladí lidé, má nyní učitel volnost tyto mladé lidi nechat samostatně provádět Adho Mukha Vrkšasanu.

Spíše, než doslovně citovat Gurudžiho bychom se měli pokusit pochopit moudrost v jeho slovech.

### **16. Není špatný nápad zahodit postupné kroky, které dal Gurudži při učení ásan?**

Podle starého systému by bylo několik zemí, kde není nikdo kvalifikovaný k výuce Urdhva Dhanurásany. Zatímco jakákoli ásana vyučovaná nesprávným způsobem je škodlivá, neschopnost učit Urdhva Danurásanu vůbec, připravuje celou komunitu o od seznámení s touto ásanou. Zde přichází na řadu otázka individuální etiky.



Mám učit, nebo nemám?

Všichni si uvědomujeme, že k tomu, abychom se naučili bezpečně jakoukoli ásanu, jsou k dispozici zdroje informací. (Přesto učitel je tou nejlepší volbou). Měli bychom se podívat, co o takových ásanách říkají B. K. S. Iyengar, Geeta Iyengar a Prashant Iyengar.

### **17. Proč jste změnilí syllabus pránájámy? Jak při ní postupovat bez mentora?**

Syllabus pránájámy byl změněn z stejného důvodu – zjednodušit věci.

Zodpovědnost je na učiteli/školiteli/meteorovi, ten musí vést žáky k umění studia pránájámy a používat k tomu jako oporu Light on Pránájáma.

### **18. Proč je na pránájámu kladen tak malý důraz?**

*„Ásana je subjektem vnímání. Pránájáma je subjektem chápání“*

-B.K.S. Iyengar

Učení pránájámy se nezmenšilo. Všechny druhy pránájámy, které B.K.S. Iyengar učil, jsou součástí našeho učebního plánu. Hodnocení pránájámy však není možné.

Pránájáma je sádhana citlivosti a pro citlivost. Známé přísloví: "Můžeš vést koně k vodě, ale nemůžeš ho donutit pít", platí i pro pránájámu.

Je odpovědností učitele/trenéra/mentora, aby se ujistil, že student dobře ovládá syllabus pránájámy na své úrovni.

### **19. Učební plán působí, jako byste chtěli podporovat pouze mladé, zdatné lidi, aby se stali učiteli. Je to tak?**

Ne.

Snaha o ovládnutí ásany má v různých fázích života různou příchuť. Mladý člověk má rád výzvu, a proto ho fyzicky náročné pozice oslovují. Později se zájem přesune z fyzické roviny do roviny pocitů a vnímání. Učitel by měl být vybaven znalostmi, aby mohl učit všechny – mladé, staré, ztuhlé, ohebné.

### **20. Proč nemůžeme mít samostatný terapeutický program, který by byl otevřený pro všechny CIYT?**

B.K.S. Iyengar používal své znalosti ásan a pránájámy, aby pomohl lidem s různými nemocemi. Výchozím bodem pro terapeutickou aplikaci ásan a pránájámy je pochopení ásan a pránájámy. Pokud se člověk naučí základy ásan a pránájámy, může se pak učit jejich aplikaci.

### **21. Můžete, prosím, nabídnout krátké vysvětlení klíčových slov v sekci způsobilosti – zápal a horlivost?**

Tato dvě slova, zápal (zeal) a horlivost (ardent), mají zajímavý původ.

Zápal (zeal) původně souvisel se "žárliivostí" (jealousy) a horlivost (ardent) má svůj kořen ve slově namáhavý (arduous), což je ze slova "orthos" - přímý, vzpřímený. Horlivost získala své metaforické spojení s obtížností a namáhavostí později. Jak tedy žárlivost, obtížnost a namáhavost přispívají k tématu, jako je jóga?

Žárlivost, v moderní době považovaná za "nepříliš správnou", má jedinečnou kvalitu. Rozněcuje oheň, touhu být lepší než... uvnitř člověka. To ho tvrdě a nepřetržitě pracovat. Vzhledem k tomuto kontextu žárlivost souvisí s horoucí touhou uvnitř být lepší.

V jógické sádhaně se musí srovnávat sám se sebou. Jsem lepší než včera? Je moje sádhana každý den bohatší? Pokud tyto věci pečlivě dodržujeme, je odklon od cesty sádhany nepravděpodobný.

Jak bylo uvedeno výše, horlivost má tři spojení.

- Přímost – bez rozptylování,
- Vzpřímenost – dodržování jam a nijam v aštanga józe,
- Obtížnost, namáhavost – v kostce vystihují jógickou sádhanu.

Takže "horlivost" může být v jógovém pohledu definována jako obtížná a namáhavá sádhana prováděná při dodržování jamy a nijamy s naprostým soustředěním a zaměřením na cíl, kterého má být dosaženo.

Když k této definici přidáme zápal, vneseme do ní mentální aspekt sádhany, kterým je sebezpozorování s neustálým hodnocením sebe sama.

Takto jsou zápal a horlivost dva důležité pilíře jógové sádhany. Jeden uvádí mentální aspekt, zatímco druhý označuje fyzický prvek.

## **22. Proč je návštěva RIMYI povinná? Je pro mě nemožné opustit děti nebo práci na celý měsíc.**

Vzhledem k rodinným záležitostem, pracovním a finančním omezením již není návštěva RIMYI povinná. Vzhledem k tomu, že osvědčení bude vydávat RIMYI, zůstane tato podmínka zachována i nadále pro mentory a hodnotitele od určité úrovně.

Pokud jde o finanční omezení návštěvy RIMYI, můžete napsat své asociaci. Asociace a RIMYI mohou projednat, zda je možné tuto situaci nějakým způsobem zmírnit.

## **23. Návštěva RIMYI musí být povinná pro všechny úrovně certifikace. Proč tuto klauzuli nepřidáte také pro úroveň 1?**

Zatímco RIMYI vítá s otevřenou náručí každého, kdo si přeje navštívit a učit se v mateřských institutu, uznává, že někteří lidé nebudou schopni návštěvu RIMYI uskutečnit kvůli různým omezením. Nechceme takové lidi připravit o možnost pokračovat v cestě certifikace.

### **K mentoringu**

## **24. Není pro mě snadné nebo z finančních důvodů možné najít mentora ve venkovských oblastech nebo malých státech. Kdo může být v takové chvíli mým mentorem?**

Tohle je platná obava. V takových situacích prosím napište vaší asociaci lynegarovy jógy. Povede vás. Pokud ve vaší zemi není zřízena asociace, napište přímo do RIMYI.

## **25. Je mentor totéž jako doporučující učitel?**

Není to nutné, ale může to tak být. Mentor je blízký spolupracovník na vaší cestě k józe. Zná vás, vaši situaci, historii, silné a slabé stránky, obavy a potěšení. Když vás pošle k hodnocení, ví, čemu vás podrobuje. Je prospěšné mít mentora.

V porovnání s ním má doporučující učitel se studentem jen omezený vztah. On/ona vás hodnotí na základě proběhlých interakcí. Nemusí si být vědom/a vás jako osobnosti, jako jógového sádhaky.

Doporučující učitel se nepromění v mentora, pokud se nezaváže, že přijme mentorský úkol.

## **26. Co mám jako žák očekávat od svého mentora a naopak?**

Mentor je váš blízký důvěrník na jógové cestě.

*"Maitri karuna mudita upeksanam sukha duhkha punja apunja visajanam bhávanatah čittaprasadanam"* - Pěstováním přátelskosti, soucitu, radosti a lhostejnosti k potěšení a bolesti, ctnosti a neřesti, se vědomí stává příznivě naladěno, klidné a laskavé  
- Light on Yoga sutras of Patanjali, I.33

Mentor má zájem, soucit, radost a účast na vašem vývoji. Jste-li v péči mentora, můžete si být jisti, že mentor procházel stejnou cestou a hodlá po ní kráčet s vámi.

Co by měl mentor od studenta očekávat, je otázka, která by v mentorově mysli neměla vyvstávat. Nedělejte si starosti.

## **27. Je tento nový systém odklonem od starého systému? Odvrhujeme tak přínos B.K.S. Iyengara?**

Můžeme? Nový systém je v kontextu současné generace jednodušší.

Vy i potomci budete mít vždy přístup ke starým učebním osnovám.

To je jako odmítnout přínos vašeho otce v vaší existenci.

Starý systém není zahozen. V žádném případě! Můžete a měli byste se na něj odvolávat

## **28. Ztrácí se postupný způsob zavádění ásan. Proč se učební plán nevztahuje na různé metody přístupu k ásanám, na používání pomůcek?**

Uveďme si příklad. Když dcera vstoupí do vztahu, je dcera ztracena? Ne! Přijala novou roli. Přešla z jedné fáze do druhé. Postupná metoda zavádění je k dispozici ve starých osnovách a učitelé by se jí měli řídit.

Pomůcky jsou i nadále nedílnou součástí naší školy. Mnozí učitelé Iyengar jógy však nemají ten luxus, že jsou vybaveni pomůckami. Někteří učitelé vyučují venku, kde ani stěna není k dispozici. Proto nelze z pomůcek udělat povinnost.

Jako učitel máte především povinnost dávat to, co jste dostali. Proto je třeba učitel naučit různé metody přístupu k ásaně.

## **29. Byl jsem vyhoštěn do stejné třídy jako junioři. Jsem zoufalý. Jak jste mohli takto znehodnotit můj čas, úsilí a peníze které jsem vložil k dosažení toho kde jsem?**

Jsou junioři tak děsiví? Rozdílná kategorizace nemá za cíl nikoho ponižovat.

Ujišťujeme vás, že TOTO NENÍ DEGRADACE V ŽÁDNÉM SMYSLU.

Tento nový systém je nastíněn pro hodnocení, ke kterému bude následně docházet. Každý certifikovaný učitel bude pokračovat ve svých funkcích a povinnostech tak, jak je vykonával do této doby, než byla změna provedena. Všechna vaše stávající osvědčení jsou platná, dokud jste naživu. Nikdo vám nemůže vzít vaše znalosti, vospělost a dobrou vůli, které jste si vydobyli a ty z vás budou vyzařovat nyní i v budoucnu.

## K hodnocení

### **30. Jako hodnotitel nevím, jak mohu praktikovat nebo navázat vztah s kandidátem, kterého hodnotím. Nedochozí zde ke konfliktu?**

Hodnocení je proces přijímání. Posuzovaný projevil zájem tím, že se dostavil k posouzení.

k posouzení. Povinností hodnotitele je studenta přivítat, ujistit ho, že je v pořádku a poté jemně zkontrolovat jeho přípravy. V předmětu, jako je jóga, hodnocení nemůže být nikdy stoprocentně objektivní. Nutně zahrnuje emoce. V Indii je ten, kdo sdílí jídlo, smutky a radosti, je považován za člena rodiny.

V tomto kontextu je hodnotitelem starší člověk v naší rodině, který má zkušenosti. Když přeje úspěch, jak se asi bude cítit nově příchozí (posuzovaný)? Posuzovatel má možnost komunikovat, cvičit a hodnotit současně. Pokud se zamyslíte hlouběji, interakce a praxe jsou nedílnou součástí hodnocení.

Pokud výsledek uchazeči nevyhovuje ale vy jste si s uchazečem vybudovali vztah, kandidát se nebude cítit demoralizován. Místo toho bude inspirován k lepším výsledkům.

### **31. Jako hodnotitel nevím, jak bych s kandidáty cvičil. Podle mých zkušeností jsou procesy hodnocení a praxe velmi odlišné. Jak to bude fungovat?**

Jóga je sjednocování, ne rozdělování. Cvičící je tichý pozorovatel. Zatímco Gurudži předváděl v hodině, cvičil a zároveň učil, pozoroval a hodnotil své studenty. Společné cvičení je prostředkem, jak společně rozklíčovat některé koncepty ásan. Může to být dobrým způsobem poznání, protože zde společně pracují různé myslí.

Cvičení o samotě je dalším typem praxe, kdy se člověk může zcela uzavřít do sebe a nevnímat, co se děje ve vnějším světě.

Jako hodnotitel byste již měli být vyspělí na takové úrovni, abyste tuto roli mohli snadno hrát.

### **32. Je tu 60minutová praxe, pak dlouhá komunikace. Co se stalo s abhjasou a vairagjou?**

Je mylnou představou, že abhjása, praxe a provádění ásan jsou totéž.

Patañďžali se o abhjáse zmiňuje jako o snaze omezit výkyvy vědomí. Atributy abhjásy jsou:

- Dlouhé trvání
- Nepřerušovaně
- S úctou.

Při správném pochopení jógy může být cvičení ásan abhjasou a vairagjou, současně i nezávisle na sobě.

### **33. Neměl by kandidát již znát "podstatu Iyengar jógy". Jako hodnotitel, co bych o tom měl říct?**

Protože jste na cestě již delší dobu, máte své perly moudrosti, o které se můžete podělit. Vaše citlivá praxe přispívá nejen k lepšímu vhledu do pozice, přispívají také k hodnotě porozumění, které může vrhnout světlo na skryté drahokamy. Chystáte se vést lekci, kde by se podstata přirozeně předvedla.

### **34. Proč si během hodnocení nemohu dělat poznámky?**

U kandidátů, kteří vyzařují sebedůvěru, to nevádí. Pro ostatní to může být zastrašující zážitek. Hlavní pozornost kandidáta se může přesunout na to, co si píšete do poznámek, místo aby se věnoval tomu, co právě dělá.

Domníváme se, že ve prospěch širšího publika budou hodnotitelé schopni úspěšně hodnotit bez poznámek. Přesto, pokud cítíte potřebu, můžete si poznámky sepsat po tom, co prezentace kandidáta skončí.

**35. Proč jsou "objektivní" metody bodování jednotlivých pozic nahrazeny touto metodou, "subjektivním" přístupem k bodování jako celku?**

Jak uvedl Gurudži, jóga není jen subjektivní, ale také emocionální. Objektivní hodnocení má sklon tento aspekt zanedbávat. Zde si musíme uvědomit, že nezavrhujeme objektivní rámec. Suchost a vyprahlost v hodnocení bude nahrazena jemnou, subjektivní účastí.

**36. Stávající kritéria pro hodnocení jsou srovnání v pozici, protažení, směrovost, stálost a stabilita a přesnost. Tato kritéria nejsou v návrhu uvedena. Nemají být nadále hodnocena?**

Jedná se o základní objektivní znaky naší školy. Na nich musí hodnotitel zakládat svůj subjektivní výklad. Tato kritéria nebyla výslovně uvedena, protože se očekává, že budou v rozhodovacím procesu přítomna implicitně.

**37. Co když zapomenou na zpětnou vazbu, kterou jsem chtěl uchazeči poskytnout?**

Žádný problém. Pokud máte pocit, že byste mohli zapomenout, můžete si dělat poznámky mezi jednotlivými sezeními nebo před vstupem dalšího kandidáta.

**38. Jaký je účel/cíl individuálních prezentací? Budou ostatní kandidáti v místnosti? Jak dlouho by měl kandidát mluvit?**

Individuální prezentace je pro uchazeče "veřejně soukromým časem". Dostane prostor prezentovat dovednosti a nuance, které chce. Může předvést své silné stránky. Zda se ostatní uchazeči mají být v místnosti, lze rozhodnout na základě potřeb jednotlivých uchazečů.

**39. Proč je kladen takový důraz na "komunikaci"?**

Předpona "com" označuje sblížení, spojení apod. jako ve slově přijímání (communion), připomínání (commemorate).

Stejný kořen má i jóga - "judž" - spojit, spojit, sjednotit. Naše hodnocení by mělo být procesem sjednocování, a ne oddělování. Jediný způsob, jak toho dosáhnout, je "komunikace". Musíme a musíme se zaměřit na "vynikající a správnou komunikaci".

**40. V úvodu: Nerozumím tomu, proč se je nutně špatná věc, že se ze vzdělávání učitelů stává podnikání. Mám pocit, že je to třeba lépe vysvětlit. Provozují studio jógy. Je to podnikání. S tím není žádný vnitřní problém. Podnikám eticky. Tak se v Austrálii vyučuje jóga.**

Cílem každého podnikání je zisk a cílem učitele jógy je poskytovat prospěch společnosti. Mezi prospěchem a ziskem je rozdíl v nastavení priorit. Když je primárním cílem zisk, vykořisťování se stává, ne zjevně, ale nenápadně, prostředkem.

Tak by tomu být nemělo. Záměr učit jógu a přinášet prospěch společnosti by nikdy neměl být pošpiněn. Uznáváme finanční složku výuky jógy. To, že výdaje musí být pokryty, je realita. Ale ne za cenu nahrazení slova "jóga" slovem "obchod s jógou".

## K asociacím

- 41. V manuálu zmiňujete, že RIMYI si vyhrazuje právo udělit výjimku z těchto pravidel. Znamená to, že jakýkoliv učitel může žádat RIMYI o výjimku, aniž by uvědomil svou asociaci?**

Komunikace je životně důležitá. Každý asociace a RIMYI se budou navzájem informovat o takových výjimkách.

## Přílohy

Prozatím ponechány jen v anglické verzi – jde zejména o pomůcky k hodnocení