

«Утверждаю»

Ректор Института Йога Гуру Ар Сантэма

_____ Г.Г. Стаценко

«___» _____ 2013 г.

Требования для сдачи квалификационного экзамена на звание «Инструктор-методист 1-го ранга» по курсу «Йога», с правом работы с группами населения по программе Школы Йоги 1 - 2 годов обучения.

Экзаменуемому присваивается квалификация «Инструктор-методист 1-го ранга» в рамках курса «Йога», если он имеет:

1. Образование не ниже среднего.
2. Прошёл обучение по программе 1-го, 2-го и 3-го года обучения Школы ЙГАС, либо прошёл обучение и сдал экзамены за специальный и педагогический курсы Института ЙГАС.
3. Поставлен Учителем на «Путь Гармоничного Духовного Развития» или с последующей постановкой на «Путь Гармоничного Духовного Развития»
4. Прослушал на курсах повышения квалификации ИЙГАС следующие дисциплины и обладает по ним знаниями и практическими навыками на «хорошо» и «отлично»:
 - «Классическая Йога 8 ступеней»
 - «Комплексы асан и пранаям 1 – 2 года обучения в ШЙГАС»
 - «Динамические практики 1 – 2 года обучения в ШЙГАС»
 - «Ментальные практики 1 – 2 года обучения в ШЙГАС»
 - «Методика преподавания йоги на 1 – 2 году обучения ШЙГАС»
 - «Основы педагогики обучения по курсу «Йога» в ШЙГАС»
 - «Темы 1-го и 2-го годов обучения ШЙГАС»
 - «Природные законы и правила работы с ними»
 - «Ритуалы слушателей и преподавателей 1 – 2 года обучения ШЙГАС»
 - «Очистительные и оздоровительные процедуры 1 – 2 года обучения ШЙГАС»
5. Предоставил экзаменационной комиссии следующие письменные работы (рефераты и контрольные) согласно требованиям учебного отдела ИЙГАС:
 - 5.1. **Рефераты:**
 - «Что такое йога, кто такие йоги. 12 Природных законов»
 - «Гигиена. Очистительные и оздоровительные процедуры (свой опыт)»;
 - «Питание. Голодание»;
 - 5.2. **Контрольные работы:**
 - Признаки отличия оборотня от человека
 - Основные признаки отличия варн.
 - Положения двойника в асанах Коловорот №1.
 - Понимание высказываний Куэ.
6. Ознакомлен с требованиями возлагаемой на инструктора-методиста 1-го ранга ответственности за собственные знания и правильное выполнение требований методики ШЙГАС перед своими слушателями, Учителем, Школой Йога Гуру Ар Сантэма и Природой.
7. Сдал физические нормативы:
 - Бег с Капалабхати - 5 минут.
 - Полулотос, Пракшалана.
 - Око возрождения.
 - Коловорот №1.

Требование к знаниям и умениям экзаменуемых по дисциплинам.

1. **К дисциплине:** «Классическая йога 8 ступеней», разделы: Яма, Нияма, Асана, Пранаяма, Пратьяхара, Дхарана, Дхьяна, Самадхи:

1.1. Читал «Йогу-Сутру» Ш. Патанджали в переводе опубликованном Институтом Йога Гуру Ар Сантэма в книге «Йога - способ жизни на Земле».

1.2. Умеет объяснить все восемь ступеней в трактовке принятой в Школе Йога Гуру Ар Сантэма (ШЙГАС).

1.3. Умеет определять, знает и понимает, что из программы 1 – 2 годов обучения ШЙГАС относится к той или иной ступени Классической Йоги.

1.4. Умеет определять (знает, видит) как проявляются те или иные ступени Классической Йоги в профессиональной деятельности, быту, досуге и других аспектах жизни.

1.5. Свободно ориентируется в переводном тексте «Йога-Сутры» Ш. Патанджали.

2. **К дисциплине:** «Комплексы асан и пранаям 1 – 2 года обучения в ШЙГАС»

2.1. **Имеет практические навыки выполнения:**

- Асан, пранаям, мудр и бандх 1 – 2 года обучения ШЙГАС на второй ступени 1-го этапа освоения.

2.2. **Знает:**

- Этапы и ступени освоения асан.

- Русские названия асан, пранаям, мудр и бандх 1 – 2 года обучения ШЙГАС.

- Облегчённые варианты асан и последовательность их освоения.

- Правила освоения и выполнения асан, пранаям, мудр и бандх.

- Правила безопасности при освоении и выполнении асан, пранаям, мудр и бандх.

- Физиологический, психический и энергетический эффекты от выполнения асан, пранаям, мудр и бандх.

2.3. **Умеет:**

- Правильно выполнять асаны, мудры и бандхи 1-2 года обучения ШЙГАС.

- Выявлять ошибки слушателей при выполнении асан, мудр, пранаям, бандх и гимнастик;

- Правильно показывать и рассказывать правила выполнения упражнений 1-2 годов обучения ШЙГАС.

3. **К дисциплине:** «Динамические практики 1 – 2 года обучения в ШЙГАС»

3.1. **Знает и умеет выполнять** следующие динамические практики:

- Суставно-мышечную гимнастику (со всеми дополнениями).

- Сурья Намаскар (12 упр.)

- Коловорот №1 (48 упр.)

- Гимнастики ритуала: для посадки в лотос (повышения гибкости), возбуждение организма, бег с капалабхати, самомассаж (включая массаж ног, лица и ушей), пракшалану и постановку центра тяжести.

- Специальные упражнения и гимнастики: от плоскостопия, от аппендицита, для глаз, гимнастика вытирания после душа, гимнастика для позвоночника 1 – 4 части, смещение пупа, чистка каналов вакуумом (вакуумный массаж).

4. **К дисциплине:** «Медитативные техники (ментальные практики) 1 – 2 года обучения в ШЙГАС»

4.1. Знает и выполняет:

- Правила выполнения и правила безопасности ментальных практик: созерцания и медитации.

4.2. Имеет опыт работы в созерцании и медитации, требуемый программой 1 – 2 года обучения ШЙГАС:

- 4.2.1. Низшая стадия созерцания.
- 4.2.2. Коробочка 1, 2.
- 4.2.3. Приведение в порядок по стихиям.
- 4.2.4. Упражнение на развитие эфирика.
- 4.2.5. Упражнения на развитие памяти.
- 4.2.6. Медитация на расширение.
- 4.2.7. Работа с солнечными мантрами Коловорота.
- 4.2.8. Крест Шивананды.
- 4.2.9. Работа с двойником.

5. Дисциплина: «Методика преподавания 1 – 2 года обучения ШЙГАС».

5.1. Знает:

- какие функции возлагаются Школой на инструктора и в чем его ответственность;
- задачи 1 - 2 годов обучения;
- программу 1 – 2 годов обучения ШЙГАС, необходимый для выдачи объём информации и основные вопросы, задаваемые слушателям во время обучения;
- вспомогательный материал: рекомендуемые для чтения и просмотра книги и фильмы;
- методику преподавания всех тем: последовательность преподнесения материала в течение года; дозированность выдачи информации по упражнениям, осваиваемым в течение нескольких занятий; продолжительность изучения тем, комплексов, упражнений (асан, пранаям и гимнастик), мудр и бандх.
- методику и правила организации, построения, проведения занятий и подготовки к ним; способы создания на занятиях необходимой атмосферы и ее признаки; обязательные элементы занятия и их роль;
- правила передачи информации и подачи учебного материала (последовательности, дозировки, повторения, наработки опыта и навыка, учительского отношения к преподаванию);
- правила безопасности при преподавании и освоении материала тем 1 - 2 г. ШЙ (общие и частные).

6. К дисциплине: «Основы общей педагогики».

6.1. Знает:

- педагогические приёмы передачи информации;
- роль артистизма в обучении;
- основные правила работы с аудиторией (признаки западения и невосприятости группой информации, способы их снятия; педагогический этикет; правила речевого общения, ведения дискуссии, обсуждения законов);
- правила отношений инструктора и группы (дистанция, “любимчики”, отстающие, мужские - женские отношения, гордыня, авторитет, кумир и т.п.);
- виды западений при преподавании и способы их снятия;
- виды возможных конфликтов (провокации, несогласия, уход из группы, предъявление претензий), их признаки, способы разрешения и поведение в них инструктора;
- приемы управления вниманием группы и признаки его отсутствия;
- способы контроля усвоения информации.
- Признаки сильной, средней и слабой группы;

Институт Йога Гуру Ар Сантэма

Кафедра Йоги

Требования к инструктору-методисту 1-го ранга

- Виды аудиторий и особенности работы с ними;
- Элементы гипноза (взаимодействия с аудиторией)

6.2. Умеет:

- Отделять свой опыт от информации, необходимой к передаче.
- Преподавать: асаны, пранаямы, бандхи, мудры и динамические гимнастики 1 – 2 года

ШЙГАС

- Доходчиво объяснить основные понятия, такие как: акма, аналогичное, подобное, анахата, асана, астральное тело, аура, бандха, белое (черное, серое), биоритм, бог, варна (вумстох, шудра, гугоущ, вайшью, кшатрий, брахман), вишудха, внимание, вселенная, галактика, гармония, гигиена, голодание, двойник, дервиш, духовное развитие, духовный учитель, душа, дхарана, дхиана, дыхание, жалость, женское начало, закон, закон природный, закон социальный, знание, золотое сечение, ида (пингала, сушумна), инструктор, информация, искусство, йог, йога, календарь, качество, комплекс, красота, Куэ (постулаты), любовь, магия, манипура, мантра, мантра чакры, массаж, медитация, ментальное тело, милосердие, мировоззрение, мудра, муладхара, мысль, мышление, навык, нади, наука, нияма (яма, ступени), оборотень, опыт, ответственность, ощущение, питание, познание, полное дыхание, почтение, почитание, пранаяма, пратьяхара, преподаватель, приветствие (Крест Шивананды), принципиальность, принятие, приятие, прокачка, процесс, психика, разум, религия, ритуал, самадхи, сахасрара, свадхистхана, свобода, сезон, сиддха, ситуации, созвездие, созерцание (этапы, ступени), сознание, солнечная система, сон, сословие, сострадание, состояние, способ жизни на Земле, стихия, стресс, страх, ступени сознания (минералы, растения, животные, человек), сущность, уважение, ум, умение, физическое тело, философия, цикл, чакра, Шива, школа, Школа йоги, эмоция, энергетический канал, энергетическое воздействие, энергия, этикет, эфирное тело, юги, янтра, янтра чакры;

7. К дисциплине: «Законы природы»

7.1. Знает:

- 12-ть Природных законов и понятия: подобное, аналогичное, белое, чёрное и серое.
- Правила отработки Природных Законов.
- Правила безопасной работы с аудиторией при обсуждении Природных Законов.
- Имеет общее представление о нарушении Природных Законов по: белому, чёрному и серому.
- Что такое ситуация на Закон.

7.2. Имеет опыт практической работы:

- с 12-ю Природными Законами.

7.3. Умеет:

- Видеть проявление законов в художественных произведениях, фильмах и сказках.
- Привести примеры нарушения Природных Законов по: белому, чёрному и серому.
- Проверять контрольные работы слушателей по описаниям своего личного понимания Природных Законов и ситуаций связанных с их проявлениями.
- Получать и работать с Законами Обществ 2-го Мира.

8. К дисциплине: «Ритуалы, слушатели и преподаватели 1 - 2 года обучения ШЙГАС»

8.1. **Знает и умеет выполнять** основные ритуалы, необходимые для преподавания на 1 - 2 года ШЙГАС:

- Большой утренний ритуал Приветствия.
- Утренний ритуал в день занятия;
- Ритуалы входа (и выхода) в здание (помещение);
- Ритуал подготовки помещения к занятиям (приветствие, договор, чистка);

- Ритуал постановки (снятия) потока;
- Ритуал окончания занятий;
- Ритуал показа (инициации) энергии Школы;
- Ритуал по дхарме
- Ритуал извинения.
- Ритуал прощения.

9. К дисциплинам: «Основы питания», «Теория голодания», «Гигиена» и «Терапии»

9.1.Имеет практические навыки выполнения:

- Клизмотерапии
- Кашетерапий с: гречкой, пшеном, овсом и рисом.
- Пракшаланы.
- Чесночной терапии
- Йодотерапии.
- Полынной терапии.
- Правил питания.
- Правил гигиены.
- Голодания (42 - 72 часа).

10. К дисциплине: «Видение мира»

11. К дисциплине: «Введение в новую астрологию»

Примечание: требуемые рефераты и контрольные работы сдаются в экзаменационную комиссию (или секретарю учебной части ИЙГАС) не позднее, чем за 2 недели до экзамена.

**Требования к выполнению контрольных работ
и рефератов по Йоге.**

1.Контрольная работа.

1.1 Требования к оформлению.

1.1.1. Контрольная работа оформляется на компьютере.

Параметры страницы: отступ от верха - 1,5см; слева - 2,5см; справа - 1см; снизу- 1,5см.

- Абзац: выравнивание - по ширине; отступы слева и справа - 0см; интервалы - 0см; отступ 1-й строки - 1,25-1,27 см; межстрочный интервал - одинарный.

- Размер шрифта: 12 пт или 14 пт.

- Нумерация страниц: в нижнем правом углу.

1.2. Требования к содержанию.

1.2.1.Титульный лист.

- Наименование института; школы (полное).

- Название работы (*контрольная работа №1...№2 и т.д.*)
- Авторство (студент _ курса, ФИО; ученик ШЙГАС, ФИО).
- Учебный год обучения и семестр (*1 - семестр 2011/12 уч. года*).
- Город (г. Москва).

1.2.2. Содержание контрольной работы должно соответствовать поставленному в ней вопросу или вопросам.

1.2.3. Лишняя информация, а также переписывание используемых в работе источников не приветствуется.

1.2.4. Работа требует выражения собственных мыслей и мнений студента по данным вопросам (*важна самостоятельная работа*).

1.2.5. Ответ должен быть обоснован с точки зрения информации Школы и Института ЙГАС, а также других доступных источников.

1.2.6. Мысли необходимо излагать чётко, кратко и ясно.

1.3. Требуемый объём материала.

1.3.1. 1 - 3 страницы требуемым шрифтом (*см. размер шрифта п.п.1.1.1.*)

2. Реферат.

2.1. Требования к оформлению.

2.1.2. Реферат оформляется на компьютере.

- Параметры страницы: отступ от верха - 1,5см; слева - 2,5см; справа - 1см; снизу- 1,5см.
- Абзац: выравнивание - по ширине; отступы слева и справа - 0см; интервалы - 0см; отступ 1-й строки - 1,25-1,27 см; межстрочный интервал - одинарный.
- Размер шрифта: 12 пт или 14 пт.
- Нумерация страниц: в нижнем правом углу.

2.2. Требования к содержанию.

2.2.1. Реферат должен содержать:

- титульный лист (*см. требования к выполнению контрольных работ п.п. 1.2.1.*).
- план;
- введение;
- основную часть;
- заключение;

- список используемой литературы.

2.2.2. Содержание реферата должно соответствовать поставленному в ней вопросу или вопросам.

2.2.3. Лишняя информация, а также переписывание используемых в работе источников не приветствуется.

2.2.4. Реферат требует выражения собственных мыслей и мнений студента по данным вопросам (*важна самостоятельная работа*).

2.2.5. Ответ должен быть обоснован с точки зрения информации Школы и Института ЙГАС, а также других доступных источников.

2.2.6. Мысли необходимо излагать чётко, кратко и ясно.

2.3. Требуемый объём материала.

2.3.1. 5-8 страниц требуемым шрифтом (*см. размер шрифта п.п.1.1.1.*)

Работа выполняется на компьютере согласно вышеизложенных требований.

Рукописная работа выполняется чётким и разборчивым почерком.

Заведующий кафедрой Йоги ИЙГАС

Кайгородов О.М.