

**«Утверждаю»**

Ректор Института Йога Гуру Ар Сантэма

\_\_\_\_\_ **Г.Г. Стаценко**

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2013г.

***Требования для сдачи квалификационного экзамена на звание «Инструктор-методист 2-го ранга» по курсу «Йога», с правом работы с группами населения по программе Школы Йоги 1 - 3 годов обучения.***

***Экзаменуемому присваивается квалификация «Инструктор-методист 2-го ранга» в рамках курса «Йога», если он имеет:***

1. Образование не ниже среднего.
2. Прошёл курс обучения по программе 1-го, 2-го, 3-го и 4-го года Школы ЙГАС, либо прошёл обучение и сдал экзамены за специальный, педагогический и первый курсы ИЙГАС.
3. Поставлен Учителем на «Путь Гармоничного Духовного Развития» и прошёл не менее половины, требуемых обществ второго подмира (16).
4. Самостоятельно ведёт занятия в группах 1-2-3-го годов обучения в Школы ЙГАС не менее трёх лет.
5. Прослушал на курсах повышения квалификации ИЙГАС следующие дисциплины и обладает по ним знаниями и практическими навыками на «хорошо» и «отлично»:
  - «Классическая Йога», «Философия Йоги» и «Первоисточники Йоги»
  - «Комплексы асан и пранаям 1 – 3 года обучения в ШЙГАС»
  - «Динамические практики 1 – 3 года обучения в ШЙГАС»
  - «Ментальные практики 1 – 3 года обучения в ШЙГАС»
  - «Методика преподавания йоги на 1 – 3 году обучения ШЙГАС»
  - «Основы педагогики обучения по курсу «Йога» в ШЙГАС»
  - «Темы 1-го, 2-го и 3-го годов обучения ШЙГАС»
  - «Ритуалы слушателей и преподавателей 1 – 3 года обучения ШЙГАС»
5. Предоставил экзаменационной комиссии следующие письменные работы (рефераты и контрольные) с требуемым Школой пониманием и отчётом о своем опыте:
  - 5.1. ***Рефераты:***
    - «Природные законы в принципах Ямы и Ниямы» (разобрать письменно один закон).
    - «Мышечно-суставная гимнастика как способ физической реабилитации».
  - 5.2. ***Контрольные работы:***
    - Что такое: опыт, навык и умение?
    - Отличие созерцания от концентрации.

- Проявление мужских и женских качеств с точки зрения должностных обязанностей (сын; жена; отец; и т. д.)
- Отличие своих ощущений и состояний от чужих.

6. Ознакомлен с требованиями возлагаемой на инструктора-методиста 2-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 - 10 минут.
- Лотос; Анкх; Маха Мудра, Маха Бандха; Маха Ведха. Пранаяма баня.
- Гимнастика для позвоночника. Гимнастика для грандх.
- Полное выполнение Ардхаматсиендрасаны, Майюрасаны, Сиршасаны, Наули.
- Спец - Бхастрики четыре разновидности.
- Коловорот №2 (48 упр.)

### **Требование к знаниям и умениям экзаменуемых по дисциплинам.**

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

1.1.1. Работает с «Йогой-Сутрой» Ш. Патанджали в переводе, опубликованном Институтом Йога Гуру Ар Сантэма в книге «Йога - способ жизни на Земле».

1.1.2. Знает и может объяснить основы философии Йоги.

1.1.3. Умеет определять, знает и понимает, что из программы 1 – 3 годов обучения ШЙГАС относится к той или иной ступени Классической Йоги.

1.1.4. Понимает, как проявляются те или иные ступени Классической Йоги в профессиональной деятельности, быту, досуге и других аспектах жизни.

**2. К дисциплине:** «Комплексы асан и пранаям 1 – 3 года обучения в ШЙГАС»

**2.1. Имеет практические навыки выполнения:**

- Асан, пранаям, мудр и бандх 1 – 3 года обучения ШЙГАС на третьей ступени освоения (исключение: лотос, йога-мудра, Сиршасана, Ардхаматсиендрасана, наули, Майюрасана - на второй ступени освоения).

**2.2. Знает:**

- Требования 1-3-го годов обучения ШЙГАС:
- Этапы и ступени освоения асан.
- русские и санскритские названия всех асан, пранаям, мудр и бандх.
- 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.  
- Требования 3-го года обучения:  
- Мужские, женские и андрогеновские ритмы дыхания при выполнении асан и пранаям.

**2.3. Умеет:**

- Правильно выполнять асаны, мудры и бандхи 1 - 3-го годов обучения;  
- Выявлять ошибки слушателей и у себя при выполнении асан, мудр, пранаям, бандх и гимнастик 1-3 годов обучения;  
- Правильно показывать и рассказывать правила выполнения упражнений 1-3 годов обучения ШЙГАС.

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

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

- Мышечно-суставную гимнастику (со всеми дополнениями).  
- Коловорот №2 (48 упр., с мантрами и визуализацией расположенных в созвездиях звёзд)  
- Знаком с 15-ю динамическими комплексами, разработанными Учителем.  
*Требования 1-3 годов обучения в ШЙГАС*  
- «Око возрождения»;  
- «Гимнастику омоложения» (для грандх);  
*Специальные упражнения:*  
- «Со-Хум»; Пракшалана.  
- «Специальные бхастрики 1-4»;  
- Элементы арабских танцев.  
- Храмовая гимнастика (1-10 упр.)

**4. К дисциплине: «Медитативные техники (ментальные практики) 1 – 3 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 3-го года обучения ШЙГАС:

4.2.12. Прокачки;  
4.2.13. Приветствия Богов, людей и сущностей;  
4.2.14. Медитации на оздоровление; Медитация на принятие себя и других людей;  
4.2.15. Приведения организма к нулевому состоянию;  
4.2.16. Энергетической чистки вещей (делание их своими);  
4.2.17. Постановки на «Ищущего Путь»;

4.2.18. Работа с состояниями.

**5. К дисциплине:** «Методика преподавания 1 – 3 года обучения ШЙГАС».

**5.1. Знает:**

- какие функции возлагаются Школой на инструктора и в чем его ответственность;
- задачи 1 - 3 годов обучения;
- программу 1 – 3 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 - 3 г.

ШЙ

**6. К дисциплине:** «Основы общей педагогики».

**6.1. Знает:**

- основные правила работы с аудиторией (признаки западения и невосприятия 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 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.

**6.2. Умеет:**

- Отделять свой опыт от информации, необходимой к передаче.
- Преподавать: асаны, пранаямы, бандхи, мудры и динамические гимнастики 1 – 3 года ШЙГАС.
- **Доходчиво объяснить основные понятия 3-го года обучения ШЙГАС, такие как:** природные энергии (минералов и камней – «минеральная», растительного

мира – «сексуальная», животного мира – «эмоциональная», мира высших животных и людей – «прагматическая»), Авезилевские энергии, эманация, Санжа Говиндам, Санжая Мантрэя, типы людей (йоги, демоны, ведьмы, ведьмицы, ведьмаки, стервецы, поглотители), чакры чёрные, чакры белые, уровни отражения сознания (альтруизм, абстрактное мышление, артистизм, аристократизм, социальная ориентация, интуиция). вселенская любовь, медитация (на расширение, здоровье, творчество), состояние, уровни развития сознания, цивилизации, вставка, законы война, чувство собственной важности, совесть, самодовольство, гордыня, неведомое, непостижимое, мелочный тиран, крупный тиран, отрешимость, отрешённость, атрибут, контроль, дисциплина, терпение, своевременность, воля, ясность мысли, могущество, старость, ступени духовного развития (обучающийся, ищущий Путь, ставший на Путь), понятийные законы, стихии, капсула, капсульный род, фамильный род, старший капсулы, ведущий в капсуле, духовный родитель, принцип триединства (бог отец, бог сын, бог дух), принцип шестиединства (творец, управитель, хранитель, санитар, палач, воин), гуна, инициатива, понятийная сетка, видение мира, семь рождений человека, акма, герой, кумир, сосредоточение, концентрация, мужские и женские отношения, бодхисатва, обряд обручения, карма, достоинство, недостаток, добро, зло, 64 вида искусств, чётки, Будда, 5 типов женщин, страсть, эпос, махабхарата, христианство, буддизм, иудаизм, язычество, ислам, сон, смерть, тела (физическое, эфирное, астральное, ментальное, буддхи, самадхи 1, самадхи 2, самадхи 3), Юги.

## **7. К Дисциплине: «Природные законы»**

### **7.1. Знает:**

- 18-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, по чёрному и по серому.
- Что такое Закон. Частные закономерности и общие законы. Уровни Законов.
- Законы различных областей знаний.
- Медитация на тему Закон.
- Закон, как способ познания мира. Закон – Энергия – Состояние – Качество.
- Формулировка Закона из частных закономерностей.
- Способы отработки закона. Как сделать Закон своим О.Н.У., заложить его на подсознание (2 основных способа). Природный Закон.

### **7.2. Имеет опыт практической работы:**

- 18-ю Природными Законами

**7.3. Умеет:**

- 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.
- Умение обобщать ситуации, формулировать законы.
- Умение обобщать частные законы и формулировать общие.
- Умение проанализировать, как соотносятся сформулированные законы с Природными законами.
- 

**8. Дисциплина:** «Ритуалы слушателей и преподавателей 1 – 3 года обучения ШЙГАС»

**8.1. Знает и умеет выполнять** основные ритуалы, необходимые для преподавания на 1 - 3 г. 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, извинения и прощения.
- Ритуал для проведения вечеров, праздников, походов.

**8.2.1 Объяснение:**

- Ритуал выхода на Духовного Родителя.
- Ритуал прохождения профессиональных обществ 2-го подмира.
- Ритуал объявления себя мужчиной.
- Ритуал объявления себя женщиной.
- Ритуал запроса любимого мужчины.
- Ритуал взятия ответственности за женщину.

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

**9.1. Имеет практические навыки выполнения:**

- Чистка крови; Чистка лимфы.
- Чесночная терапия.
- Реабилитационные терапии.
- Голодания: до криза 7-10 суток.
- Философский и этический аспекты гигиены - связь с законами Природы.

- Энергетический аспект гигиены для «чёрных, белых».
- Умение связать главные аспекты гигиены с телами человека.
- Может определить нежелательные для употребления продукты питания и их пригодность в соответствии с варной человека.
- Необходимость употребления отдельных продуктов питания для коррекции энергетического состояния.

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

### **10. Дисциплина: «Видение мира»**

#### ***Владение следующими понятиями:***

- философия, мировоззрение, идеология, вера. Соотнесение их между собой.
- Единство
- Двуетьединство
- Третьединство
- Уровни в природе и обществе
- Эволюция и прогресс
  - КАПСУЛА и ориентация чакр человека. О смене цвета чакр при прохождении 2-го Мира.
  - Понятие черной и белой чакры, связь с системой человеческого тела- двойник.
  - Энергетический центр человека. Чакра, как разомкнутая энергетическая система, грантха, как замкнутая энергосистема, взаимодействия чакр с грантхами.
  - Энергетическое взаимодействие между М. и Ж. Чакры дающие и берущие, варианты взаимодействия. Различия между чакрой черной, белой и дающей, берущей. Варианты взаимодействия, если чакры разного цвета.
  - Стихии идеальные и реальные. Связь энергетических центров человека с определенными стихиями.

#### **Практические навыки:**

1. Уметь сформулировать собственное представление по вопросам, обозначенным в требованиях.
2. Умение выступать перед аудиторией, контролировать время выступления. Умение донести до аудитории суть излагаемого вопроса.
3. Иметь навык отвечать на вопросы аудитории по теме выступления.
4. Иметь навык ведения дискуссии по заданной теме, уметь аргументировано отстаивать свое мнение.

### **11. Дисциплина «Педагогический этикет»**

Для присвоения квалификации «инструктора - методиста 2 ранга» слушателю необходимо приобрести опыт и продемонстрировать на зачете соответствие пунктам I, II.

#### ***Обладает знаниями по следующим разделам дисциплины:***

1. Понятие: этика, эстетика, этикет. Виды этикета. Назначение этикета в

- обществе. Социальный этикет. Профессиональный этикет. Педагогический этикет
2. Подготовка преподавателя к работе:
    - Определение места и времени занятий;
    - Этикетные требования к внешнему виду;
    - Подготовка помещения.
  3. Речевой этикет. Правила построения этикетной фразы:
    - этикетные формы приветствия
    - этикетные формы знакомства
  4. Этикетные нормы общения со слушателями:
    - учет состава группы – возраст, профессия, год обучения и т.п.
    - почтительное отношение ко всем без исключения членам группы
    - речевой этикет. Этикетная форма постановки вопроса, этикетные формы просьбы.
  5. Этикетные нормы проведения дискуссии. Три основных правила:
    - не переходить на личности;
    - не критиковать позицию оппонента;
    - избегать обобщений;Речевой этикет. Этикетные формы вежливого отказа и несогласия с мнением собеседника.
  6. «Дурные привычки» преподавателя. Рефлекторные действия:
    - поведение преподавателя при рефлекторных действиях его организма (кашель, чихание, зевота, икота и т.п.)
    - реакция преподавателя на рефлекторные действия слушателей.
  7. Нормы педагогической этики.
  8. Окончание занятий:
    - соблюдение регламента времени
    - речевой этикет. Этикетные формы благодарности, этикетные формы прощания.

***Обладает практическими навыками:***

1. Подготовка к занятиям и приведение своего внешнего вида в соответствие с этикетными требованиями.
2. Составление текста приветствия слушателей в начале занятий и текста представления на первом занятии.
3. Общение со слушателями с соблюдением этикетных требований к учету состава группы и соблюдению почтительного отношения ко всем членам групп.
4. Речевой этикет. Знание правил построения этикетной фразы. Этикетной формы постановки вопроса, просьбы.
5. Умение проводить обсуждение какой-либо новой темы с соблюдением трех основных правил. Владение этикетными формами отказа и несогласия с

мнением собеседника.

6. Умение избегать «дурных привычек» во время проведения занятий.
7. Практическое умение вести себя по этикету при рефлексорных реакциях организма.
8. Умение закончить занятие с соблюдением регламента времени и этикетных форм благодарности и прощания.
9. Для получения зачета требуется:

1. Ответить на следующие вопросы устно:

Что такое приветствие?

Что такое прощание?

Что такое знакомства?

Что такое извинение?

Что такое просьбы?

Что такое благодарность?

## **12. Дисциплина «Философия йоги»**

### ***Владение следующими понятиями:***

1. Йога, как способ познания, как способ жизни, как мировоззрение.
2. Осознанные способы познания мира: Наука, Философия, Джнани – йога.
3. Полуосознанные способы познания мира: Религия, Искусство, Мантра – йога, Янтра – Йога, Бхакти – йога, Тантра – йога.
4. Неосознанные способы познания мира. Язык. Отработка законов в бытовых ситуациях. Под пороговое восприятие. Карма – йога.
5. Философия ШЙГАС, как теоретическая основа философии Йоги.
6. Теория причинности.
7. Гуны.
8. Теория познания в философии Йога.
9. Восьмеричные средства йоги.
10. Место Бога в системе Йоги.

### ***Практические навыки:***

1. Уметь сформулировать собственное представление по вопросам, обозначенным в требованиях.
2. Иметь навык ведения дискуссии по заданной теме, уметь аргументировано отстаивать свое мнение.
3. Уметь выслушать мнение оппонента, понять его, отнестись к нему с уважением, найти контраргументы и доводы.
4. Уметь объяснять и трактовать Различные философские системы с позиций видения мира Школы.

**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 ( *\_\_\_ семестр 20\_\_\_/\_\_\_ 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.**