

**Институт Йога Гуру Ар Сантэма**

**Кафедра Йоги**

**Требования к инструктору - методисту 4-го ранга**

**«Утверждаю»**

Ректор Института Йога Гуру Ар Сантэма

\_\_\_\_\_ **Г.Г. Стаценко**

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2013г.

**Требования для сдачи квалификационного экзамена на звание «Инструктор-методист 4-го ранга» по курсу «Йога», с правом работы с группами населения по программе Школы Йоги 1 - 5 годов обучения.**

**Экзаменуемому присваивается квалификация «Инструктор-методист 4-го ранга» в рамках курса «Йога», если он:**

1. Сдал экзамен и прошёл посвящение на третий ранг инструктора методиста
2. Является инструктором методистом 3го ранга не меньше 1 года, проводит занятия в группе пятого или шестого года обучения ШЙГАС или ИЙГАС
3. Прошёл курс обучения по программе 5 - го года ШЙГАС, либо прошёл обучение и сдал экзамены за специальный, педагогический, первый, второй и третий курсы Института Йога Гуру Ар Сантэма
4. Поставлен Учителем на «Путь Гармоничного Духовного Развития» и прошёл третий Подмир (без исключений)
5. Прошёл посвящение на 3 ранг целителя
6. Самостоятельно ведёт занятия в группе пятого или шестого года обучения в ШЙГАС
7. Прослушал на курсах повышения квалификации ИЙГАС следующие дисциплины и обладает по ним знаниями и практическими навыками на «хорошо» и «отлично»:
  - «Классическая Йога», «Видение Мира» и «Первоисточники Йоги»
  - «Комплексы асан и пранаям 1 - 5 года обучения в ШЙГАС»
  - «Динамические практики 1 - 5 года обучения в ШЙГАС»
  - «Медитативные практики 1 - 5 года обучения в ШЙГАС»
  - «Методика преподавания йоги на 1 - 5 году обучения ШЙГАС»
  - «Основы Учительства по курсу «Йога» в ШЙГАС»
  - «Темы 1-го, 2-го, 3-го, 4-го, 5-го годов обучения ШЙГАС»
  - «Ритуалы слушателей и преподавателей 1 – 5 года обучения ШЙГАС»
  - «Основы Астрологии»
  - «Природные законы»
  - «Магия и гипноз»
8. Предоставил экзаменационной комиссии, следующие письменные работы (рефераты и контрольные) с требуемым Школой пониманием и отчётом о своем опыте

## *Институт Йога Гуру Ар Сантэма*

*Кафедра Йоги*

*Требования к инструктору - методисту 4-го ранга*

### **8.1. Рефераты:**

- «Грамотное составление индивидуальных йоговских мини комплексов согласно: своего Дня; Времени; Года; Зачатия и Дня; Времени; Года; Рождения основываясь на полученных знаниях по Йоге, Видению Мира, Астрологии (мантры, мудры, янтры, созвездия, чувства и т.д.)»

### **8.2. Контрольные работы:**

- Описать полностью проведение первого занятия или урока по Йоге
- Составить календарно-тематический план занятий по Йоге на год

9. Ознакомлен с требованиями возлагаемой на инструктора-методиста 4-го ранга ответственности за собственные знания и правильное выполнение требований методики ШЙГАС перед своими слушателями, Учителем, Школой Йога Гуру Ар Сантэма, Природой и Космосом

10. Сдал физические нормативы:

- Учительский комплекс №3
- Бег с Капалабхати - 30 минут
- Храмовая гимнастика (с 1 по 18)
- Выполнение любой гимнастики с усложнениями (мантры, мудры, энергии)
- Коловорот (48 Созвездий) 1; 2; 3; 4; Галактических кругов (мантры, работа с энергиями)

- Асаны: Ардхаматсиендрасана 1-3; Майюрасана; Сиршасана; Наули; Парифитапарсфоттанасана; Ардха Чандрасана; Уттхитапарсфоттанасана 1-2 раз

- Большие Пранаямы: Полное дыхание Йогов согласно счёта вдох от 1 до 16; выдох от 1 до 16; Ритмическое дыхание со счётом от 4 до 10 по 6-8 раз;

Во Бхедана пранаяма; Ситкари; Ситали; Мурча.

- Спец. бхастрики четыре разновидности с мантрами
- Дыхание Порами; Дыхание костями; Работа с мандалами

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

#### **1. К дисциплине: Классическая йога 8 ступеней**

1.1. Восемь ступеней Йоги. Анализ индивидуального прохождения каждой ступени.

1.2. Практическое понимание Ямы, Ниямы, Асаны, Пранаямы, Пратьяхары, Дхараны, Дхияны, Самадхи:

1.3. Внутреннее и внешнее выполнение законов с точки зрения Ямы и Ниямы

1.4. Понимать, почему Йога Сутра Патанжали является классикой в Йоге

1.5. Понимать и уметь объяснить без личной окраски Духовные практики **Гуру Ар Сантэма**

## *Институт Йога Гуру Ар Сантэма*

*Кафедра Йоги*

*Требования к инструктору - методисту 4-го ранга*

### **2. К дисциплине: Комплексы асан и пранаям 1 - 5 года обучения в ШЙГАС**

***Владеет практическими навыками выполнения:***

2.1. Асан, пранаям, мудр и бандх 1 - 5 года обучения ШЙГАС на четвёртой ступени освоения (без исключений)

#### ***2.2. Знает:***

- Требования 1-5-го годов обучения ШЙГАС
- Этапы и ступени освоения асан и пранаям.
- Облегчённые варианты асан, пранаям и последовательность их освоения.
- Правила освоения и выполнения асан, пранаям, мудр и бандх.
- Правила безопасности при освоении и выполнении асан, пранаям, мудр и бандх.
- А. Амж. М. Мж. Ж. Жм. ритмы дыхания при выполнении асан и пранаям.
- Физиологический, психический и энергетический эффекты от выполнения асан, пранаям, мудр и бандх.
- Технологию составления Йоговского комплекса для получения определенного физического и психического эффекта.
- Различные способы развития органов чувств.

#### ***2.3. Умеет:***

- Приводить себя в порядок; подготовить себя к медитации; работать в медитативном состоянии; составлять комплексы, направленные на определенный физический и психический эффекты; концентрировать свое внимание на определенный объект или процесс.

- Грамотно выполнять асаны, мудры и бандхи 1 - 5 годов обучения используя: мужские, женские и андрогинские ритмы дыхания; цивилизационные прокачки.

- Грамотно показывать и рассказывать правила выполнения упражнений 1 - 5 годов обучения ШЙГАС.

- Объяснить без передачи своего О.Н.У. (только методика).

### **3. К дисциплине: Мудры 5 года обучения в ШЙГАС**

***Знает и умеет***

Комплекс мудр для управления основными процессами в организме:

Мудра разрушающая; Мудра созидаящая; Мудра сохраняющая.

Комплекс для оказания срочной и глобальной помощи: Мудра быстрой реанимации;

Мудра оказания быстрой психической помощи; Мудра, спасающая жизнь.

1. Мудра для сохранения собственной индивидуальности
2. Комплекс мудр для сохранения и укрепления менталитета
3. Комплекс мудр для приобретения 144 достоинств
4. Комплекс мудр для снятия 144 недостатков
5. Комплекс мудр для приведения в порядок тел человека
6. Мудра для гармонизации 8 тел

## *Институт Йога Гуру Ар Сантэма*

*Кафедра Йоги*

*Требования к инструктору - методисту 4-го ранга*

7. Комплекс мудр для тканей
8. Мудры и мантры для развития 42 чувств
9. Мантры и цвета. Символика цвета.

### **4. К дисциплине: Динамические практики 1 - 5 года обучения в ШЙГАС**

#### **4.1. Знает и умеет выполнять следующие динамические практики:**

- «Мышечно-суставную гимнастику» (для старших курсов)
- «Гимнастика для грандх»
- «Око возрождения»
- «Гимнастика для позвоночника»
- «Гимнастика на выживание»
- «Храмовая гимнастика (1-18 упр)»
- «Коловороты (48 Созвездий) 1; 2; 3; 4; Галактических кругов»
- «Гимнастика для репродуктивной системы»
- «15 динамических комплексов»

#### **4.2. Специальные упражнения:**

- «Со - Хум»; «Пракшалана»
- «Анкх»; «Специальные бхастрики 1 - 4»
- «Во Бхедана пранаяма»; «Ситкари»; «Ситали»; «Мурча»
- «Пранаяма Баня»; «Маха Мудра»; «Маха Бандха»; «Маха Ведха»
- «Гинекологический массаж»

### **5. К дисциплине: Медитативные техники 1 - 5 года обучения в ШЙГАС**

#### **5.1. Знает и умеет выполнять следующие медитативные практики:**

- Упражнение коробочка; медитация с предметом; медитация без предмета; медитация на расширение; медитация на творчество; медитация на оздоровление; медитация на голубую вазу; медитация на Вселенскую любовь; медитация на принятие себя и других людей; Медитация на принятие необходимости появления на Волге; Медитация на состояние невесты.

#### **5.2. Знает и умеет грамотно объяснить следующие темы:**

- Что такое медитация и созерцание; правила безопасности при освоении созерцаний и медитаций; схема входа в любую медитацию; девять категорий медитации; задачи во всех внутренних медитациях; Что мешает проведению медитации. Особенности мужской и женской медитативной практики. Понятие: динамическая медитация, состояние блаженства.

- Умеет преподавать медитации по алгоритму, выданному Учителем.

## *Институт Йога Гуру Ар Сантэма*

*Кафедра Йоги*

*Требования к инструктору - методисту 4-го ранга*

**5.3. Имеет опыт работы в созерцании и медитации требуемый программой 5 - го года обучения ШЙГАС:**

- Набор энергии в ауру
- Психическое дыхание
- Работа с пан - информацией
- Медитация на дыхание
- Медитация на прикосновение. Сосредоточение

**6. К дисциплине: Методика преподавания 1 - 5 года обучения ШЙГАС**

**6.1. Знает:**

- Какие функции возлагаются Школой на инструктора - методиста 4-го ранга.
- Задачи 1 - 5 года обучения; Программу 1 - 5 года 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 выдачи 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.

- 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 - 5 г. ШЙГАС.

**7. К дисциплине: Основы общей педагогики**

**7.1. Знает:**

- Основные правила работы с аудиторией правила отношений инструктора и группы.
- Виды энергетических воздействий на инструктора и способы их снятия.
- Виды возможных конфликтов (в старших группах).
- Методы управления группой.

**7.2. Умеет:**

- Обучить без натаскивания.
- Отделять свой опыт от информации, необходимой к передаче.
- Обучить, как не передавать своего опыта, выдавать информацию ШЙГАС.
- Преподавать: асаны, пранаямы, бандхи, мудры и динамические гимнастики 1 - 5 года ШЙГАС.

## *Институт Йога Гуру Ар Сантэма*

*Кафедра Йоги*

*Требования к инструктору - методисту 4-го ранга*

### ***Грамотно объяснить основные темы 5-го года обучения ШЙГАС:***

А. Амж. М. Мж. Ж. Жм. ритмы и работа с ними в комплексах. Правила безопасности при работе с чувствами. Развитие чувств 1 этап. Чувство - мудра - мантра - чакра. Развитие чувств 2 этап. Лавянский алфавит - Должность - Имя - Шакти - Природа чувства. Развитие чувств 3 этап. Ритуал постановки звёзд Учителем и правила работы с ними (для тех, кто посещал семинар). Вопросы к теме герои. Практика по определению ступени героизма. Капи - кальяпа большая (омоложение). ***Мандалотерапии:*** Омоложение через создание образа; долголетие в молодом состоянии; устранение седины. Точечный массаж (с Мудрами и Мантрами пантеонов Вселенной Лава). ***Тела человека:*** Связь тел у мужчин; у женщин. Характеристика тел. Трёхслойное строение тела. Сознание. Подсознание. Сверхсознание. Практика входа в своё тело. Понятие связь с телами. Закладывание О.Н.У. на Подсознание; Сознание; Сверхсознание. Мудры для приведения в порядок восьми тел человека. Способы заполнения ауры энергией. Набор энергий в ауру (практика). Возникновение Мироздания. Картина Мироздания. Медитация на прикосновение. Дыхание костями. Медитация на картину устройства Мироздания. Силы, стоящие за человеком. Понятие: общества 4 Подмира; Понятие: эгрегор. Двенадцать психотипов типов людей.

### **8. К Дисциплине: Природные законы**

#### **8.1. Знает:**

- 45 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.

- Природные закономерности и Природные Законы. Природный Закон и Социальный Закон. Законы групп людей, обществ, Цивилизации. Как совместить отработку Природных и Социальных Законов. Выполнение и нарушение Законов.

- Противоречия между законами. Разрешение противоречия между двумя законами с помощью третьего. Разрешение противоречия между двумя законами через рассмотрение их с более высокого уровня.

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

- С 45 Природными Законами

#### **8.3. 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.

## *Институт Йога Гуру Ар Сантэма*

*Кафедра Йоги*

*Требования к инструктору - методисту 4-го ранга*

- Работать с Законами Обществ 4-го Подмира и моделировать ситуации на полученные законы.

### **9. К Дисциплине: Ритуалы слушателей и преподавателей 1 - 5 года обучения ШЙГАС**

9.1. ***Знает и умеет объяснить*** ритуалы, необходимые для преподавания на 1 - 5 г. ШЙГАС:

- Большой утренний ритуал Приветствия
- Утренний ритуал в день занятия
- Ритуалы входа (и выхода) в здание (помещение)
- Ритуал подготовки помещения к занятиям
- Ритуал постановки (снятия) потока; Ритуал РОС
- Ритуал временного выхода из потока
- Ритуал входа в учебный поток после временного выхода из потока
- Ритуал снятия потока
- Ритуал защиты потока
- Ритуал по дхарме, извинения и прощения
- Ритуал для профессиональной деятельности
- Ежедневный опросник по приведению себя в порядок
- Ритуал по организации пространства потока для работы
- Ритуал вступления в должность
- Ритуал выхода из должности

### **10. Дисциплина: Видение мира**

10.1 ***Владение следующими понятиями:*** Разновидности законов. Статус. Понятие, содержание, критерии определения. Законы духовного развития. Законы Почитания Родителей. Законы Почитания Учителей. Понятия: «автомат», «герой», Йог, управленец, Бог. Понятия: Хозяин. Гость. Карма. Дхарма. Судьба. Предназначение. Миссия. Задача. Космические эгрегоры. Желание, насилие. Причины полового бессилия. Иерархия. Мужские и Женские - отношения на Пути Гармоничного Духовного Развития. Функции по Природе. Понятия: Сиддхи. Атрибуты. Энергетическое взаимодействие между М. и Ж. Чакры дающие и берущие, варианты взаимодействия. Единое устройство человека, Вселенной, Мироздания, Б. Мироздания.

### **10.2. Практические навыки:**

- Уметь объяснять и трактовать все события и явления окружающего мира с позиций видения мира Школы.

## *Институт Йога Гуру Ар Сантэма*

*Кафедра Йоги*

*Требования к инструктору - методисту 4-го ранга*

- Аргументировано вести дискуссии, отстаивать свое видение мира в столкновении с представителями иных идеологических систем.

### **11. Дисциплина: Психология Учительства**

#### **11.1. Владение следующими понятиями:**

Законы Учительства; Элементы целительства в Учительстве. Ступени освоения Учительства: Наставник. Преподаватель. Педагог. Методист. Воспитатель. Учитель. Сочетание Учительства с Варнами. Язык иносказаний.

- Ученики различных Варн и Сословий; Законы почитания Учителя. Следствия соблюдения их и нарушения; Основные различия в обучении мужчин и женщин;

#### **11.2. Владеет знанием, опытом навыком умением:**

- Как быть Учеником и Учителем.
- Чёрное, белое и серое поведение Учителя.
- Учителя как представители различных цивилизаций.
- Осознаёт особенности собственного обучения, по уровням отражения.

### **12. Дисциплина: Магия и гипноз**

#### **12. 1. Владение следующими понятиями:**

- Разновидности Магий.
- Магия; заклятие; проклятие; порча.
- Свободные Маги нашей Вселенной.
- Магические гадания.
- Атрибуты Мага.
- История Магии.
- Хозяева: квартиры; леса; болота; и т д.

#### **12. 2. Владеет знанием, опытом навыком умением:**

- Готовится к посвящению на 2 - ранг Мага
- как снимать магию, проклятье, заклятье, порчу, сглаз, метки, знаки.
- постановка защиты.
- магических действий и отличает их от обычных ситуаций.

### **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.



## *Институт Йога Гуру Ар Сантэма*

*Кафедра Йоги*

*Требования к инструктору - методисту 4-го ранга*

- 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 ШЙГАС, 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 фонтом (*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

**Кайгородов О.М.**