

POZIOM I, II i III - ZESTAWIENIE Z PRZYKŁADAMI

POZIOM I dotyczy praktyki i nauczania asan wymienionych w sylabusie na Poziom I	POZIOM II dotyczy praktyki i nauczania asan wymienionych w sylabusie na Poziom I i II
Pojedyncze asany	
Ogólne ustawienia części ciała w przestrzeni z odniesieniem do ich zewnętrznej konfiguracji (płaszczyzny i osie), czyli anatomicznej struktury ciała (Annamaya Kośa): układ kostno-stawowy, układ mięśniowy) w świetle jakości Jogi Iyengara: 1. Ustawienie, 2. Kierunek/ precyzja, 3. Wyrównanie, 4. Wydłużenie i rozszerzenie.	Poza ustawieniem w przestrzeni: Poszerzanie świadomości oddziaływania asan z ciała fizycznego (Annamaya Kośa) na ogólnie rozumiane ciało organiczne (Pranamaya Kośa) za pomocą subiektywnych odczuć zmysłowych oraz oddechu. Zauważanie i rozumienie zależności między stronami ciała oraz sąsiadującymi ze sobą częściami ciała w asanie.
Zaangażowanie organów działania karmendriyas .	Zaangażowanie organów działania karmendriyas oraz narządów zmysłów jñanendriyas .
Celem jest rozpoznanie budowy ciała, ustawienia w przestrzeni, płaszczyzn, osi, kierunków pracy, zbudowanie fizycznej i psychicznej stabilności, siły, pewności siebie i koncentracji.	Celem jest (poza wymienionym na Poziom I) dalsze rozwijanie wrażliwości i uważności, skierowanych do wnętrza ciała oraz przygotowanie do odnajdywania powiązań między praktyką asan, pranajamą a mądrością filozofii jogi.
Przykładowy język instrukcji w utthita trikonasanie na Poziomie I: <i>“Dociśnij stopy, zaciśnij przody ud i zrotuj je na zewnątrz, aby ustawić miednicę w płaszczyźnie czołowej.”</i> <i>“Wydłuż boki tułowia.”</i> <i>“Wyprostuj ramiona w jednej linii z barkami i sięgaj nimi do boków, aby utworzyć klatkę piersiową z przodu i z tyłu ciała”</i>	Przykładowy język instrukcji w utthita trikonasanie na Poziomie II: <i>“Dociśnij stopy, unieś wewnętrzne łuki stóp, wewnętrzne kolana i uda, aby wzmocnić mięśnie dna miednicy i wzniesć organy dołu brzucha.”</i> <i>“Zassij boczne żebra górnego boku do ciała, zaś boczne żebra dolnego boku oddal od biodra do pachy, aby wyrównać długość prawej i lewej strony tułowia.”</i> <i>“Rozciągnij wewnętrzne ramiona od</i>

	wewnętrznych pach do wewnętrznych łokci, zaś zewnętrzne ramiona zassij do zewnętrznych łopatek, aby otworzyć przestrzeń dla płuc i serca w klatce piersiowej.”
Rodziny asan	
Znajomość rodzin asan i kolejności ich wprowadzania: 1. Utthistha sthiti - asany stojące 2. Upavistha sthiti- asany siedzące 3. Paścima pratana sthiti- asany z wydłużeniem do przodu 4. Parivrtta sthiti - asany z wydłużeniem bocznym 5. Viparita sthiti - pozycje odwrócone 6. Udara akuńczana sthiti - asany z zaciśnięciem brzucha 7. Grathana sthiti - asany z opleceniem/ związaniem ciała 8. Hasta tolana sthiti - asany z balansem na rękach 9. Purva pratana sthiti - asany z wydłużeniem do tyłu 10. Viśranta karaka sthiti - asany regeneracyjne	(Poza znajomością rodzin asan i kolejności ich wprowadzania) Świadomość związków między asanami w danej rodzinie asan Przykład zależności pośród asan z tej samej rodziny: Utthistha sthiti: np. parivrtta trikonasana i parivrtta utthita hasta padangusthasana Upavistha sthiti: np. svastikasana i padmasana Paścima pratana sthiti: janu sirsasana i ardha baddha padma paścimottanasana Hasta tolana sthiti - np. adho mukha śvanasana i adho mukha vrksasana Udara akuńczana sthiti: paripurna navasana i ubhaya padangusthasana Supta sthiti: supta padangusthasana boczna (parśva) i supta baddha konasana ...
Liniowe układanie sekwencji	
Liniowe układanie sekwencji obejmuje znajomość kolejności wprowadzania asan na lekcjach osób początkujących, czyli od prostszych, łatwiej dostępnych, jakimi są przede wszystkim pozycje stojące do bardziej skomplikowanych i bardziej rozgrzewających (siady, skłony, skręty, odwrócone, brzuszne,...). Przykład	Liniowe układanie sekwencji (poza wspomnianym wymaganiami na Poziomie I) uwzględnia taki dobór asan (rozpoczynając od asany z dowolnej rodziny), aby przygotować dany obszar ciała na poziomie strukturalnym oraz zwiększyć czucie i świadomość. Przykład Wykonanie supta baddha konasany, supta

Wykonanie kolejno tadasany, vrksasany, virabhadrasany II, utthita parśvakonasany przed wprowadzeniem ardha chandrasany.

lub

Wykonanie serii pozycji stojących przed wejściem do adho mukha śvanasany

Na poziomie I zadaniem osoby nauczającej jest ułożenie asan w takim porządku, który pozwala na stopniowe rozwijanie stabilności, dalej ruchomości i swobody w całym ciele lub jego poszczególnych częściach.

Przykład

Wykonanie vrksasany i podpartej górnej nogi na drabince w parśva utthita hasta padangusthasany przygotowuje do stabilności w ardha chandrasanie.

lub

Wykonanie setu bandha sarvangasany na kostkach pomaga zaangażować ramiona i ustawić barki na szczytach, co przyczynia się do większej stabilności w obręczy barkowej podczas wykonywania salamba sarvangasany I.

padangushtasany bocznej oraz siadu baddha konasany dla otwarcia bioder przed wprowadzeniem ardha chandrasany.

lub

Wykonanie adho mukha śvanasany, adho mukha vrksasany i salamba sirsasany dla zwiększenia świadomości pracy nóg przed wykonaniem pozycji stojących.

Na poziomie II osoba nauczająca nie tylko proponuje taką sekwencję, która realizuje takie zadanie, ale także zastosuje odpowiednie instrukcje w danych asanach oraz “łączniki” - tzw. linkowanie - wspólne elementy w asanach w danej sekwencji, które pomagają zwiększać czucie i rozumienie pracy w toku sekwencji.

Przykład

Docisk m. czworogłowego dolnej nogi parśva supta padangusthasany do podłogi oraz zasysanie pośladka nogi odwodzonej do ciała dla otwarcia przestrzeni dołu brzucha po stronie nogi odwodzonej, przygotowuje do kontynuowania tych samych akcji i odczucia otwarcia w ardha chandrasanie.

lub

Zasysanie łopatek i odcinka piersiowego w ustrasanie otwiera wnętrze klatki piersiowej i rozluźnia gardło, co pomaga zachować przestrzeń dla płuc, serca oraz tarczycy w salamba sarvangasanie II.

W trakcie lekcji nauczyciel jest elastyczny i otwarty na modyfikacje sekwencji z uwagi na to jakie są potrzeby grupy w danej chwili

	- np. z uwagi na warunki zewnętrzne jak spadek ciśnienia atmosferycznego, upał oraz - z uwagi na potrzeby uczniów, ich ograniczenia w ciele lub brak gotowości mentalnej do wykonania asany Przykład W zaplanowanej sekwencji wygięć do tyłu skupiliśmy się na otwieraniu klatki piersiowej i obszaru barków, ale przechodząc do pozycji urdhva dhanurasany zaobserwowaliśmy, że duża część grupy nie może wykonać tej pozycji prawidłowo z uwagi na sztywność w przodach ud i bioder. W toku lekcji wprowadzamy kolejne pozycje, które otworzą ten obszar i dopiero wracamy do powtórzenia urdhva dhanurasany lub / i dodajemy instrukcje do pozycji, które ułatwią zmobilizowanie podstawy kręgosłupa i aby pozycją otworzyć przody ud.
Wkład psychologiczny	
Ogólne rozpoznanie czy dana asana ma działanie stymulujące i energetyzujące, czy wyciszające i rozluźniające. Uświadczenie uczniom/ uczennicom, że asana to nie tylko wysiłek fizyczny, ale także zaangażowanie umysłu. Przykład Virabhadrasana III jest bardziej rozgrzewająca i wymaga większego wysiłku fizycznego i psychicznego niż i supta padangusthasanie I z paskiem, choć sam kształt obydwu pozycji jest podobny.	Wskazanie na powiązania między sferą anatomiczną Annamaya Kosą, organiczną Pranamaya i psychiczną Manomaya Kosą (guny: rajas, tamas, sattva; ospałość, pobudzenie, rozproszenie, uspokojenie, koncentracja,...). Uświadczenie uczniom/ uczennicom, że w asanie konfrontujemy się z różnymi emocjami, które są zapisane w ciele. Przykład irytacja czy złość w pracy z biodrami i pośladkami w padmasanie strach przy wejściu do sirsasany na środku

	jako część procesu praktyki jogi wzruszenie przy głębokich wygięciach do tyłu w urdhva dhanurasanie
Postrzeganie odczuć somatycznych	
Odczucia to wrażenia płynące za pośrednictwem zmysłów. Odczucia somatyczne - odczucia pochodzące ze skóry, takie jak dotyk, nacisk, zimno, ciepło i ból oraz z mięśni, ścięgien i stawów, takie jak orientacja w przestrzeni (ustawienie kończyn) i ból. Należy pielęgnować umiejętność odczuwania ciała w asanie.	
Zauważanie dyskomfortu psychicznego u osoby uczestniczącej w lekcji i szukanie modyfikacji tak, aby osoba czuła się bezpiecznie. Przykład Osoba uczestnicząca w lekcji jest sprawna i nie ma przeciwwskazań do wykonywania pozycji odwróconych, poprawnie wykonuje salamba sarvangasane, jednak zgłasza uczucie duszenia. Osoba nauczająca może wyprowadzić osobę do etapu wcześniejszego - hałasany i jeśli odzyskuje poczucie komfortu, pozostaje w hałasanie.	Zauważanie, że ograniczenia wykonaniu pozycji mogą mieć przyczyny na poziomie podświadomym. Brak progresu w zwiększaniu mobilności jakiegoś obszaru, może wynikać z zablokowania emocji. Dawanie poczucia bezpieczeństwa poprzez kierowanie uwagi na oddech, konkretne akcje w ciele i wsparcie głosem, umożliwiające osobie odczuć ulgę i stabilnością psychiczną i w związku z tym odzyskać odwagę do kontynuowania praktyki danej asany z większą swobodą. Przykład Osoba uczestnicząca w lekcji jest sprawna i nie ma przeciwwskazań do wykonywania pozycji odwróconych, poprawnie wykonuje salamba sarvangasane, jednak zgłasza uczucie duszenia i braku oddechu i w związku z tym ma duży opór przed wykonywaniem salamba sarvangasany. Osoba nauczająca np. wyprowadza os. uczestniczącą z salamba sarvangasany do hałasany z podpartymi, aby jej oddech się uspokoił i wyrównał, co potencjalnie może

	pomóc osobie wrócić do salamba sarvangasany z głębszym poczuciem spokoju i wewnętrznej stabilności.
Zależności pomiędzy częściami ciała w asanie	
Kierowanie uwagi na obszary ciała w celu ich poprawnego, stabilnego ustawienia i kierunku akcji w celu zachowania właściwych płaszczyzn i osi. Przykład <i>“W dandasanie dociśnij nogi do ziemi, kości pośladków i opuszki palców do podparcia, aby wznieść boki tułowia i wydłużyć kręgosłup”.</i>	Skierowanie uwagi na dany obszar ciała oraz sąsiadujące z nim obszary w asanie, nie tylko poprzez mówienie o tym w danej asanie, ale poprzez zmobilizowanie ciała we właściwy sposób, który to czucie zwiększy u ucznia. Przykład <i>“W dandasanie skieruj wewnętrzne i zewnętrzne pachwiny w dół, aby wydłużyć boki brzucha. Dociskaj opuszki palców, zasysaj łopatki, wznos wewnętrzne pachy i rozszerzaj obojczyki od mostka do barków, aby otworzyć przestrzeń na swobodny oddech w klatce piersiowej”</i>
Obserwacja oddechu	
Obserwacja oddechu u uczniów (a także jego wstrzymania), który jest wskazówką czy intensywność i czas trwania w pozycji są dobrze dobrane. Nauczyciel/ka zauważa czy uczennica/uczeń oddycha regularnie, czy jest zmęczona/y i potrzebuje wyjść z pozycji, czy może w niej pozostać stabilnie i bezpiecznie. Przykład W ardha chandrasanie w za długim czasie uczeń wstrzymuje oddech aby utrzymać równowagę, twarz robi się czerwona.	Obserwacja oddechu jest to proces uważnego obserwowania cyklu oddechowego, który obejmuje wdech, wydech wraz ze świadomym lub spontanicznym zatrzymaniem. Akt obserwacji oddechu bardzo pomaga w zrozumieniu niuansów asan czy pranajamy. np. W pozycji leżącej różne ułożenie rąk wywołuje różne ścieżki przebiegu oddechu: • Ręce poziomo na boki. • Ręce w dół

Świadczy to zbyt długim czasie trwania w pozycji niedostosowanym do możliwości ucznia.	• Ręce za głową Przykład Jeśli w trikonasanie dolny bok tułowia się skraca, oddech nie dotyka tej strony. Nauczyciel kieruje świadomość uczniów do dolnego boku, aby poczuli czy tam oddech się pojawia, jeśli nie to wraca do instrukcji z poziomu struktury ciała lub używa pomocy, aby przywrócić oddech w dolnym boku. Po korekcie ponownie sprawdza czy korekta/instrukcja przyniosły pożądany efekt.
Świadomość oddechu	
Umiejętność wykorzystania oddechu do wprowadzenia i wyprowadzenia asany lub wykorzystania do akcji w pozycji. Przykład: <i>“Z wdechem unieś ramiona do urdhva hastasany, a z wydechem opuść.”</i> <i>lub</i> <i>“W gomukhasanie rozszerz klatkę piersiową, z wydechem osadzaj równo biodra”</i>	Nauczyciel/ka posiada kształtuje emocjonalną stabilność i otwartość, zarówno poprzez regularną praktykę pranajamy. Zauważa oddech u uczennicy/ ucznia i potrafi wykorzystać oddech do prowadzenia akcji w asanie, pogłębiania rozumienia pozycji. Przykład: <i>“Obserwuj w urdhva hastasanie jak wdech rozszerza i podnosi boczne żebra oraz jak wydech wspomaga wydłużenie boków brzucha i talii.”</i> <i>“W gomukhasanie wdechem wznosź żebra i wewnętrzną pachę od strony dolnego ramiona, zaś z wydechem sięgaj biodrem i</i>

	wewnętrzną pachwiną górnej nogi w dół do ziemi.”
Indywidualne podejście do osoby uczestniczącej w lekcji	
Przykład indywidualnego podejścia: Osoba uczestnicząca w lekcji odczuwa duży dyskomfort w biodrze nogi padmasany w bharadvajasanie II. Nauczyciel/ka poleca wyższe podparcie dla większej mobilności bioder oraz podparcie kolana nogi padmasany, a jeśli to nie pomaga wyprowadza ucznia/uczennicę do łatwiejszego wariantu bharadvajasany I.	Przykład indywidualnego podejścia: Osoba uczestnicząca w lekcji odczuwa dyskomfort w biodrze nogi padmasany w ardha baddha padma paścimottanasanie. Nauczyciel/ka poza modyfikacją podparcia w pozycji zauważa jak pracują struktury mięśniowo-szkieletowe nogi padmasany i zanim wyprowadzi uczennicę/ucznia do dostępniejszego wariantu (np. janu sirsasany), stara się wzmocnić właściwe akcje nogi padmasany: rotacja zewnętrzna uda i goleni, sięganie od wew. pachwiny do wew. kolana oraz od zew. kolana do zew.
Kontekst lekcji (warunki do praktyki i rodzaj grupy osób praktykujących)	
Upał i grupa osób pracujących w biurze Chłód na sali i grupa młodzieży Deszczowy dzień i grupa osób 60+ Wieczór i grupa osób pracujących w biurze Poranek i grupa młodzieży ...	
Sytuacja zdrowotna osób praktykujących na lekcji pokazowej	
Ogólna umiejętność modyfikowania pozycji z uwagi na najczęściej występujące sytuacje zdrowotne osoby uczestniczącej w lekcji. Przykłady: ból dolnych pleców - siadanie wyżej, ustawienie nóg i miednicy w płaszczyznach, modyfikacja zakresu ruchu	Umiejętność doboru modyfikacji pozycji z uwagi na konkretne potrzeby (zw. ze wskazanym obszarem ciała) osoby uczestniczącej w lekcji. Ogólne rozpoznanie, czy np. przyczyna zgłaszanej sytuacji zdrowotnej dotyczy struktur kostno-stawowych, mięśniowych lub w zw. z funkcjonowaniem narządów wewnętrznych konkretnych obszarów ciała (dolny lub górny brzuch, klatka piersiowa, szyja/ gardło, głowa).

ból kolana - ochrona stawu przed zbyt intensywnym zginaniem w virasane albo użycie podparcia w pozycjach równoważnych na jednej nodze, np. użycie ściany w ardha chandrasane

menstruacja - przestrzeganie ogólnych zasad zw. z wykluczeniem pozycji rozgrzewających, brzusznych i odwróconych z praktyki

Przykłady:

ból dolnych pleców spowodowany przeciążeniem - zastosowanie trakcji np. adho mukha śvanasana na linach

ból dolnych pleców spowodowany wiotkością - powstrzymanie się od użycia trakcji na rzecz wzmocnienie pracy nóg, mięśni grzbietu i brzucha np. w urdhva prasarita padasane

ból kolana - np. jeśli po wewnętrznej stronie kolana - uważna obserwacja docisku punktów podparcia stopy, unoszenia wew. łuku stopy, ustawienia powierzchni rzepki w płaszczyźnie czołowej oraz monitorowanie ruchomości w biodrze (np. odwodzenia kości udowej)

menstruacja - jeśli np. towarzyszy spadek nastroju - kierowanie akcji wspomagających rozszerzanie i wznoszenie klatki piersiowej; jeśli z kolei menstruacji towarzyszy nadmierne pobudzenie i irytacja - kierowanie akcji rozluźniających nadnercza - podparte skłony

Osoba nauczająca rozumie działanie pozycji na struktury ciała i wie jaką wdrożyć akcję, która wspiera dany obszar