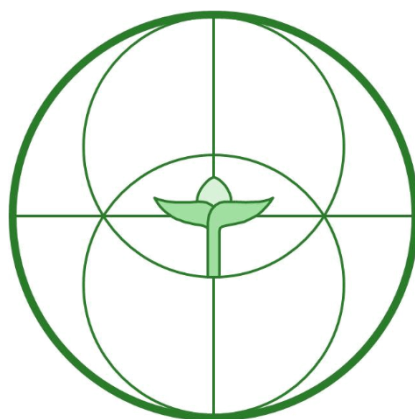


Jooganopettajan SJL®- opinnot (EUY 500)

OPETUSSUUNNITELMA



SUOMEN JOOGALIITTO ry

## Sisällys

Koulutuksen lähtökohdat .....	3
Pääsyaatimukset ja koulutuksen toteutus.....	3
Koulutuksen tavoitteet .....	4
I Teoreettinen ja käytännön tieto (280 tuntia).....	5
II Pedagogiikka (100 tuntia) .....	8
III Etiikka (40 tuntia).....	9
IV Arviointi oppimisen tukena (80 tuntia) .....	10
Täydennyskoulutus.....	10
Jooganopettajan koulutuksen eteneminen.....	11

## KOULUTUKSEN LÄHTÖKOHDAT

Suomen Joogaliiton opettama jooga on tietoinen valinta. Joogan opetusta ei voida verrata mihinkään muuhun tuntemaamme opetukseen, sillä opetuksen tarkoitus ei ole ainoastaan välittää tietoa joogasta vaan luoda olosuhteet joogan henkilökohtaiseen kokemiseen fyysisellä ja henkisellä tasolla.

Joogaharjoituksessa on kyse kokemuksesta, joka on ainutkertainen eikä toistu samanlaisena. Tämän vuoksi Suomen Joogaliiton jooganopettajan koulutuksen linjaksi on alusta lähtien valittu oman kokemuksen kautta oivaltaminen. SJL-joogaharjoituksen rakenteen avulla tehty harjoitus tukee mielen hiljentymistä. Ohjaustilanteessa pyritään antamaan joogaajalle tilaa löytää oma sisäinen kokemuksensa.

Jooganopettajan SJL<sup>®</sup>-opintojen laajuus on 500 tuntia. Koulutus on Euroopan Joogaunionin (EUJ) hyväksymä ja tapahtuu Suomen Joogaopistolla Saarijärvellä. Opintoihin sisältyy sekä lähi- että etäopetusta (oppimistehtävät ja näytetyöt), ohjausharjoittelua ja itsenäistä opiskelua.

## PÄÄSYVAATIMUKSET JA KOULUTUKSEN TOTEUTUS

Jooganopettajan koulutuksen aloittaminen edellyttää, että koulutukseen pyrkijä on harjoittanut joogaa vähintään kaksi vuotta koulutetun opettajan ohjauksessa, on Suomen Joogaliiton jäsen ja on käynyt 2-4 vuorokauden kurssin Joogaopistolla. Lisäksi edellytetään motivaatiota sitoutua pitkäjänteiseen työskentelyyn ja itsensä kehittämiseen.

Opinnoissa on kahdeksan osiota, jotka koostuvat Perusopinnoista (P1-P4) ja Syventävistä opinnoista (S1-S4). Lähijaksot P1 ja P2, sekä S1-4 kestävät kukin 6 vrk. Lähijaksot P3 ja P4 kestävät 7 vrk. Perusopinnoissa, joiden kesto on noin kaksi vuotta, opiskeluryhmän voi valita itselleen sopivaan ajankohtaan ja niissä myös kouluttajat vaihtuvat osioittain. Syventävissä opinnoissa työskennellään saman ryhmän ja kouluttajien kanssa kolmen vuoden ajan.

Opinnoissa syvennyttään joogaan fyysisen, psyykkisen ja henkisen hyvinvoinnin edistäjänä. Opinnot sisältyy joogafilosofiaa, anatomiaa ja fysiologiaa, asanatietoutta, joogaharjoituksen käytännön suunnittelua ja soveltamista eri kohderyhmille sekä aikuiskoulutuksen perusteita.

## **KOULUTUKSEN TAVOITTEET**

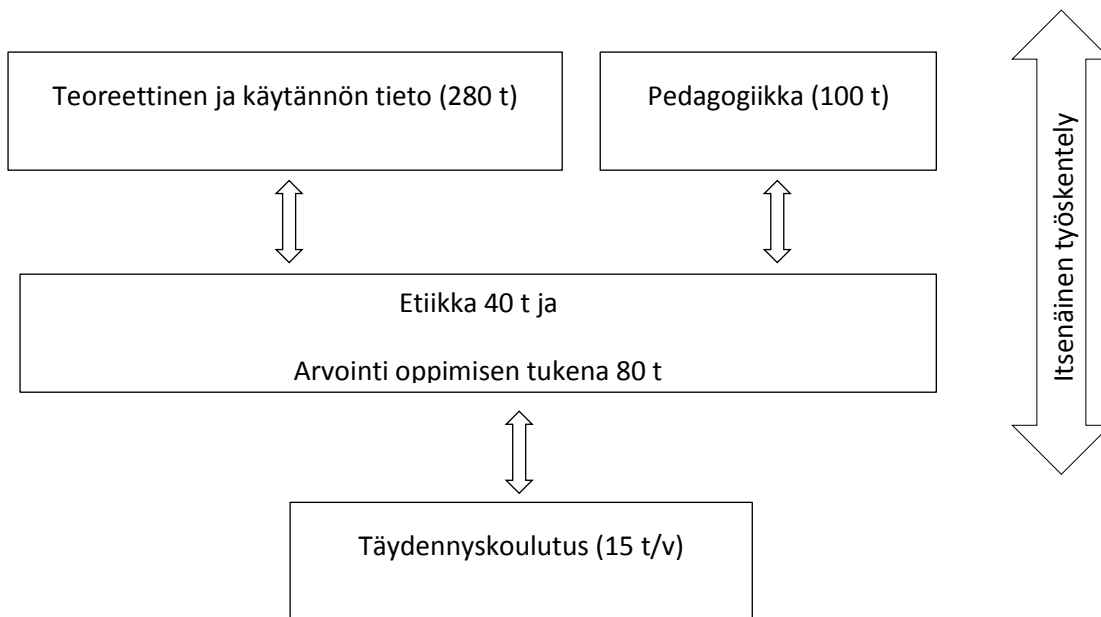
### **Joogan opetuksessa ja tutkimisessa:**

- otetaan huomioon klassiset joogatekstit ja sovelletaan opetusta nykypäivän tarpeisiin
- korostetaan sallivuutta, joustavuutta ja vuorovaikutteisuutta
- luodaan perustaa jatkuvalle koko elämän pituiselle oppimiselle
- kehitetään joogan ohjaamisessa tarvittavia valmiuksia, käytännön taitoja ja asennetta
- välitetään joogaa opiskelijoille siten, että heille muodostuu kokemus joogan fyysisistä ja psyykkisistä vaikutuksista sekä sen merkityksestä henkiselle kasvulle

### **Valmistuttuaan jooganopettaja tietää:**

- joogafilosofian perusteet
- miten harjoitus perustuu Patanjalin 8-jäseniseen joogaan
- keskeisimmät jooga-asanat ja asanaryhmät
- asentojen, liikkeiden, tasapainon sekä kompensoivien harjoitusten vaikutukset
- miten keho rakentuu ja toimii ja kuinka joogaharjoituksen avulla pystytään kehittämään kehotietoisuutta
- miten suunnitella ja ohjata harjoitus SJL-joogan periaatteiden ja rakenteen mukaan, jotta se johtaisi mielen hiljentymiseen
- hengityksen yhteyden asanaharjoituksessa, sekä keskeiset hengitystekniikat
- tavallisimmat mudrat ja bandhat sekä niiden käytön
- kuinka harjoitusta sovelletaan yksilön tai ryhmän tarpeisiin
- vuorovaikutuksen merkityksen erilaisten ihmisten kohtaamisessa
- itsensä kehittämisen jatkuvan tarpeen

Jooganopettajakoulutuksen teema-alueet, joiden kautta opettajuus rakentuu koko koulutuksen ajan:



## I TEOREETTINEN JA KÄYTÄNNÖN TIETO (280 tuntia)

*joogafilosofia, anatomia ja fysiologia, asanatietous*

**Osaamistavoitteet:** Teemakokonaisuuden suoritettuaan opiskelija

- tuntee keskeisimmät klassiset joogatekstit
- osaa soveltaa harjoituksessa Patanjalin Joogasutran sisältöä
- tuntee ihmisen anatomian ja fysiologian perusteet
- tiedostaa luonnollisen hengityksen merkityksen joogaharjoituksessa
- tuntee keskeisimmät hengitystekniikat ja niiden käytön
- tietää asentoryhmät ja niiden käytön periaatteet
- osaa turvallisesti tehdä ja ohjata keskeisimmät joogaperinteeseen kuuluvat asanat ja niiden variaatioita
- osaa soveltaa erilaisia rentoutus- ja meditaatiomenetelmiä
- osaa suunnitella harjoituksen erilaisille ryhmille sopivaksi SJL-joogaharjoituksen rakennetta noudattaen

**Sisältö, joogafilosofia:**

- joogan historia ja kehitys
- perinteiset joogan muodot (karma, bhakti, jnana)
- Patanjalin joogafilosofia (raja)
- hathajoogan perinne
- jooginen ihmiskuva
- länsimaisen filosofisen perinteen pääkohtia
- hindulaisuuden ja buddhalaisuuden peruskäsitteitä

**Sisältö, anatomia ja fysiologia:**

- luiset rakenteet, lihakset, faskiat
- hengitys
- aivot, hermosto, aistit
- meditaation vaikutus ja tietoisuus

**Sisältö, asanatietous:**

- Euroopan Joogaunionille ilmoitetut asanat
- asanan anatomia ja fysiologia
- joogaharjoituksen kokonaisuuden merkitys

**Opetustavat:**

- joogaharjoitukset
- workshopit, asana- ja hengityskoulut
- opetuskeskustelut
- luennot
- pienryhmäopiskelu /vertaisoppiminen

**Oppimistavat:**

- oman harjoituksen reflektointi
- pienryhmäyöskentely /vertaisoppiminen
- etätehtävät
- ohjausharjoittelut
- joogakirjallisuuteen perehtyminen ja lukupiirit

**Kirjallisuus:** Alla esimerkkejä kirjallisuudesta, jota täydennetään ja päivitetään

**Filosofia:**

- Blitz, G. 2019. Jooga. Tienviittoja.
- Broo, M. 2010. Joogan filosofia.
- Jyväskylä-Stuart, M. 2016. Bhagavadgita.
- Kulananda, D. 2005. Buddhalaisuuden periaatteet.
- Parpola, A. (toim.) 2005. Intian kulttuuri.
- Rautaniemi, M. 2015. Erakkomajoista kuntosaleille.
- Suomen Joogaliitto, (toim.) 2010. Jooga juurtui Suomeen
- Tamminen, T. (toim.) 2008. Guruja, joogea ja filosofeja.
- Tavi, A. 2009. Joogasutra.
- Tavi, A. 2012. Hatha Yoga Pradipika, valoa joogan tielle.
- Tavi, A. 2019. Joogan salaisuus, Yogarahasya.
- Tavi, A. 2017. Joogasutra, oppaana harjoituksen tiellä.

**Anatomia ja fysiologia, asanatietous:**

- Aalto, J. 2018. Anatomia ja kehotietoisuus.
- Blandine, C-G. 2008. Anatomy of movement.
- Ilaskari, H. 2010. Lujan lempeää joogaa.
- Kaminoff-Matthew, 2011. Yoga Anatomy.
- Mohan, A.G. 2002. Yoga for body breath and mind.
- Suomen Joogaliitto, 2007. Anatomiaa ja fysiologiaa jooganohjaajille.
- Suomen Joogaliitto, 2016. Asanaopas.
- Muscle and motion -joogaosio, YouTube (netti)
- TULE-liikunnan ABC -opetuskokonaisuus (UKK-instituutin nettisivu)

**Arviointi:** Aktiivinen osallistuminen yhteistyöskentelyyn.

Kirjallisten oppimistehtävien/reflektoinnin arviointi: Hyväksytty/Hylätty/Täydennettävä.

## II PEDAGOGIIKKA (100 tuntia)

**Osaamistavoitteet:** Teemakokonaisuuden suoritettuaan opiskelija

- ymmärtää oman sisäisen muuttumisen merkityksen joogan välittymisen edellytyksenä
- hahmottaa oppimisprosessin vaiheita ja opettajan merkityksen oppimisen tukijana
- osaa suunnitella, toteuttaa ja arvioida erilaisia ohjaustilanteita
- osaa valita tarkoituksenmukaiset ohjausmenetelmät erilaisten joogaajien tarpeisiin
- ymmärtää miten SJL-joogaharjoituksen rakenteen avulla tehty harjoitus johtaa mielen hiljentymiseen
- osaa ohjattaessaan luoda olosuhteita, joissa joogaajalla on tilaa löytää oma sisäinen kokemuksensa
- tunnistaa omat kehittymistarpeensa ja -tavoitteensa jooganopettajana

**Sisältö:**

- SJL-joogaharjoituksen rakenne ja periaatteet
- harjoituksen ja kurssikokonaisuuden suunnittelun perusteet ja soveltaminen erilaisten ryhmien tarpeisiin
- aikuinen oppijana ja ohjaajana/opettajana
- elämäkokemus ja oma harjoitus opiskelijan elävänä oppikirjana
- vertaisarviointi

**Opetustavat:**

- joogaharjoitukset ja workshopit
- kouluttajien esimerkki tiimityöstä ja vuorovaikutuksesta
- luennot
- henkilökohtaiset ja ryhmissä tapahtuvat opetuskeskustelut
- pienryhmäopiskelu/vertaisoppiminen

**Oppimistavat:**

- oma joogaharjoitus
- ohjausharjoittelu
- näytetunnit
- oppimistehtävät/reflektointi



- oppimispäiväkirja
- lopputyö

**Kirjallisuus:** Esimerkkejä kirjallisuudesta, jota täydennetään ja päivitetään

- Blitz, G. 2019. Jooga. Tienviittoa.
- Desikachar, T.K.V. 1999. The Heart of Yoga.
- Farhi, D. 2018. Jooga ja elämänvoima.
- Harjunpää, H & Rönkä, U-M. 2014. Suomalainen joogakirja.
- Ilaskari, H. 2010. Lujan lempeää joogaa.
- Laine, T. & Malinen, A. (toim.) 2009. Elävä peilisali.
- Tavi, A. 2017. Joogasutra, oppaana harjoituksen tiellä.

**Arviointi:** Aktiivinen osallistuminen yhteistyöskentelyyn.

Kirjallisten oppimistehtävien/reflektoinnin arviointi: Hyväksytty/Hylätty/Täydennettävä

### III ETIIKKA (40 tuntia)

**Osaamistavoitteet:** Teemakokonaisuuden suoritettuaan opiskelija

- osaa tarkastella tietoisesti ja kriittisesti omaa toimintaansa ohjaajana
- tunnistaa omat kehittymistarpeensa ja -tavoitteensa jooganopettajana
- toimii suvaitsevaisesti ja kunnioittavasti ohjaamistilanteessa sekä joogayhteisössä
- ymmärtää ohjaustyön osana laajempaa yhteiskunnallista ja kulttuurista kontekstia

**Sisältö:**

- itsetuntemuksen kasvu ja oman eettisyyden tunnistaminen
- oman ohjaustyön arviointi
- jooganohjauksen eettiset säännöt
- vapaaehtoistyön perinteen ymmärtäminen

**Opetustavat:**

- luennot
- ryhmäkeskustelut
- kouluttajien esimerkki tiimityöstä ja vuorovaikutuksesta sekä eettisestä toiminnasta

**Oppimistavat:**

- oppimistehtävät/reflektointi
- opiskelijoiden keskinäinen työskentely

**Kirjallisuus:** Esimerkkejä kirjallisuudesta, jota täydennetään ja päivitetään

- MacIntyre, A. 2004. Hyveiden jäljillä.
- Broo, M. 2010. Joogan filosofia.
- Oksanen, M. Launis, V. & Sajama, S. (toim.) 2010. Etiikan lukemisto.
- Tavi, A. 2009. Joogasutra.

**Arviointi:** Aktiivinen osallistuminen yhteistyöskentelyyn.

Kirjallisten oppimistehtävien/reflektoinnin arviointi: Hyväksytty/Hylätty/Täydennettävä

**IV ARVIOINTI OPPIMISEN TUKENA (80 tuntia)**

Arvioinnissa on keskeistä sekä kouluttajan ja opiskelijan välinen dialogi että oppimistehtävissä ja koko koulutusprosessissa suoritettava itsearviointi. Oppimista edistää myös koulutettavien vertaistuki ja -arviointi näytetuntien avulla sekä lopputyön arviointi.

**TÄYDENNYSKOULUTUS**

Suomen Joogaliitto järjestää sekä kolmevuotisia että kertaluonteisia täydennyskoulutuskursseja.

Euroopan Joogaunioni edellyttää, että valmistumisensa jälkeen jooganopettaja SJL® huolehtii ajan tasalla pysymisestään ja omasta kasvustaan osallistumalla SJL-täydennyskoulutukseen, jonka vähimmäisvaatimus on 15 tuntia vuodessa.

## JOOGANOPETTAJA SJL® (EUY 500)

