

Závěrečné zkoušky

profesní kvalifikace Instruktor jógy

Závěrečné zkoušky mají tyto části:

1. Písemný test
2. Ústní zkoušky
3. Praktické zkoušky

Písemný test prověřuje znalosti z následujících okruhů

Formou výběru z nabídnutých odpovědí A, B, C, kdy jen jedna odpověď je správná:

- Anatomie a fyziologie pohybové soustavy
- Pataňdžaliho osmidílná jóga
- Zdravý životní styl, zdravá výživa a pitný režim

Formou otevřených otázek, tzn., vlastními slovy odpovídáte:

- Dějiny a současný stav jógy a základní filozofické koncepty
- Očistné techniky hathajógy
- Teorie tři těl a pěti obalů
- Souvislost mezi osmidílnou jógou, integrální anatomíí a řídicími procesy
- Obecné zásady stavby lekce
- Propriocepce a její rozvíjení
- Specifikum jógy a její odlišnost od jiných cvičebních technik
- Specifika lekce jógy pro těhotné ženy
- Specifika lekce jógy pro ženy po porodu
- Specifika lekce jógy pro seniory Specifika lekce jógy pro osoby s poruchou pohybového aparátu
- Zdravotní omezení pro skupinovou lekci jógy
- Kontraindikace konkrétních pozic
- Specifika lekce jógy pro děti

Ústní zkoušení prověřuje znalosti z následujících okruhů:

- Rozdělení a charakteristika zdrojů moderní posturální jógy
- Rozdíl v pojetí jógy mezi Pataňdžaliho jógasútrou, středověkou hathajógou, a moderní posturální jógou
- Osobnosti, jež stály u zrodu moderní posturální jógy
- Čtyři hlavní směry jógy
- Dvě cesty člověka (pravrtti márga a nivrtti márga)
- Zapojení jednotlivých stupňů Pataňdžaliho systému do skupinové lekce jógy Očistné techniky hathajógy
- Teorie tří těl a pěti obalů
- Souvislost mezi osmidílnou jógou, integrální anatomii a řídicími procesy
- Specifikum jógy a její odlišnost od jiných cvičebních technik
- Obecné zásady stavby lekce
- Propriocepce a její rozvíjení
- Sestavení modelového příkladu lekce zadané pokročilosti a specifika skupiny
- Zásady metodiky a organizace jógového tréninku
- Vysvětlení tří technik pránájámy
- Vysvětlení tří technik dhárany
- Vysvětlení tří technik dhjány
- Bandhy
- Mantry jako nástroj myšlení
- Osobnost učitele jógy
- Specifika lekce jógy pro těhotné ženy
- Specifika lekce jógy pro ženy po porodu
- Specifika lekce jógy pro seniory
- Specifika lekce jógy pro osoby s poruchou pohybového aparátu
- Specifika lekce jógy pro děti
- Zdravotní omezení pro skupinovou lekci jógy
- Modifikace cvičení při hypomobilitě a hypermobilitě
- Poskytování 1. pomoci
- Zásady bezpečnosti a prevence úrazů
- Dvě hlavní skupiny prevence úrazů
- Zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví klientů na lekcích jógy

Praktická zkouška prověřuje znalosti a dovednosti z následujících okruhů a je formou předvedení:

- Tři techniky pránájámy
- Tři techniky prátjáháry
- Tři techniky dhárany
- Tři techniky dhjány
- Polohové skupiny jógy, ásany
- Průpravná cvičení
- Krije
- Nejčastější chyby v ásanách, úprava ásany, pomůcky v ásanách, modifikace ásan a cvičení
- Základní dechové techniky, diagnostika dechu, dech v ásanách a v průpravných cvičeních
- Mudry
- Vedení individuální a skupinové lekce jógy
- Opravování chyb během lekce
- Motivace klientů, pozitivní atmosféra během vedení lekce jógy
- Předvedení správného rozhovoru volání 1. pomoci při poranění
- Vyhodnocení úrazu a nenadálé situace
- Neodkladná resuscitace
- Poskytnutí 1. pomoci při nejčastějších úrazech

Zkoušející musí prověřit každé kritérium, nelze žádné vynechat a zkoušený musí pro zdárné splnění zkoušky vyhovět všem kritériím nejméně z 80%.

Hodnotící a kvalifikační standard vyhotovilo Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ve spolupráci s Českou akademií jógy, Uní jógy, Power Yoga akademií, Českou fitness komorou. Zkoušky probíhají před autorizovanou osobou a jejím zástupcem. Oba jsou autorizováni MŠMT k výkonu zkoušení profesní kvalifikace Instruktor jógy.