

## 1. ŽADATEL

**LENKA KOVALOVÁ – ŠKOLA JÓGY KARAKAL**

**Vrchlického 1641**

738 02 FRÝDEK – MÍSTEK

Tel. +420 607 720 251

Email: [kovaloval@seznam.cz](mailto:kovaloval@seznam.cz)

Živnostenský list – IČ 189 84 754

Výpis z obchodního rejstříku IČ 189 84 754

DIČ CZ 59 55 18 0341

Ochranná známka (výpis)

Osvědčení cvičitele jógy II. třídy

## 2. ODPOVĚDNÁ OSOBA VZDĚLÁVACÍHO PROGRAMU

**LENKA KOVALOVÁ - ředitelka Školy jógy KARAKAL**

**ORGANIZÁTOR (OSOBA ZODPOVĚDNÁ ZA CELKOVÝ PRŮBĚH ŠKOLENÍ)**

ŠKOLA JÓGY KARAKAL

Vrchlického 1641

738 02 FRÝDEK - MÍSTEK

## 3. NÁZEV VZDĚLÁVACÍHO PROGRAMU

Školení a následné přezkoušení přihlášených žáků jógy na vhodnost získání **OSVĚDČENÍ** cvičitelů jógy 2. třídy v souladu s rozhodnutím Ministerstva školství mládeže a tělovýchovy

## 4. CHARAKTERISTIKA A CÍL VZDĚLÁVACÍHO PROGRAMU

Vzdělávání v kurzu je zaměřeno na **získání a prohloubení teoretických a praktických znalostí v oblasti jógy obecně a rádžajógy zvláště**, a to z pohledu historie i současnosti. Frekventanti školení budou v kurzu seznamováni se základy **anatomie a fyziologie cvičebních technik** v rozsahu potřeb jógových cvičení, které po složení zkoušek povedou. Dále budou školeni k získání praktických zkušeností **první pomoci** a potřebných poznatků a informací z oblasti **psychologie, pedagogiky, hygieny sportu, metodiky vedení cvičebních hodin a zdravého stravování**.

Kurz bude veden tak, aby příští cvičitel 2. třídy zvládl teoreticky i prakticky problematiku cvičení jógy u všech věkových skupin, t.j. od předškolního věku až do údobí věku pozdně seniorského.

Předpokládá se, že frekventanti kurzu podstoupí:

Tři víkendová setkání a jeden týdenní seminář v celkovém rozsahu 150ti vyučovacích hodin. Ve čtvrtém víkendovém setkání proběhnou závěrečné zkoušky v rozsahu 15 hodin. V mezidobí mezi víkendy bude frekventantům doporučováno samostudium na daná témata, resp. zaměření se na doporučenou odbornou literaturu (doporučený viz. Seznam literatury). Účastníci školení vypracují samostatnou písemnou práci na dohodnuté téma a v rozsahu 20-30 stran formátu A4. Následně se zúčastní zkoušky, která se budou skládat z teoretické části (písemné a ústní) a praktické části (pohybová úroveň a schopnost vést prakticky cvičení jógy, demonstrovat i vysvětlit dané cviky), kde teoreticky i prakticky prokáží svoji kvalifikaci cvičitele 2. třídy. O průběhu kurzu a jeho závěrečném zhodnocení bude vypracována vedoucím lektorem (vedoucím školení) **hodnotící zpráva**.

## 5. KRITÉRIA PRO VÝBĚR ÚČASTNÍKŮ VZDĚLÁVACÍHO PROGRAMU

Uchazeč o kvalifikaci cvičitele jógy 2. třídy se k účasti na kurzu přihlásí přihláškou na školení cvičitelů jógy 2. třídy. Aby mohl být do kurzu přijat musí splňovat následující požadavky, které jsou v přihlášce vyžadovány:

- Dosažení věku 21ti let
- Středoškolské vzdělání zakončené maturitní zkouškou
- Praxe v oboru minimálně tří let u některé jógové organizace.
- Doporučení cvičitelé nebo organizace, která jej na školení vysílá.

## 6. OBSAHOVÁ NÁPLŇ VZDĚLÁVACÍHO PROGRAMU

Vzdělávací program Školy jógy Karakal poskytuje ve svých teoretických i praktických částech hluboké informace v rozsahu stanoveném pro danou kategorii cvičitelů 2. třídy. Učí, jak co nejlépe řídit a vést kurzy svěřených žáků. Konečným cílem nabízeného programu pak je, aby příští cvičitelé v plném rozsahu pochopili smysl a poslání jejich práce v dané specializaci.

## 7. UČEBNÍ OSNOVA A ČASOVÝ PLÁN (Rozpis hodin)

### A) OBECNÁ ČÁST

PŘEDMĚT	POČET HODIN	
	TEORIE	PRAXE
Anatomie	10	
Fyziologie	10	
Pedagogika cvičebního procesu	6	
Psychologie	4	
Zdravověda, první pomoc	2	2
Právní problematika	2	
Hygiena, stravování	8	
Pedagogika Teorie a praxe cvičitele jógy	4	2
<b>CELKEM</b>	<b>46</b>	<b>4</b>

## B) SPECIÁLNÍ ČÁST

PŘEDMĚT	POČET HODIN	
	TEORIE	PRAXE
Úvod do jógy, jógové názvosloví	3	1
Anatomie jógy	3	
Přehled jógových cest	2	
Etické aspekty jógy	3	
Ásany – jógové pozice	4	38
Relaxace	3	5
Pránájáma – techniky dechu	3	5
Pratjáhara – ovládání smyslů	2	2
Dhárána - koncentrace	2	2
Dhjána - meditace	3	4
Šatkarmy, krije – očistné techniky	2	2
Bandhy a mudry (závory, stahy, symboly)	2	2
Jógová praxe obecně se zřetelem k věku	3	4
<b>CELKEM</b>	<b>35</b>	<b>65</b>

## C) ZÁVĚREČNÉ ZKOUŠKY

Cílem zkoušek, je aby absolvent kurzu prokázal zkušební komisi (lektorskému sboru), že si osvojil nezbytné schopnosti pro vedení jemu svěřených žáků v budoucích kurzech, že ovládá nejen teoreticky metodické vedení, ale také především, že je schopen prakticky zvládat celý systém jógových cvičení.

NÁPLŇ	POČET HODIN	
	TEORIE	PRAXE
Seminární práce na dohodnuté téma v rozsahu 20-30 str. A4	obhajoba 2	
Písemná zkouška	2	
Ústní pohovory	3	
Praktická část*		8
<b>CELKEM</b>	<b>7</b>	<b>8</b>

### \* Praktická část:

- metodický výstup (prokázat schopnost vést cvičební či praktickou část výuky)
- Ostatní praxe (prokázat vlastní požadovanou pohybovou úroveň)
- Kultura projevu cvičitele

## **7. UČEBNÍ OSNOVA A ČASOVÝ PLÁN (Věcná náplň)**

### **A. OBECNÁ ČÁST:**

#### **Základy anatomie a fyziologie:**

- Lidské tělo obecně
- Kostra, kosti, klouby
- Svalová soustava
- Vnitřní orgány
- Srdeční, cévní, lymfatické okruhy
- Dechové ústrojí
- Nervová soustava
- Ostatní systémy

#### **Fyziologie**

- Energetický metabolismus
- Hormonální systém
- Látkové řízení
- Nervy, mícha
- Termoregulace
- Stres a adaptace

#### **Pedagogika cvičebního procesu:**

Cíl vyučovacího procesu obecně a následně se zaměřením na věkové skupiny (děti, mládež, dospělí, senioři)

- Jóga, její možnosti a prostředky
- Vyučovací metody, formy, techniky

#### **Psychologie:**

- Význam psychologie v józe
- Základní pojmy
- Osobnost cvičitele
- Metodika výuky jógy
- Kvantova psychologie

#### **Zdravověda, první pomoc:**

- Řešení naléhavé situace při aktivitách jógy (infarkt, mozková příhoda, epilepsie, astm. záchvat, atp.)
- První pomoc obecně a při zraněních

#### **Právní problematika:**

- Občanský zákoník a odpovědnost daná zákonem
- Odpovědnost za způsobenou škodu

### **Hygiena, stravování:**

- Hygiena obecně z pohledu jógy
- Zásady správné životosprávy
- Jóga a stravování (strava tamasická, radžastická, sattvická)
- Vegetariánství, makrobiotika, krevní skupiny, dělená strava
- Vitamíny a minerály
- Půst, hladovka, hladovění
- Jak, kdy a co jíst

### **Teorie a praxe cvičitele jógy**

- Pohybová úroveň cvičitele
- Kultura projevu

## **B. SPECIÁLNÍ ČÁST**

### **Úvod do jógy, jógové názvosloví**

- Co jóga je a co nám v současnosti nabízí
- Historie jógy a osobnosti jógy
- Co může jóga nabídnout tělovýchově, sportu, zdravotnictví, kultuře
- Jógové názvosloví

### **Anatomie jógy**

- Vnější a vnitřní Vesmír
- Panča kóša (pět obalů člověka)
- Guny (tamas, radžas, sattva)
- Čakra (energetická centra v lidském těle)
- Nádis (cesty prány v lidském těle)

### **Přehled jógových cest**

A: Hlavní cesty :

- Radžajóga (Aštangajóga), Karmajóga, Džňanajóga, Bhaktijóga

B: Ostatní, další možné cesty:

- Hathajóga, Tantrajóga, Mantrajóga, Jóga pozornosti, Nádajóga (Jóga zvuku), Górakšašatakam (šestistupňová jóga), Asparšajóga (cesta skutečnosti), Krijajóga, Jóga podle Iyengara, Jóga-Pilates a další.

### **Etické aspekty jógy**

- Jáma (varování, zákazy, ale též rady jak žít v souladu s celým světem)
- Nijáma (doporučení, příkazy, ale též rady jak žít v souladu sám se sebou)

### **Ásany – jógové pozice (polohy) a další jógové techniky**

- Význam, smysl a přínos cvičení ásanů
- Členění ásanů , kriteria členění
- Průpravná cvičení jako příprava na práci s ásany
- Dynamická část jógových cvičení (Súrja namaskar, Čandra namaskar, Khatu pranam, Tibetské rity)

## **Relaxace**

- Druhy relaxace
- Metody a techniky relaxačních cvičení a jejich provádění

## **Pránájáma – techniky dechu**

- Podstata pránájámy
- Pránájáma – základy a praxe obecně, dechový test
- Techniky „vnitřní“ pránájámy
- Techniky „vnější“ pránájámy (Nádí šodhána, Kapálabhāti, Bhastrika, Udždžaji, Bráhmari, Sítkarí, Šítalí, Plávini, Murčha atd.)

## **Pratjáhára – ovládání smyslů**

- Cíle a metody pratjáháry
- Pratjáhára v dnešní době
- Obecné podmínky pro práci s pratjáhárou

## **Dhárana - koncentrace**

- Co je koncentrace a čím se liší od meditace
- Techniky soustředění se na zvolený bod koncentrace
- Příčiny nezdarů při koncentrační praxi

## **Dhjána – meditace**

- Podstata a cíle meditace
- Techniky meditace (meditace v klidu, práce s mantrou, meditace v chůzi, dynamická meditace, arteterapie jako meditace, muzikoterapie)
- Pohledy současné vědy na techniky meditaci

## **Šatkarmy, krije, očistné techniky**

- Smysl a cíl provádění
- Členění (néti, dhautí, naulí, bastí, kapálabhāti, trátaka)

## **Bandhy a mudry (závory a symboly)**

- Význam, členění, postupy provádění

## **Jógová praxe obecně a se zřetelem k věku**

- Věk a možností pohybové aktivity
- Dětství a jóga
- Dospělost a jóga
- Senioři a jóga

## 7. UČEBNÍ OSNOVA A ČASOVÝ PLÁN

Učební plán je rozložen do sedmi víkendů, poslední víkend je prodloužený, tak, aby výuka splňovala odpovídající počet 150 hodin a 15 hodin zkoušek.

## 8. VEDOUCÍ LEKTOR (VEDOUCÍ ŠKOLENÍ):

**MOŘKOVSKÁ Danuše, Mgr.,**

- VŠ Univerzita Palackého, fakulta pedagogická tělovýchov. směr
- vyučuje tělesnou výchovu na Gymnáziu ve Vysokém Mýtě
- cvičitelka jógy 2. třídy
- ředitelka pobočky Školy jógy KARAKAL ve Vysokém Mýtě.

## 9. LEKTORSKÝ SBOR:

**KOVALOVÁ Lenka**

Cvičitelka jógy 2. třídy  
ředitelka školy jógy Karakal ve Frýdku-Místku

**PANUŠKOVÁ Jarka**

Cvičitelka jógy 1. třídy

**VYMLÁTILOVÁ Jarka, Mgr.**

Cvičitelka jógy 1. třídy

**PASEKOVÁ Ilona, MUDr.**

Cvičitelka 2. třídy

**ŠENŠELOVÁ Zdeňka, MUDr.**

**BARTOSZOVÁ Jitka, JUDr., Ph.D.**

Cvičitelka 2. třídy

**MOŘKOVSKÝ Aleš, MUDr.**

**ŠEBESTA Zdeněk**

nar. 26. 5. 1928, jógu praktikuje už téměř 50 let,  
Je spoluautorem mnoha samizdatových materiálů, skript a CD.  
Má CERTIFIKÁT pro výuku systému „Jóga v denním životě“

Lektorský sbor vzdělávacího programu je sestaven ze zkušených cvičitelů jógy 1. a 2. třídy, lékařů a právníků, kteří jsou schopni poskytnout příštím cvičitelům odborně vyčerpávající a obohacující znalosti jak ve speciálních tak všeobecných znalostech.

## 10. METODIKA, UČEBNÍ POMŮCKY A DIDAKTICKÁ TECHNIKA

Nosným pilířem učebního procesu je vyvážená teoretická a praktická část výuky, které dohromady představují 150 hodin.

Celková výuka je v souladu s kapitolou 6 (Obsahová náplň vzdělávacího programu) a kapitolou 7 (Učební osnova a časový plán) této zprávy.

Předpokládá se, že jedné vzdělávací akce se nezúčastní méně než deset a více než dvacet osob.

Přednáškové i cvičební části se provádějí v učebních prostorách Školy jógy KARAKAL, v osadě Raškovice, která je 15 km od Frýdku-Místku v „Oáze šťastného a zdravého života“. Nachází se na prostoru 30 arů v pěkné zahradě, je zde tělocvična, meditační objekt, kuchyň s jídelnou, ubytovací prostory pro dvacet jedna žáků a odpovídající sociální zařízení.

Pro individuální vzdělávání žáků je k dispozici v knihovně Školy jógy KARAKAL, značné množství jógové literatury.

Pro vlastní výuku budou také použita některá skripta a CD vydaná Nakladatelstvím Školy jógy KARAKAL.

### **Z množství vydaných skript byla vybrána tato:**

#### L. Kovalová, Z. Šebesta:

- 1) Učebnice jógy 1. díl
- 2) Učebnice jógy 2. díl
- 3) Učebnice jógy 3. díl
- 4) Učebnice jógy 4. díl
- 5) Učebnice jógy 5. díl
- 6) Metodický program pro výuku jógy 1. ročník
- 7) Metodický program pro výuku jógy 2. ročník
- 8) Metodický program pro výuku jógy 3. ročník
- 9) Metodický program pro výuku jógy 4. ročník
- 10) Anatomie jógy
- 11) Pohádkové království - Svět pránájámy
- 12) Klíč k provádění vnitřního úklidu, (Krije a další techniky)
- 13) Klíč k bráně poznání, (Různé druhy meditací)
- 14) Co a jak jíst nebo nejíst?
- 15) Slabikář jógy pro seniory
- 16) Čítanka jógy pro seniory
- 17) Učebnice jógy pro seniory - Jak si vychutnat život
- 18) Setkání s jógou pro učitele a děti mateřských a základních škol I. až III. díl
- 19) Zdraví z vlastních rukou-Reflexní terapie
- 20) Reflexní terapie nohou
- 21) Oční cviky
- 22) KAYA-KALPA-Techniky zpomalování stárnutí I. až III. díl
- 23) MOZKOVÝ JOGGING-Stroj, který nepracuje rezaví

**Pro výuku byla vybrána CD, vydaná Nakladatelstvím Školy jógy KARAKAL:**

- |                    |   |
|--------------------|---|
| <u>L. Kovalová</u> | 1) Cesta do nevědomí, (jóga nidra)<br>2) Klíč k vnitřnímu úklidu (jóga nidra)<br>3) Záře měsíce (jóga nidra se sankalpou)   |
| <u>Z. Šebesta</u>  | 4) Cviky pro zlepšení páteře (spinální cviky)<br>5) Léčivá koupel Vesmíru (vnitřní pránájáma)<br>6) Léčení dechem (jóga nidra)<br>7) Bhrámarí (náda jóga)<br>8) Tráta (očistná koupel plamenem-krija)<br>9) Setkání s vlastním JÁ (meditace)<br>10) Cesta do mořských hlubin (jóga nidra)<br>11) Nejstarší pozdravy světa (Súrja namaskár, Čandra namaskár)<br>12) Rozhovor s vlastním tělem (průpravná cvičení)<br>13) Himalájské perly moudrosti<br>14) Ráj na Zemi |

## 11. EVIDENCE ÚČASTI

**K sledování průběhu vzdělávacího programu slouží jako průkazný dokument třídní kniha.**

Její součástí jsou:

1. Rozvrh vyučovacích hodin pro daný den (datum, vyučovací hodina, název vyučovaného předmětu). Rozvrh hodin bude plně respektovat Směrnice ministerstva o „časovém plánu kurzů“.
2. Záznam o probrané látce obsahuje datum, vyuč. hodiny, názvy vyučovaných předmětů, název probrané látky, jméno a podpis vyučujícího lektora.
3. Záznam o docházce v daný den (potvrzení účasti, resp. zdůvodnění absence).

## 12. HODNOTÍCÍ ZPRÁVA

Bezprostředně po ukončení kurzu je povinen vedoucí lektor, (vedoucí školení) spolu s lektorským sborem vypracovat **hodnotící zprávu**.

**Její obsahem budou:**

- Název kurzu (datum, počet hodin, kvalifikace)
- Evidence absolventů kurzu (jméno, příjmení, datum narození, bydliště)
- Číslo osvědčení (vč. data vystavení)
- Závěrečný zkuškový protokol
- Podpis vedoucího lektora v závěru zprávy