

A jógamester szakos diákok életpálya modellje

I. Cél: Jógatanár utánpótlás-képzés a BHF-en

Lépcsői: jogabemutató és/vagy nyílt napon szereplő hallgató; gyakorlati órát tartó hallgató; mentor; tanfolyami oktató; segédtanár; óraadó jógatanár; elméleti órát is tartó jógatanár.

Nem szükséges ezek mindegyikét teljesíteni ahhoz, hogy valaki óraadó jógatanár legyen. A minimum a segédtanári teendők vállalása, valamint a belső, egy őszi és egy tavaszi félévet felölelő képzés teljesítése. Ennek leírása a dokumentum végén található.

II. Részcélok:

1. az utánpótlásba kerülő jelölt legalább minimális lelki *szádhanával* rendelkezzen;
2. *bhaktaként* azonosítsa önmagát és;
3. kiváló szakember legyen.

III.

1. Az arra alkalmas jelenlegi vagy volt jógamester szakos hallgatók főiskolai keretek közötti lefoglalásának formái/szintjei:

- **jógás fellépés különböző főiskolai, vagy a főiskolát képviselő/népszerűsítő rendezvényen, hang- és képfelvételen:** az intézmény arculatának bemutatása, a diákok eredményeinek megmutatása, rövid, a főiskolát bemutató beszéd tartása.

A lelkes, erre időt és a próbára/fellépésre energiát szánó diákok bevonása lehet az első lépés, amivel felmérjük, mennyire kitartóak és szolgálatkészek.

Ez a lépés kihagyható, de általában informatív felmérés a továbbiak tekintetében, növeli a lojalitást, a főiskolához tartozás érzését.

- **gyakorló órák tartása:** a főiskola belvárosi stúdiójában, vagy a csillaghegyi épületekben 60, 90, vagy 120 perces gyakorlati (főként *ászanákat, pránájámát* tartalmazó) óra tartása → későbbi CÉL: a tematikus órák tartása mellett fokozatosan bevezetni a Vrindávan-Gangótri gyakorlatsort is.

- **jógás hallgatók mentora:** az újra elindult mentori órák vezetése, amelyek során az alsóbb évfolyamos diákokat segíti, hogy még alaposabban felkészüljenek a félévzáró vizsgára.

- **tanfolyami órák tartása:** A Vrindávan-Gangótri rendszert tanító kezdő, középhaladó és haladó, egyenként 11 alkalmas tanfolyam vezetése.

Elengedhetetlen, hogy az illető tisztában legyen a tanfolyami anyagban szereplő filozófiával, a képviselt/tanított elvek szerint éljen, valamint *japázzon* minimum egy kört, mert már tanítja a mantrákat.

- **a jógatanár melletti segédtanár a főiskolai órán**

A **gyakorló órák tartására és a jógás hallgatók mentorának** alkalmas diákokat a jógatanár és a segédtanár, és/vagy az Elméleti és alkalmazott jogatudomány tanszék (továbbiakban: Tanszék) tagjai ajánlják, és a tanszéki gyűlésen kerülnek jóváhagyásra.

Elsősorban a hallgató fizikai képességeit és az oktatásra való készségeit veszik figyelembe. Fontos szempont, hogy a jelölt vegetáriánus legyen.

A **tanfolyami óratartást és segédtanári tevékenységet** a fizikálisan is felkészült, jó tanári képességekkel rendelkező, megfelelő tudással rendelkező, kitartó hallgató végezhet, akit a jógatanár és a segédtanár és/vagy a Tanszék tagjai ajánlanak. Személyét a tanszéki gyűlés hagyja jóvá. A segédtanárnak a belső képzés előtt már

egy évig egy adott osztály/csoport mellett el kell kezdenie a próbaidős gyakorlati munkát, amellyel bizonyítja rátermettségét, szorgalmát és kitartását.

A levelezős hallgatók 90 perces gyakorló óráinak órarendbe iktatásával a segédtanárnak a megadott gyakorló óra vázлата alapján lehetősége nyílik önállóan órát tartani.

2. Felkérés: A segédtanárokat a vezető jogatanár kéri fel a feladatra. A többi tevékenység végzésére a hallgatót a jogatanára, vagy a Tanszék tagjai kérhetik fel.

3. A kompetenciákat a Főiskola főként a gyakorlati képzésén – *ászanák, pránájáma*, relaxáció és csakrameditáció, anatómia, jógaélettan, oktatásmódszertan, mikrotanítások tartása – keresztül biztosítja.

A **tanfolyami oktatók** esetén a jelölt egy tapasztalt tanfolyami oktatótól kapott rövid (3-5 alkalmas) képzés után szóban ad számot az elméleti anyagokról, a megszerzett kompetenciáiról.

A **segédtanár** az egy éves próbaidő letelte után elkezdheti az egy őszi és egy tavaszi szorgalmi időszakot felölelő belső képzést, melyen 5-6 alkalmanként vizsgázzik szóban és írásban, majd a végén záróvizsgát tesz, ezzel bizonyítva, hogy gyakorlatban is képes alkalmazni az elhangzottakat.

A **segédtanár** a jogatanár(ok) mellett megtanulhatja,

- hogyan kezelje az órákon felmerülő egyes helyzeteket;
- hogyan ossza be az óravázlatban feltüntetett feladatokat;
- mik az egyes félévek elvárásai;
- hogyan értékelje a mikrotanításokat, a *szádhana*-naplót, az órai munkát és a vizsgateljesítményt;
- hogyan értékelje az *ászana*-kitartós vizsgát az ötödik félév végén, illetve az államvizsgán.

Ha a jelölt még nem végzett, akkor a vezető jogatanár bevonhatja értékelő tagként a felvételiztetésbe. Ha már végzett, akkor az államvizsgába tudja bevonni ugyanilyen módon.

Továbbképzési lehetőséget szeretnénk biztosítani a **meglévő tanároknak** és segédtanároknak is a főiskola keretein belül.

4.

- A jogatanár és a segédtanár esetén a kompetenciák ellenőrzése folyamatos, hiszen együtt dolgoznak, látják egymás fizikai állapotát és szakmai tudását.
- Emellett a jogatanárok és segédtanárok *szádhana*-naplót tölthetnek ki, amit a vezető jogatanár néz át.
- A jogatanárok és segédtanárok tervezett minőségellenőrzésével/óráik látogatásával létrejön egy olyan külső visszajelzést adó rendszer is, ami rá tud mutatni az esetleges hiányosságokra.
- A kompetencia visszajelzésére szolgál a diákok félév végi írásos véleményezése is a NEPTUN-ban.
- Jelen dokumentum minden, a jelölt előmenetelét szabályozó információt tartalmaz. Az adminisztrációt a meglévő tanárokról és segédtanárokról a vezető jogatanár végzi és ő ellenőrzi, hol tartanak az előmenetelükben (részt vettek-e a belső képzésben, és ki/kik mellett, mennyi ideje segédtanárok).

5. A 120 perces oktatásmódszertani órára vonatkozóan a vezető jógatanár készíti el és frissíti (valamint küldi el) az óravázlatokat, valamint a jógatanárok/segédtanárok éves beosztását.

A 90 perces gyakorló órák időpontjait egy Google-dokumentum tartalmazza, amit minden érintett lát és szerkeszthet, azaz feltüntetheti, melyik órát tartja meg (minimum 3 alkalom/fő, összesen 44 alkalom). Az órákhoz tartozó óravázlatot a vezető jógatanár ellenőrzi/készíti el.

A BHF segédtanári továbbképzés célja, részei

1. Célok:

- A BHF jógatanár csapatának bővítése.
- A résztvevők jógatanárokat is tudjanak képezni.
- Alaposan megismertetni a főiskola oktatási metódusát.

2. A képzés részei:

1.) Ászanák oktatása

- a. A főiskolán oktatott *ászanákat* vesszük végig, kitérve az *ászana*-kitartás alatti munkákra (légzések, erővonalak, izommunkák), a felkészítő *ászanákra*, rávezető technikákra, variánsokra, hatásokra és ellenjavallatokra.

2.) Módszertani oktatás

- b. Megértjük, hogy a körülményeket, célokat és igényeket figyelembe véve hogyan alkalmazzuk az egyes *ászanákat* és rávezető technikákat. Megtanuljuk az *ászanák* közötti összefüggéseket és a gyakorlatsorok felépítésének módszerét is.
- c. Az *ászana* és a módszertan oktatása az aktuális őszi és tavaszi félévben zajlik, szükség szerint a vizsgaidőszak alatt is.

3.) Segédtanári szerep

- d. A segédtanárnak a jógamester képzés hat félévén keresztül kell végig kísérnie egy osztályt, melynek célja a hospitálás és a megismert módszerek alkalmazásának megfigyelése, gyakorlása, alkalmazása.

A Főiskola vállalja:

- Két szemeszteres továbbképzés megtartását, valamint hat szemeszteres segédtanári feladatkör biztosítását.
- A képzéshez biztosítja a helybéli, tárgyi és személyi feltételeket.
- A sikeres vizsgázóknak oklevelet állít ki, mely presztízs értékű.
- Az egész képzés ingyenes. Viszonyásképpen a főiskola azt kéri a résztvevőtől, hogy nyilatkozatban vállalja, hogy szükség esetén vállalja heti két óra megtartását a BHF főiskolai vagy tanfolyami képzésén.
- Az oktatás komoly tudást ad, amely a résztvevő számára jelentős szakmai előrelépést biztosít.

A Főiskola nem vállalja:

- hogy a végzett résztvevő szükségszerűen óratartási lehetőséget fog kapni a Főiskolán, ennek csak a lehetősége áll fenn;
- a gyakorlati órákon való sérülések felelősségét;
- az etikettet be nem tartó, a megengedett hiányzásszámot túllépő hallgató további oktatását.

A hallgató vállalja:

- Részt vesz a képzési órákon, melyekre csütörtökönként, a Főiskola épületében kerül sor.
- A képzés vizsgaköteles! A hallgató minden esetben köteles becsülettel felkészülni a vizsgákra és minden képességét felhasználva részt venni a vizsgákon.
- Vizsgát akkor tehet, ha a foglalkozások legalább 80%-án részt vesz. Több mint 20% hiányzás kizárást von maga után.
- Viselkedése az órán és azon kívül is összhangban áll a *vaisnava* elvekkel és értékekkel. Betartja a jóga-etikettet az órákon és azon kívül is. Figyel a tanárra, követi az utasításait, együttműködik csoporttársaival, követi az *ahimszá* és a tisztaság elveit, időben ott van az óra kezdésén. Amennyiben erre nem képes, az kizárást von maga után.
- A hallgató három nyilatkozatot ír alá:
 - 1.) Kijelenti, hogy a gyakorlati órákon saját felelősségére vesz részt.
 - 2.) Ígéretet tesz, hogy a továbbképzés során megkapott írott és audio-vizuális anyagokat csakis saját tanulására használja fel. Nem osztja meg azokat másokkal, és nem használja fel semmi más egyéb célra. (Például nem állíthat össze belőle saját jegyzetet vagy oktatási anyagot, nem oszthatja meg sem írott, sem online, sem elektronikus formában.) Amennyiben ezt a szabályt megszegi, az a főiskola tulajdonával való visszaélésnek minősül és büntetőjogi eljárást von maga után.
 - 3.) Nyilatkozatot tesz, hogy amennyiben elvégzi a képzést, utána óraadóként rendelkezésre áll a főiskola mesterképzésén és/vagy tanfolyamain. Igény szerint akár heti 2 órát (2x120 perc) vállal. (Az időpontok esetében előzetes egyeztetésre kerül sor.)

A továbbképzés jelentősége:

- Csak az a jogatanár lehet a BHF-en óraadó, aki végigjárja ezt a képzést és sikeres vizsgát tett.
- A sikeresen végzett jogatanár (ha alkalmazásba kerül) óraadóként a mesterképzésen és/vagy tanfolyamokon oktatói díjat kap.
- A megszerzett tudásnak csak egy részét fogjuk alkalmazni a jogamester szakos oktatás során, vagy a tanfolyamokon. Azonban fontos, hogy a tanár mindig mindenben előrébb járjon a diákoknál és teljesebb tudása legyen náluk, hogy leendő hallgatói kérdéseire választ tudjon adni, valamint megfelelően felkészítse őket az *ászanázásra*. Képesnek kell lennie arra is, hogy ha valamilyen okból egy diák nem érti, vagy nem tudja kivitelezni a gyakorlatokat, esetleg egészségügyi állapota korlátozza, akkor egyéb kiegészítő módszereket alkalmazva segítse a fejlődését.

Vizsgák:

- A vizsgákra felkészít: az órai részvétel (hallottak, látottak megjegyzése és gyakorlása), a videók, a *Jóga tiszta forrásból* című könyv, az otthoni tanulás és gyakorlás.
- A vizsgákon százalékos értékelésekre kerül sor. Sikeres vizsgának az számít, ahol a vizsgázó eléri a 80%-ot! (Ha érdemjegyben kellene kifejezni, akkor ez 4-es szintet jelent). Minden részvizsgán el kell érni ezt az eredményt, amennyiben ez nem teljesül, az kizárást von maga után.
- Körülbelül öt alkalmanként egy *ászana*-vizsgára kerül sor (a képzés alatt összesen négyre). A vizsga részei:

1. A jelöltnek írásban számot kell adnia a javallatokról és ellenjavallatokról, az erővonalakról, fókuszpontokról, akciókról.
2. Be kell mutatnia és el kell magyaráznia az adott *ászanához* tartozó rávezető és kiegészítő technikákat, valamint a segédeszközök használatát.