



A MAGYAR JÓGA TÁRSASÁG

1 ÉVES VÉDJEGYES, OKLEVELES
JÓGAOKTATÓI

TANFOLYAMOT INDÍT VESZPRÉMBEN



**HELYSZÍN: AHIMSZA JÓGAKÖZPONT, az MJT oktatási
központja, Veszprém, József Attila u. 9.**

2009. évi időpontok:

2009. szeptember 26 - 27, október 24-25, November 21-22, december 12-13,

Folytatás: 2010. januártól még 6 hétvége + ötnapos nyári tábor

Tanfolyamdíj: 18e Ft/hétvége szombat 10-21h, vasárnap 7-17h-ig,

(az egyesület áfa alanyi mentes)

Oktatók: Minősített Vezető Jógaoktatók:

Selmeci Csongor, Selmeci Ágota, Nagy József

További oktatók az MJT vezetőségi tagjai:

Kövári Katalin, Szép Ferenc, dr. Gercsák Márta, Szabó Árpád, Kovács Erzsébet,
Kádár Zoltán

Ajánlott előképzettség:

Min. 1-2 éves rendszeres (heti 3-4) jógagyakorlás képzett oktató útmutatása
alapján

Ettől az évtől sorsdöntő állomásához érkezett a Magyar Jóga Társaság Egyesület 6. éve folyó
oktatóképzése. Elkezdjük a felkészülést a nemzeti akkreditáción túl a nemzetközi
elfogadtatásra, és a képzés óraszámát, és időtartamát modulrendszerben felbővíjtjük.

Mint azt sokan biztosan tudjátok a képzésünk elnyerte a Magyar Jógaoktatók
Szövetségének minősített védjegyét, így a legmagasabb hazai szakmai akkreditációval
rendelkezünk. A tanári gárdánk és a tantervünk annyira megerősödött, hogy célul tűzhetjük ki
a hazai jógaoktató képzések közül elsőként, hogy az Európai Jóga Únió által javasolt 4 éves
képzési előírásnak és az ehhez tartozó tanrendnek megfeleltessük a képzésünket.

Ennek részeként a tavaly ősszel a Budapesti Anahita Jóga és Szellemi Központban
beindított képzésünk mintájára új 1 éves képzést indítunk a minden szükséges eszközzel és
kellékkel felszerelt egyedülálló körülményeket biztosító veszprémi AHIMSZA

Jógaközpontban, ami a Magyar Jóga Társaság Egyesület Oktatási Központja is egyben.

A képzés első évében azokat az alapvető tárgyakat vesszük végig, amivel a Magyar Jógaoktatók Szövetségének elfogadott 200 órás minimum előírásainak megfelelünk. A képzésünk sajátossága, hogy a 3 fő tárgyból - **előkészítő gyakorlatok és ászana, pránájama, jóganidra, és relaxáció** - nemcsak írásbeli, hanem szóbeli vizsga és oktatási gyakorlati vizsga is van. A többi tárgyból írásbeli vizsga van. Az első év végén még nem lesz szakdolgozat védés, ezért nem kell még szakdolgozatot írni.

A többi tárgy az első évben a következőképpen alakul:

**Koncentráció-meditáció,
Anatómia-élettan,
Életmód-étrend-higiéncia,
Jógapszichológia,
Jógatörténet, nagy iskolák
Kirtan éneklés,
Jógafilozófia,
Előadókészségek fejlesztése
Csakrák - nándik I.
Didaktika - oktatásmódszertan.**

Az első év folyamán is lehetőséget biztosítunk mindenkinek a jóga és a modern technológia határterületén mozgó modern eljárások - **agytréning és a hozzá tartozó számítógépes figyelem vizsgálat, valamint a neurofeedback-eljárás, és a kapcsolódó biofeedback eljárások - bőr hőmérséklet és ellenállás változás, valamint légzés ritmus mérés** - kipróbálására.

A további években az első évre épülő ismeretanyagot bővítjük, de újabb tárgyak is bejönnek a képzésbe.

Lesz **Önismeret, Keleti és nyugati misztika, Nyugati pszichológia, Gyakorlatsorok összeállítása**. A **Nándik csakrák** tárgy elmélyül és kiegészül a **kóshák és a kundalini** témakörével.

Az **anatómia és élettan** tárgyban részletesen elemezni fogjuk a gyakorlatok élettani, pszichés és mentális hatásait és ennek kapcsán a terápiás vonatkozásokat, megismerkedünk a jóga mellett létező modern terápiás eljárásokkal, pl. a gyógytornával-hogy az oktató ismerje a jóga kompetencia határait.

Részletesen belemerülünk a **Mundrák és bandhák** témakörébe, valamint megismerkedünk az alapvető **Satkarma** eljárásokkal. Tovább fog bővülni az **Életmód-étrend-higiéncia** tárgy a modern alapvető tisztító és méregtelenítő eljárásokkal, valamint alapvető gyógynövény ismerettel.

El fog mélyülni a **Jógafilozófia** tárgy, megismerkedünk a szanszkrit nyelv alapjaival és alkalom lesz hosszan gyakorolni a modern tudatállapotot mérő és változtató eljárásokkal a **neurofeedbackkel és az agytréninggel**.

A 2. évben szakdolgozatot kell írni és beadni egy tetszőleges, a jógához kapcsolódó témából. Ezt a következő években tovább kell bővíteni.

Az első évtől jellemző képzésünkre, hogy a napi 1 óra otthoni gyakorlásról naplót kell vezetni, azt időnként beadni, és visszajelzést kap a résztvevő az otthoni gyakorlására!

Ezekkel a feltételekkel tudjuk biztosítani, hogy a évek alatt végbemenjen az a személyiség-változás, amely a jógaoktatóvá váláshoz szükséges.

Érdeklődni és jelentkezési lapot kérni a képzéshez Selmeczi József Csongornál az MJT elnökénél lehet az alábbi elérhetőségeken: 30/237-0838, yoga@yoga.hu.

Bemutakozás

Selmecziné Bogdán Ágota és Selmeczi József Csongor

Szeretettel köszöntünk.

Életrajzunk azért közös, mert megismerkedésünk óta (1993) közös dharmánknak, küldetésünknek tartjuk a jóga gyakorlását, tanulását, tanítását és elterjesztését.

A Miskolci Egyetem Gazdaságtudományi karán végeztünk 1995-ben okl. közgazdászként, később szervezetrefejlesztő, önismereti tréner diplomát szereztünk, majd okl. agytrénerékké is váltunk.

Évekig dolgozva szakmánkban megtanultuk a nagyvállalati munkaszervezés és munkafegyelem rendjét, a szakmai követelményt és precizitást, a nemzetközi kapcsolatok szervezését és bonyolítását, a hatékony csapatmunkát és az asszertív kommunikációt.

Funkciónknál fogva ezeket szeretnénk megvalósítani a magyar jógaéletben is.

Kilépve az üzleti és pénzügyi életből Ági 2001 óta, Csongor 2005 óta főállású jógaoktató.

A spirituális utat és a jógát 22 éve folyamatosan tanuljuk és 15 éve tanítjuk. Tanulmányainkat Málnai Tibornál kezdtük, majd segítségével a Szlovák Jóga Szövetség Jógaoktató képzésén folytattuk, amely páratlan nemzetközi kitekintést és alapot adott.

Az elmúlt években jógát tanultunk a Satyananda Jóga Akadémián, magyar és nemzetközi jógaoktatói továbbképzések során, a Magyar Iyengar Jóga Intézet nemzetközi tanári karától. Elutaztunk Indiába, hogy a jógát eredeti környezetében, az egyik legnagyobb jógai Swami Satyananda élőhelyén Rikkhiában élhessük meg.

Tanultunk pszichopatológiát, hang-fényterápiát, a magyarság ősi jógaismereteit Erdélyben.

Két országos jógaszervezet (Magyar Jóga Társaság - MJT, Magyar Jógaoktatók Szövetsége Egyesület - MJSZE) és egy nemzetközi jóga intézet (Magyar Iyengar Jóga Intézet) megalapításában vettünk részt.

Ezeknek a munkájában ma is aktívan részben vezetőként, részben szervezőként részt veszünk.

Három autentikus jógaiskola magyarországi bejövételében és térhódításában segédkeztünk (Satyananda Jóga, Himalájai Jóga Tradíció, Iyengar Jóga).

Jógatáborok és programok sorát szerveztük és tartottuk. Szervezőtársunkkal Zelei Palival létrehoztuk az integratív jellegű jógafesztiválok és táborok intézményét segítve a jógán belüli információáramlást és információcserét.

Megírtunk egy jógaoktatói tankönyvet többed magunkkal a „Jóga mélységei” címen. Jelenleg átdolgozás alatt van.

Létrehoztuk az ország legnagyobb és legjobban felszerelt jógaközpontját Veszprémben, ami az elmúlt évben számos országos és nemzetközi programnak adott helyet. Itt szerveztük meg az első több jógaiskolára kiterjedő magyarországi Jóga Konferenciát 2008 február 2-3-án.

2007 nyarától mostanáig kiépítettünk egy jól működő minisztériumi kapcsolatot, ahol tavaly ősszel a szenior sport projektben osztottak pénzt a jógaoktatásra, idén pedig az éppen folyamatban lévő pályázat alatt mind a szenior, mind gyermek projekteknél számítanak jógaoktatók részvételére.

Forgattunk egy filmet a jógáról, amit a kistérségi sport referensek fognak kézhez kapni.

Legnagyobb eredménye a jóga gyakorlásunknak és a jóga megértésének közös, harmonikus életünk, párkapcsolatunk. Ezt tudatos munkával fejlesztettünk arra a szintre, hogy folyamatosan képesek legyünk szolgálni egymást, megélve egymásban a saját énünk ellenkező nemű oldalát.

Jelenleg tehát az MJT vezetőiként, az MJSZE vezetőségi és Oktatási Módszertani Bizottsági tagjaiként, és az MJT Oktatóképzés vezetőiként dolgozunk egy színvonalas magyar jógaélet és színvonalas oktatóképzések kialakításában nagyon jó társakkal.

Meglátásunk az oktatóképzéssel kapcsolatban:

Nem elég a technikát tudni, átadni is tudni kell! De, ne akarj addig jógaoktató lenni, amíg nem váltál a jóga komoly gyakorlójává és nem rendelkezel komoly tapasztalatokkal!

Inkább lassan haladj, de alaposan átéléssel sajátítsd el a technikákat. Ha ezt követed a jóga elkezd működni az életedben, és megváltoztatja azt. Teljessé teszi, segítséget ad az élet viharai közepette. Soha ne add fel a tanulói hozzáállást.

Az oktatóképzés segíteni fog abban, hogy megértsd, használd, és alkalmazd életedre az emberiség egyik legősibb, legnagyobb hagyományokkal rendelkező önfelkészítő tanrendszerét a JÓGÁT.

Nagy József vagyok, szeretettel köszöntelek.

Számítógép programozó és rendszerszervezőként dolgoztam 25 éven át, majd 2000 óta a megnövekedett igény miatt csak jóga oktatással, és oktatóképzéssel foglalkozok.

1980-ban kezdtem szervezett körülmények között jógázni a Jóga a Mindenapi Életben rendszerben.

Mesterem kérésére megalapítottam az Om Vishwa Guru Deep Hindu Mandírt, a világ első államilag bejegyzett hindu egyházát.

Húsz év odaadó szolgálat után tisztelettel kihátráltam az iskolából. Azóta a jóga és a spiritualitás világa kinyílt számomra. Képezem magam, tanítok, és elfogadom a tanítást.

28 éve vezetek jóga tanfolyamokat.

Tanítottam jógázni a Marczibányi téren mozgássérülteket, a Vakok Szövetségében vakokat és gyengénlátókat. Ezért különös érzékenységet alakítottam ki magamban a módszertan, a jógaoktatás mikéntje felé.

Országszerte több helyen oktattam kezdőktől a haladó csoportokat Szombathelytől Miskolcig, Tatától Szegedig.

A Tan Kapuja Buddhista Főiskolán négy évig vezettem a jóga szakirányt és képeztem diplomás jóga oktatókat.

Sokat dolgoztam a Magyar Jógaoktatók Szövetsége Egyesület megalakulásán, és elnökhelyetteseként az ország jógaoktatói számára szeretnék olyan rendszert kidolgozni, amellyel mindenki megelégedésére emelni tudjuk az oktatás és az oktatóképzés általános színvonalát.

Jelenleg a Magyar Jóga Társaság vezetőségi tagja vagyok. A Társaság minőségi védjeggyel elismert jógaoktatóképzésében tanítok. Itt egy olyan csapat tagjaként dolgozom, akikkel állandóan fejlesztjük a képzést.

Fontos számomra, hogy a jóga gyakorlásának eredménye legyen.

Folyamatosan fejlesztem az életmód és az étrend kapcsán azokat az ismereteimet, amelyekkel a mai ember számára megadhatom a lehetőséget, hogy a jóga gyakorlás eredményét mihamarabb megtapasztalhatta. Ezért tisztítóprogramokat és böjthétfőket vezetek évek óta komoly érdeklődés kíséretében.

A jóga gyakorlását, filozófiáját, elméletét és életvezetési ajánlásait klasszikus jóga művek, mint pl: **Patandzsali Jóga Szutrái, a Hatha Jóga Pradipiká a Bhagavad Gítá** alapján, valamint **B.K.S. Iyengar, Satyananda Swami Saraswati, Swami Vivékananda, Eckhart Tolle, és még sok hiteles mester tanításai, valamint a Felsőbb Én, a Belső Mester által adott vezetés alapján** oktatom.

Oktatói Hitvallásom

A vezérelvem, hogy aktívak legyünk, alkotóképesek, és szabadok, a lelkiességben, a gondolkodásban, az érzelmekben és a tetteinkben.

Személyes gyakorlásom, oktatói tapasztalataim és életmódom alapján alakítottam ki jógaoktatói tevékenységem, és spirituális szemléletem.

Jógaoktatói működésem alapja: támogatni azokat, akik felvállalják a személyes felelősséget életük iránt, maguk akarják irányítani az életüket és megoldani teendőiket, olyan módon, hogy ezt lehetővé tegyék mások számára is. Önkorlátozás, önrendelkezés, önérvényesítés, önmegvalósítás, mint belső munka az alapja számomra a spiritualitásnak. Szabadon gondolkodni, kommunikálni, cselekedni, és másoknak is megadni ezek lehetőségét. Ezt szeretném átadni a konkrét ismeretek mellett a képzésen.

Végezetül álljanak itt a béke mantra ősi sorai:

**Vezess minket az illúzióból a valóságba
A tudatlanságból a megvilágosodásba
A halandóságból a halhatatlanságba
Bárcsak minden lény boldogságban élne
Bárcsak minden lény békében élne
Bárcsak minden lény elérné az egységet
Bárcsak minden lény elnyerné a kegyelmet
Bárcsak minden boldogság a földre szállna
Hódolattal adózunk az Egyetemes Tudat előtt, amely táplál minden lényt
Bárcsak megszabadulnánk a tudatlanság halálából, a bennünk lévő halhatatlan énünk
megismerésén keresztül, ugyanúgy, ahogy a termést levágják száráról.**

Om béke, béke, béke mindeneknek!