

100 t +

FORDYPNING I YOGA

BEVEGELSE,
FILOSOFI OG
OPPMERKSOMT
NÆRVÆR

*Oppstart
høsten
2019*



Zenit yoga



ZENIT YOGA

NEDRE BAKKLANDET 58
7014 TRONDHEIM
ZENITYOGA.NO
INFO@ZENITYOGA.NO

INNHold | INFOHEFTE

04 | Om fordypningen

07 | Teknikker og teorier

11 | Lærerne

13 | Program

17 | Registrering

OM FORDYPNINGEN

Vi er stolte av å presentere det nye tilskuddet innen Zenits yogautdanning - nemlig 100 timers fordypning i yoga. Denne fordypningen vil gjennom 5 samlinger utforske yoga, filosofi og oppmerksomt nærvær. Du vil lære verktøy til å utvikle bærekraft og raushet, både når det kommer til din egen selvpraksis i yoga, i selvrefleksjon og i relasjon til andre.

Dette vil gi deg en anledning til å sette av tid og rom for å gå i dybden av noen kjerneaspekter av yoga innen et veiledende rammeverk. Vi vil utforske ulike tilnærminger til bevegelse og meditative praksiser. Vi ser på teknikk, funksjon og flyt i asanapraksisen og forsøker å finne ut av hva som fungerer og ikke for den enkelte. Vi vil se på ulike filosofiske tekster og reflektere over dem ved å trekke ut ulike temaer som beveger oss. Det vil være rom for dialoger, diskusjoner, samarbeid og individuelle tankespinn.

Merk: Denne 100-timers fordypningen kan også tas som en del av Zenit Yoga Lærerutdanning.

For oss som underviser på denne fordypningen er naturen en stadig kilde til inspirasjon og tilstedeværelse; dette tar vi med oss inn i denne fordypningen. Hvilke kvaliteter og egenskaper ved naturen og dyrelivet kan vi utforske og ta med inn i egen praksis?

*- Hvordan beveger en manet seg gjennom vannet? Hvordan kan vi brette oss ut som en bregne?
- Hvordan er det å la ryggsøylen undulere som ei elv?*

Vi er også opptatt av å trekke på filosofi og praksiser for å kunne stå mer stødig i vår nåværende verdens tumulter.

*- Hvordan møter vi folk og verden rundt oss?
- Hvordan kan vi bli med ubehaget - være med det som er - for å få til å gjøre noe med det som trengs?
- Hvordan kan vi kultivere medfølelse og oppmerksomhet for å bli bedre medsamsvorne for de som er i utsatte posisjoner i samfunnet?*

For å være med må du være villig til å ta deg tid til å gå i dybden, utforske, undre og bidra.

OM YOGA

Yoga er en flere tusen år gammel vitenskap og praksis som opprinnelig stammer fra de Indiske regionene. Selve ordet yoga kommer fra det gamle språket sanskrit og betyr union, det å sette sammen, eller disiplin. Kort sagt er yoga en samling av en rekke kroppslige og mentale teknikker som skal føre til spirituell integrering. Denne integreringen, eller unionen, skjer mellom hjerte og hode, kropp og sinn, selvet og verden, ånd og materie.

Yoga er basert i gamle filosofier, men også mikset med ny kunnskap om kropp, bevegelse og vitenskap, noe som gjør det både kjent og ukjent på samme tid.

Mye av den yogaen som praktiseres i dag er basert i asanas, altså fysiske positurer, men yoga omfatter et bredt filosofisk spekter som tar for seg moralske og etiske spørsmål, og også ulike praksiser som mantra (lyd og sang), pranayama (pusteteknikker), kriyas (renselsesteknikker), meditasjon og ideer om den subtile kroppen, bevissthet og virkelighetens byggeklosser.

Yoga er altså ikke én ting, og har heller ikke én filosofi, noe som også gjør at det finnes mange ulike tolkninger og praksiser under samlebegrepet yoga.

TILNÆRMINGEN TIL YOGA PÅ DENNE FORDYPNINGEN

Yogaen som undervises og praktiseres på Zenit i dag er en kombinasjon av ulike teknikker og praksiser, og dette tar vi med inn i denne fordypningen.

Yogapraksisen vil være inspirert av ulike yogastiler og også fra nyere, mer utforskende bevegelsespraksiser. Undervisningen av yoga-asana vil orientere seg mot en teknikk-basert flyt, det vil si at vi ønsker å formidle en trygg og moderne biomekanisk fundamentert asanapraksis hvor du lærer hvordan og hvorfor kroppen plasseres slik den gjør, alt innenfor en ramme av flyt med varierende tempo og intensitet. Din egen opplevelse og utforskning i yogapraksisen vil vektlegges og oppmuntres.

Det legges også vekt på oppmerksomt nærvær (mindfulness) i og gjennom kroppen, og dette går som en tydelig rød tråd gjennom fordypningen.

TEMA SOM VI KOMMER TIL Å GÅ INN PÅ ER:

- Hva yoga er og ulike perspektiver på yoga før og nå
- Relasjonen mellom yoga, meditasjon og mindfulness
- Yamas og niyamas: 10 etiske retningslinjer fra Yoga Sutras av Patanjali
- Sette yoga som fenomen og praksis i historisk og nåtidig kontekst og forstå formålet og funksjonen til yoga
- Selvobservasjon. Å legge merke til egne mønstre
- Den posturale/fysiske yogaens utvikling
- Teori og anatomi i de ulike yogaposisjonene
- Etablering av en bærekraftig egenpraxis
- Det å holde romslighet og raushet for seg selv og andre
- Utforske kroppsliggjøring av filosofiske prinsipper.
- Å lære seg å tilpasse praksiser til seg selv, og samtidig forstå hvorfor det er viktig med tilpasning for andre.
- Å lære seg å skape sekvenser og praksiser tilpasset sine egne behov og ønsker
- Utstyrbruk i yoga
- Sette filosofi, myter og historier i sammenheng med dagens moderne liv og se hva vi kan lære av dem.
- Se på hvordan vi tar yoga ut fra yogarommet og ut i verden vi lever i - yoga av matta

100T+ FORDYPNING I YOGA

TEKNIKKER OG TEORIER



Denne fordypningen vil gi deg erfaring med- og bedre forståelse av den yogiske veien. Det inkluderer deg selv, kroppen, tankene, følelsene dine, men også å få bedre innsikt i andres vei gjennom livet og hvordan man forholder seg til andre og til omverden. For å gå i dybden benytter vi oss av:

- Asanapraksiser
- Teknikktrening
- Mindfulness
- Meditasjon
- Pusteøvelser
- Undervisning
- Lese tekster
- Refleksjon
- Gruppearbeid og samarbeid

ASANA OG BEVEGELSE

Asana er et sanskrit ord for kroppsposisjon eller øvelse, og var opprinnelig brukt om stillinger man plasserte kroppen i for meditasjon. Det meditative, oppmerksomme aspektet av å plassere kroppen i ulike posisjoner er et viktig element. I tillegg er det å utforske overganger mellom stillinger og også i selve stillingene noe vi fokuserer på.

Det å veksle mellom presisjon og linjering, samt utforskende flyt blir en kunst å lære gjennom denne fordypningen.

Det legges opp til en dypere forståelse av kroppen i posisjoner, og det å utforske kroppsliggjøring (embodiment), dermed vil både

nivå og tempo variere. Vi kommer til å være innom både det restorative og stille, seige flyter med ulik "vanskelighetsgrad" på stillingene, og mer aktive, raske praksiser med mer styrke og krevende stillinger.

Noen økter vil også være inspirert av andre bevegelsespraksiser, som f.eks mindful strength, feldenkrais, funksjonell trening, mind-body-centering mm.

Samlingsdagene starter som regel med en eller annen form for lengre yoga/bevegelsespraksis.

TEKNIKTRENING OG ANATOMI

For å gå i dybden av asana - kroppslige øvelser - vil det være økter som kommer til å fokusere på teknikk, linjering, presisjon og utforskning, samt tilrettelegging for egen kropp.

Til dette kreves også et dykk i både grunnleggende anatomi og fysiologi, samt funksjonell anatomi og anvendelsen av biomekaniske prinsipper gjennom forelesninger og praktiske øvelser.

MINDFULNESS

Mindfulness står som en hjørnestein gjennom denne fordypningen, og vi kommer til å benytte oss av ulike mindfulness-teknikker, blant annet kroppskanning, mindful tur, gående meditasjon og sittende mindfulnessmeditasjon. Det vil også gis refleksjoner rundt oppmerksomt nærvær utenfor samlingene.

HISTORIE OG SAMTID

På fordypningen vil du lære om yogaens utvikling frem til i dag, og vi legger vekt på å trekke yogaens historie opp mot moderne tid og praksis.

MEDITASJON & PUST

Det vil etableres sittende meditasjonspraksis, og du vil få prøve ulike meditasjonsteknikker i sittende meditasjon. Vi vil også gjennomgå ulike grunnleggende Pusteøvelsesteknikker (pranyama) og praktisere disse regelmessig.

I tillegg trekker vi inn ulike former for kriyas (tradisjonelle yogiske renseøvelser), mantra og sang.

FILOSOFI

På denne fordypningen vil vi diskutere de viktigste filosofiske spørsmålene innenfor yogafilosofien. Vi tar også for oss ulike betydninger av ordet yoga og ulike oppfatninger av hva yoga er. Vi benytter oss blant annet av yoga sutras og bhagavad gita for å gå dypere inn i yogisk filosofi. Vi utforsker alle aspektene av hva yoga og mindfulness kan være, ut over å gjøre fysiske øvelser og sittende meditasjon. Vi går dypere inn i viktige begreper både gjennom sutraene og gitaen, og vi vil også se på hvordan vi kan integrere aspekter av den yogiske filosofien inn i eget liv. Vi vil blant annet gå dypere inn i hvordan yogaens rammeverk kan bistå oss i å bevege oss gjennom livet på en bærekraftig måte, både overfor oss selv, i våre relasjoner med andre og den verden vi lever i.

SELVPRAKSIS

Gjennom fordypningen vil du veiledes i å etablere en hjemmepraksis, og du vil få utdelt flere praksisprogrammer med både asana, pust, meditasjon og mindfulness. Du vil også lære om hvordan du tilpasser egne praksiser.

REFLEKSJON

Det krever tid og rom å fordype seg i noe, derfor vil det legges opp til egne refleksjonsoppgaver både på og mellom samlingene.

Vi vil også etablere en ordning med *refleksjonspartnere* - noen du kan sjekke inn med når det kommer til egen praksis.

GRUPPEARBEID

Vi legger opp til gruppearbeid og gode dialoger på samlingene. Alle sitter med mye kunnskap på sin egen vei, både yogarelatert og med tanke på arbeid og livet forøvrig, og dette ønsker vi å trekke inn som en ressurs.

100T+ FORDYPNING I YOGA

LÆRERNE

SIRI OHREN

Siri har drevet med yoga siden 2001, undervist siden 2006 og tok sin første yogalærerutdanning i 2007. Siden det har Siri deltatt på en rekke kurs, retreats og videreutdanninger innenfor ashtanga, iyengar og vinyasa yoga, mindfulness og meditasjon. Hun har studert under blant andre Shiva Rea, Janna Brattli og Viggo Johansen.

Siri er en av Zenits mest erfarne instruktører. Hun har undervist mye vinyasa, men har også mye erfaring med å undervise nybegynnere, rolig flyt, restorativt og mindfulness. De siste årene har Siri beveget seg mot en mer utforskende yogapraksis i kombinasjon med en daglig meditasjonspraksis.

Siri er utdannet lærer og statsviter og har jobbet som universitetslektor i statsvitenskap ved NTNU. Med denne bakgrunnen er hun både faglig sterk og pedagogisk dyktig, og er opptatt av god formidling og tilpasset undervisning. Siri har også vært medeier og daglig leder for Zenit i en rekke år, og har vært med på å utvikle og å undervise på ZYL200, samt å utvikle ZYL300.



Siri Ohren er hovedlærer på fordypningen. Med seg har hun Sigrid Haugen, som vil gjesteforelese og veilede i utforskende bevegelse.

En erfaren fysioterapeut vil stå for anatomiundervisning gjennom fordypningen.

SIGRID HAUGEN



Sigrid har 14 års erfaring med undervisning av pust, bevegelse og fasilitering av undersøkende selvutvikling for voksne. Hun har undervist i yoga i 12 år undervist og fasilitert yogalærerutdannelse i 5+ år. Sigrid har mastergrad i religionsvitenskap med fokus på emosjoner og motivasjon i sammenheng med bevegelse og embodiment, samt i ferd med å fullføre en bachelorgrad i rådgivning og voksnes læring.

100T+ FORDYPNING I YOGA

PROGRAM

SAMLINGER

Det er 5 samlinger fra september 2019 - mars 2020.
Alle samlingene foregår i Zenit Yogas lokaler i Trondheim.

SAMLING 1 | 2019 September 27-29 (3 dager / 24 t)

SAMLING 2 | 2019 Oktober 26-27 (2 dager / 16 t)

SAMLING 3 | 2019 November 30- 1.des (2 dager / 16 t)

SAMLING 4 | 2020 Januar 25-26 (2 dager / 16 t)

SAMLING 5 | 2020 Februar 29 - 1 mars (2 dager / 18 t)

TIDSPUNKTER

På samlingsdagene holder vi som regel på fra 08.30 - 16.30.
Noen av dagene/samlingene holder vi på litt lengre, oversikt over
tidspunkt, måltider osv vil sendes ut i forkant av hver samling.

EKSEMPEL PÅ SAMLINGSPROGRAM

- 08.30-10.00: praksis
- 10.00-10.30: pause
- 10.30- 12.30: teori/filosofi
- 12.30- 13.00 praksis
- 13.00-14.00 lunsj
- 14.00-16.30 teori/ filosofi /praksis



FORMIDLING OG PEDAGOGISKE VERKTØY

Vi benytter problembasert læring med både gruppe- og par-oppgaver, individuelle oppgaver og diskusjonsfora.

Det vil også være forelesningsøkter med tavleskriving/powerpoint, og mer praktisk-teoretiske pedagogiske verktøy som tar en mer workshop-lignende tilnærming til stoffet vi jobber med.

Yoga er erfaringsbasert kunnskap, og vi kombinerer som regel praksis og egenrefleksjon også inn i teori-undervisningen for å aktualisere den til eget liv og den verden vi lever i dag.

KVALIFIKASJONER

Ettersom asana, eller det fysiske aspektet, er en viktig del av denne fordypningen, er det en fordel at du er i alminnelig god form for å delta.

Det er å foretrekke om du har noe erfaring med yoga fra før, for å få mest mulig ut av denne fordypningen.

FORDYPNING MELLOM SAMLINGENE

For å få godkjent fordypning og motta deltakerbevis, må fraværet fra samlingene være maksimalt - 10%. I løpet av fordypningen vil det bli gitt noen innleveringsoppgaver, disse skal leveres inn mot slutten av fordypningen.

For å kunne delta i og å få mest mulig ut av samtalene og diskusjonene på samlingene vil det settes opp pensumtekster knyttet opp mot den neste samlingen. Noen av disse tekstene kommer i form av artikler som utleveres, mens andre er i bøkene som finnes på pensumlisten.

I tillegg vil det utleveres ulike asanapraksisprogram samt forslag til meditasjon, mindfulness og pusteøvelser etter hver samling.

LESELISTE

Det vil foreligge fullstendig leseliste i god tid før oppstarten av fordypningen. Til sammen vil det være rundt 5-7 bøker på lista, hvorav noen vil være anbefalt lesning.

I tillegg vil det utdeles et kompendie med utvalgte artikler ved kursstart.

Ved arbeid med spesifikke tema vil det også ettersendes ressurser og linker via epost.

100T+ FORDYPNING I YOGA

REGISTRERING

SØKNADSPROSESS

Vi ønsker å høre mer om din motivasjon, erfaring og om det er eventuelle hensyn som må tas for å sikre deg en god opplevelse på denne fordypningen.

Det er fortløpende opptak. Fyll ut følgende søknadsskjema: <https://zenityoga.typeform.com/to/WBlb3H> , og du vil raskt få svar om du får plass.

Ved bekreftet opptak betales kr 6000 i påmeldingsavgift.

KOSTNADER

Prisen for denne fordypningen er 15 500 NOK, inkludert påmeldingsavgift på kr 6000.

Betalingen for utdanningen gjøres i to deler à kr. 4750. Del 1 innen 1. september 2019, del 2 innen 1.november 2019. Faktura vil bli sendt ut.

Kompendiet og en perm er inkludert i prisen.
Pensumbøker, skrivemateriell, mat og lignende utenom kursprisen.

ØKONOMISK AVTALE

Påmelding (som bekreftet ved betaling av påmeldingsavgiften) er økonomisk bindende, og en avtale signeres mellom hver enkelt deltaker og Zenit Yoga.

VELKOMMEN TIL
FORDYPNING I YOGA
HØSTEN 2019 - VÅREN 2020



ZENIT YOGA

NEDRE BAKKLANDET 58
7014 TRONDHEIM
ZENITYOGA.NO
INFO@ZENITYOGA.NO