

Институт Йога Гуру Ар Сантэма

Кафедра Йоги Требования к инструктору-методисту 3-го ранга

«Утверждаю»

Ректор Института Йога Гуру Ар Сантэма

_____ **Г.Г. Стаценко**

«_____» _____ 2013г.

Требования для сдачи квалификационного экзамена на звание Инструктор-методист 3-го ранга по курсу «Йога», с правом работы с группами населения по программе Школы Йоги 1 - 4 годов обучения.

Экзаменуемому присваивается квалификация «Инструктор-методист 3-го ранга» в рамках курса «Йога», если он имеет:

1. Образование не ниже среднего.
2. Прошёл курс обучения по программе 1-го, 2-го, 3-го, 4-го 5-го года Школы ЙГАС, либо прошёл обучение и сдал экзамены за специальный, педагогический, первый и второй курсы Института Йога Гуру Ар Сантэма.
3. Поставлен Учителем на Путь Гармоничного Духовного Развития и прошёл второй подмир.
4. Самостоятельно ведёт занятия в группах 1-2-3-4-го годов обучения в Школы ЙГАС не менее четырёх лет.
5. Прослушал на курсах повышения квалификации ИЙГАС следующие дисциплины и обладает по ним знаниями и практическими навыками на «хорошо» и «отлично»:
 - «Классическая Йога», «Философия Йоги» и «Первоисточники Йоги»
 - «Комплексы асан и пранаям 1 – 3 года обучения в ШЙГАС»
 - «Динамические практики 1 – 3 года обучения в ШЙГАС»
 - «Ментальные практики 1 – 3 года обучения в ШЙГАС»
 - «Методика преподавания йоги на 1 – 3 году обучения ШЙГАС»
 - «Основы педагогики обучения по курсу "Йога» в ШЙГАС»
 - «Темы 1-го, 2-го, 3-го и 4-го годов обучения ШЙГАС»
 - «Ритуалы слушателей и преподавателей 1 – 4 года обучения ШЙГАС»
6. Предоставил экзаменационной комиссии следующие письменные работы (рефераты и контрольные) с требуемым Школой пониманием и отчётом о своем опыте:
 - 6.1. ***Рефераты:***
 - «Открытие филиала ШЙГАС в своём городе, исходя из позиции нашей Школы».
 - «Грамотное составление мини-комплексов и объяснить их направленность».
 - 6.2. ***Контрольные работы:***
 - Варны такие, какие они есть.
 - Уровни отражения сознания и их роль в жизни человека.

7. Ознакомлен с требованиями возлагаемой на инструктора-методиста 3-го ранга ответственности за собственные знания и правильное выполнение требований методики ШЙГАС перед своими слушателями, Учителем, Школой Йога Гуру Ар Сантэма и Природой.
8. Сдал физические нормативы:
 - Бег с Капалабхати - 20 минут.
 - Гимнастика на выживание.
 - Полное выполнение Ардхаматсиендрасаны; Майюрасаны; Сиршасаны; Наули. Парифитапарсфоттанасана; Ардха Чандрасана; Уттхитапарсфоттанасана 1-2 разновидность.
 - Спец - бхастрики четыре разновидности с мантрами.
 - Коловорот №3 (48 упр.)
 - Дыхание порами; Дыхание костями;
 - Работа с мандалами.

Требование к знаниям и умениям экзаменуемых по дисциплинам.

1. **К дисциплине:** "Классическая йога 8 ступеней", разделы: Яма, Нияма, Асана, Пранаяма, Пратьяхара, Дхарана, Дхьяна, Самадхи:
 - 1.1.1 Работает с "Йогой-Сутрой" Ш. Патанджали в переводе, опубликованном Институтом Йога Гуру Ар Сантэма в книге "Йога - способ жизни на Земле".
 - 1.1.2 Знает и может объяснить основы философии Йоги.
 - 1.1.3 Умеет определять, знает и понимает, что из программы 1 – 3 годов обучения ШЙГАС относится к той или иной ступени Классической Йоги
 - 1.1.4 Знаком с историей Йоги.
 - О единстве и разновидностях Йоги (Гуру Ар Сантэм)
 - Махабхарата
2. **К дисциплине:** "Комплексы асан и пранаям 1 – 4 года обучения в ШЙГАС"
 - 2.1.1. **Имеет практические навыки выполнения:**
Асан, пранаям, мудр и бандх 1 – 4 года обучения ШЙГАС на четвёртой ступени освоения (без исключений).
 - 2.1.2. **Знает:**
 - Требования 1-4-го годов обучения ШЙГАС:
 - Этапы и ступени освоения асан и пранаям.
 - русские и санскритские названия новых асан, пранаям, мудр и бандх.
 - Облегчённые варианты асан и последовательность их освоения.
 - Правила освоения и выполнения асан, пранаям, мудр и бандх.
 - Правила безопасности при освоении и выполнении асан, пранаям, мудр и бандх.

- Физиологический, психический и энергетический эффекты от выполнения асан, пранаям, мудр и бандх.
- Требования 4-го года обучения:
- Мужские, женские и андрогиновские ритмы дыхания при выполнении асан и пранаям.

2.1.3. Умеет:

- Правильно выполнять асаны, мудры и бандхи 1 - 4-го годов обучения;
- Выявлять ошибки слушателей и у себя при выполнении асан, мудр, пранаям, бандх и гимнастик 1-3 годов обучения;
- Правильно показывать и рассказывать правила выполнения упражнений 1-4 годов обучения ШЙГАС.
- Объяснить без передачи своего ОНУ (только методика).

3. К дисциплине: "Динамические практики 1 – 4 года обучения в ШЙГАС"

3.1.1. Знает и умеет выполнять следующие динамические практики:

- «Мышечно-суставную гимнастика» (со всеми дополнениями).
- «Гимнастика для грандх»;
- «Око возрождения»;
- «Гимнастика для позвоночника».
- «Гимнастика на выживание».
- «Храмовая гимнастика» (1-18 упр.).
- Коловорот №3 (48 упр., с мантрами и визуализацией расположенных в созвездиях звёзд)
- Знаком с 15-ю динамическими комплексами, разработанными Учителем.

Специальные упражнения:

- «Со-Хум»; Пракшалана.
- «Специальные бхастрики 1-4»;
- «Гинекологический массаж»;

4. К дисциплине: "Медитативные техники (ментальные практики) 1 – 4 года обучения в ШЙГАС"

4.1. Знает и выполняет:

- Правила выполнения и правила безопасности ментальных практик: созерцания и медитации.

4.2. Имеет опыт работы в созерцании и медитации:

Требуемый программой 4-го года обучения ШЙГАС:

- 4.2.1. Прокачки;
- 4.2.2. Приветствия Богов, людей и существей;
- 4.2.3. Медитации на оздоровление; Медитация на принятие себя и других людей;
- 4.2.4. Приведения организма к нулевому состоянию;

- 4.2.5. Энергетической чистки вещей (делание их своими);
- 4.2.6. Консультации по Пути ГДР;
- 4.2.7. Работа с состояниями.

5. К дисциплине: "Методика преподавания 1 – 4 года обучения ШЙГАС".

5.1. Знает:

- какие функции возлагаются Школой на инструктора и в чем его ответственность;
- задачи 1 - 4 годов обучения;
- программу 1 – 4 годов обучения ШЙГАС, необходимый для выдачи объём информации и основные вопросы задаваемые слушателям во время обучения;
- вспомогательный материал: рекомендуемые для чтения и просмотра книги и фильмы;
- методику преподавания всех тем: последовательность преподнесения материала в течение года; дозированность выдачи информации по упражнениям, осваиваемым в течение нескольких занятий; продолжительность изучения тем, комплексов, упражнений (асан, пранаям и гимнастик), мудр и бандх.
- методику и правила организации, построения, проведения занятий и подготовки к ним; способы создания на занятиях необходимой атмосферы и ее признаки; обязательные элементы занятия и их роль;.
- правила передачи информации и подачи учебного материала (последовательности, дозировки, повторения, наработки опыта и навыка, учительского отношения к преподаванию);
- правила безопасности при преподавании и освоении материала тем 1 - 4 года ШЙГАС

6. К дисциплине: "Основы общей педагогики "

6.1. Знает:

- основные правила работы с аудиторией (признаки западения и невосприятости группой информации, способы их снятия; педагогический этикет; правила речевого общения, ведения дискуссии, обсуждения законов);
- правила отношений инструктора и группы (дистанция, “любимчики”, отстающие, мужские - женские отношения, гордыня, авторитет и т.п.);
- виды западений при преподавании и способы их снятия;
- виды возможных конфликтов (провокации, несогласия, уход из группы, предъявление претензий), их признаки, способы разрешения и поведение в них инструктора;
- приемы управления вниманием группы и признаки его отсутствия;

– способы контроля усвоения информации.

6.2. Умеет:

- Отделять свой опыт от информации, необходимой к передаче.
- Обучить как не передавать своего опыта выдавать информацию ИЙГАС.
- Преподавать: асаны, пранаямы, бандхи, мудры и динамические гимнастики 1 – 4 года ШЙГАС.
- Доходчиво объяснить основные понятия 4-го года обучения ШЙГАС, такие как:

Ритуалы и их значение в жизни людей. Притчи об учительстве: ("Сказание об огне", "Человек, который ходил по воде", "три совета". "Всадники и змея", "сущность ученичества", "посвящение Малика Динара". " Филолог и Дервиш", "Человек, который искал знание", "Хромой и слепой", "Исса и верующие", "Роза Парацельса", "Берестяная шкатулка", "Утес белой совы"). Серединный меридиан. Устройство чакр (новые янтры). Идеал, фантом. Работа с фантомом. Специальные бхастрики. Отношение Учитель – Ученик. Статус. Поведение по статусу. Динамические комплексы. Аватара, Эманация, Аспект, Астральное имя. Гимнастика на выживание. Открытие чакр через совесть. Упражнение ритуала - Анкх. Хвалебные эпитеты. Воздействие слов на человека. Связь эпитетов с Природными Законами. Практика воздействия слов на человека. Символика цвета. Воздействие цветов на человека. Цветотерапия. Страстность "шамбала". Лекция о Карме. Религии: Будда, Бодхисатва. Ответственность мужская и женская. Девять категорий медитации. Работа с обществами 2-го подмира. Практика 9 категорий медитации (голубая ваза) . 42 органа чувств. Магические квадраты по качествам. Получение энергий от ст. капсулы и работа с ними. Освобождение от вставок. Работа с законами.

Тела человека. Энергетический состав человека. Мужские и женские соотношения в организме.

Двойники в цивилизациях. Таблица обществ 3-го мира. Герои – 7 ступеней. Отличие Героев от Богов. Эпоха Героев. Пуджа. Энергетические нападения. Работа в Уджайи с лепестками основной и дополнительных чакр. Постановка потока. Мужские и женские воплощения. Гимнастика для грандх

Фашизм. Механизм превращения в автоматы. 21 чакра. Энергетическая суть свадебного ритуала (Укрепление рода, пуджа). Определение своего воскресенья. Расположение комплексов

7. К Дисциплине: "Природные законы".

7.1. Знает:

- 26 природных законов и понятия: подобное, аналогичное, белое, чёрное и серое.
- Правила отработки Природных Законов.
- Правила безопасной работы с аудиторией при обсуждении Природных Законов.
- Имеет общее представление о нарушении Природных Законов по: белому, чёрному и серому.

- Природные закономерности и Природные Законы. Природный Закон и Социальный Закон. Законы групп людей, обществ, Цивилизации. Как совместить отработку Природных и Социальных Законов. Выполнение и нарушение законов.
 - 26 Природных Законов Школы. Почему Законы в большей степени, отражающие социальное поведение людей называют Природными.
 - Противоречия между законами. Разрешение противоречия между двумя законами с помощью третьего. Разрешение противоречия между двумя законами через рассмотрение их с более высокого уровня (принцип уважения).

7.2. Имеет опыт практической работы:

- С 26 Природными Законами

7.3. Умеет:

- Привести примеры нарушения Природных Законов по: белому, чёрному и серому.
- Проверять контрольные работы слушателей по описаниям своего личного понимания Природных Законов и ситуаций, связанных с их проявлениями.
- Получать и работать с Законами Обществ 3-го Подмира. Умение моделировать ситуации на законы.
- Умение на один закон смоделировать ситуации идентичные, аналогичные и подобные.
- Уметь смоделировать ситуации на выполнение закона по "черному, по белому, по серому".
- Уметь смоделировать ситуации на нарушение закона по " черному, по белому, по серому".

8. Дисциплина: "Ритуалы слушателей и преподавателей 1 – 4 года обучения ШЙГАС"

8.1. Знает и умеет объяснить основные ритуалы, необходимые для преподавания на 1 - 4 г. ШЙГАС:

- Большой утренний ритуал Приветствия.
- Утренний ритуал в день занятия;
- Ритуалы входа (и выхода) в здание (помещение);
- Ритуал подготовки помещения к занятиям;
- Ритуал постановки (снятия) потока; Ритуал РОС.
- Ритуал РОС.
- Ритуал снятия потока;
- Ритуал защиты потока.
- Ритуал по дхарме, извинения и прощения.
- Ритуал для профессиональной деятельности.

- Ежедневный опросник по приведению себя в порядок.

9. К дисциплинам: "Основы питания", "Теория голодания", "Гигиена" и "Терапии"

9.1. Имеет практические навыки выполнения:

- Омоложение: Капи -кальпа; Оливковое масло;
- Пракшалана выполняется с водой, с воздухом, с огнём.
- Голодания длительные 15-40 суток (состояния и процессы во всех телах человека).
- Диетология (составление индивидуальных диет).
- Энергетический аспект гигиены для "чёрных, белых и серых".
- Умеет определять какие Природные законы связаны с основными правилами питания.
- Может определить статус человека (варна, Уровень Души, пройденный подмир и т.д.) зная, чем питается человек.

Примечание: требуемые рефераты сдаются в экзаменационную комиссию (или секретарю учебной части ИЙГАС) не позднее, чем за 2 недели до экзамена.

10. Дисциплина: "Видение мира"

Владение следующими понятиями:

- КАПСУЛА: расширение понятия, состав в общем, ее задача, духовный, 6-й, старший, причины смены; мужская - женская капсула, открытая - закрытая.
- Сиддхи. Атрибуты. Фамильный род.
- Характеристика энергетического центра. Связь энергетических центров с телами. Уровень энергетического центра. Характерное поведение человека на данном уровне. Черное и белое поведение на определенном уровне. Понятие открытая и закрытая чакра (проявление в поведении). Статус сущности в астрале в соответствии с количеством открытых чакр.
- Эманация. Ипостась. Аспект. Аватара. Индивидуальная защита себя и своих близких.
- Энергетическое взаимодействие между М. и Ж. Чакры дающие и берущие, варианты взаимодействия. Различия между чакрой "черной, белой" и дающей, берущей. Варианты взаимодействия, если чакры разного цвета.
- 21 чакра. Единое устройство человека, Вселенной, Мироздания, Б. Мироздания.

Практические навыки:

1. Уметь выслушать мнение оппонента, понять его, отнестись к нему с уважением, найти контраргументы и доводы.
2. Уметь объяснять и трактовать все события и явления окружающего мира с позиций видения мира Школы.
3. Аргументировано вести дискуссии, отстаивать свое видение мира в столкновении с представителями иных идеологических систем.

11. Дисциплина: "Психология Учительства"

Владение следующими понятиями:

11.1. Язык иносказаний

11.2. Обучение как категория

11.3. Ступени освоения Учительства, сочетание его с варнами. Наставник. Дрессировщик. Преподаватель. Педагог. Методист. Воспитатель. Учитель.

11.4. Ученики различных варн и сословий.

11.5. Законы почитания Учителя. Следствия соблюдения их и нарушения.

11.6. Основные различия в обучении мужчин и женщин.

11.7. Законы Учительства

11.8. Элементы целительства в Учительстве.

Владеет знанием, опытом навыком умением:

- как быть Учеником и Учителем.

- владеет основами языка иносказаний. Знать когда его применять и для чего.

- осознаёт особенности собственного бучения по уровням отражения.

- осознаёт особенности собственного обучения.

На экзамене ответы на вопросы устно или заполнить тест.

12. Дисциплина: "Магия и оккультизм"

Владение следующими понятиями:

- Разновидности Магий.

- Магия; заклятие; проклятие; порча.

- Свободные маги нашей Вселенной.

- Магические гадания.

- Атрибуты мага.

- История магии.

- Хозяева: квартиры; леса; болота; и т д.

Владеет знанием, опытом навыком умением:

- как снимать магию, проклятье, заклятье.

- постановка защиты.
- магических действий и отличает их от обычных ситуаций.

**Требования к выполнению контрольных работ
и рефератов по Йоге.**

1. Контрольная работа.

1.1 Требования к оформлению.

1.1.1. Контрольная работа оформляется на компьютере.

Параметры страницы: отступ от верха - 1,5см; слева - 2,5см; справа - 1см; снизу - 1,5см.

- Абзац: выравнивание - по ширине; отступы слева и справа - 0см; интервалы - 0см; отступ 1-й строки - 1,25-1,27 см; межстрочный интервал - одинарный.

- Размер шрифта: 12 пт или 14 пт.

- Нумерация страниц: в нижнем правом углу.

1.2. Требования к содержанию.

1.2.1. Титульный лист.

- Наименование института; школы (полное).

- Название работы (*контрольная работа ?1....?2 и т.д.*)

- Авторство (студент _ курса, ФИО; ученик ШЙГАС, ФИО).

- Учебный год обучения и семестр (*1 - семестр 2011/12 уч. года*).

- Город (г. Москва).

1.2.2. Содержание контрольной работы должно соответствовать поставленному в ней вопросу или вопросам.

1.2.3. Лишняя информация, а также переписывание используемых в работе источников не приветствуется.

1.2.4. Работа требует выражения собственных мыслей и мнений студента по данным вопросам (*важна самостоятельная работа*).

1.2.5. Ответ должен быть обоснован с точки зрения информации Школы и Института ЙГАС, а также других доступных источников.

1.2.6. Мысли необходимо излагать чётко, кратко и ясно.

1.3. Требуемый объём материала.

1.3.1. 1 - 3 страницы требуемым шрифтом (*см. размер шрифта п.п.1.1.1.*)

2. Реферат.

2.1. Требования к оформлению.

2.1.2. Реферат оформляется на компьютере.

- Параметры страницы: отступ от верха - 1,5см; слева - 2,5см; справа - 1см; снизу - 1,5см.
- Абзац: выравнивание - по ширине; отступы слева и справа - 0см; интервалы - 0см; отступ 1-й строки - 1,25-1,27 см; межстрочный интервал - одинарный.
- Размер шрифта: 12 пт или 14 пт.
- Нумерация страниц: в нижнем правом углу.

2.2. Требования к содержанию.

2.2.1. Реферат должен содержать:

- титульный лист (*см. требования к выполнению контрольных работ п.п. 1.2.1.*).
- план;
- введение;
- основную часть;
- заключение;
- список используемой литературы.

2.2.2. Содержание реферата должно соответствовать поставленному в ней вопросу или вопросам.

2.2.3. Лишняя информация, а также переписывание используемых в работе источников не приветствуется.

2.2.4. Реферат требует выражения собственных мыслей и мнений студента по данным вопросам (*важна самостоятельная работа*).

2.2.5. Ответ должен быть обоснован с точки зрения информации Школы и Института ЙГАС, а также других доступных источников.

2.2.6. Мысли необходимо излагать чётко, кратко и ясно.

2.3. Требуемый объём материала.

2.3.1. 5-8 страниц требуемым шрифтом (*см. размер шрифта п.п.1.1.1.*)

Работа выполняется на компьютере согласно вышеизложенных требований.

Рукописная работа выполняется чётким и разборчивым почерком.

Заведующий кафедрой Йоги ИЙГАС

Кайгородов О.М.