

1. Mitä Villa Mandalan joogaopettajakoulutukseen hakijoilta toivotaan?

On hyvä, että mukaan lähtevä opettajakokelas sitoutuu ennen koulutusta ja sen aikana tietyn harjoittelu- ja opiskelutaajuuden ylläpitämiseen, jotta koko ryhmä voi edetä opintovuoden aikana tasaisesti kohti haastavampia asioita - ja toisaalta jotta jokaisen opiskelijan oma oppimisprosessi on käynnissä koko koulutuksen ajan.

Suosituksemme on vähintään 4–5 vuotta vakituista omaa joogatreeniä takana, n. 4–5 viikkokerran tahdilla. Viikkoharjoittelun on hyvä pitää sisällään asana-, pranayama- ja mediaatiotreenejä. Myös muusta säännöllisestä liikuntaharjoittelusta sekä ohjaaja/opettajakokemuksesta ja jooga-aiheisen kirjallisuuden opinnoista on valituksi tulemisessa hyötyä. Erityisen tärkeää on oppimiseen motivoitunut, tiedonhaluinen ja avomielinen asenne, jossa ollaan valmiita joogan, eri koulukuntien ja oppimismetodien tarkasteluun monialaisesti.

Koulutuksessa saadaan myös kotitehtäviä ja treenataan omin päin moduulien välillä, joten kaikkein kiireisimmässä elämäntilanteessa ei välttämättä kannata hakea mukaan.

Koulutus on tarkoitettu palvelemaan myös sellaisia tiedonjanoisia joogejia, jotka eivät halua opettajiksi, mutta kokevat, että viikkotunnit eivät anna tarpeeksi ymmärrystä joogan filosofiasta, jooga-anatomiasta tai vastaa riittävän hyvin omiin pohdintoihin eri nykyjoogaan liittyvien seikkojen historiasta ja viitekehuksesta. Koulutus sinällään ei pakota mihinkään - ei tietenkään myöskään hakeutumaan jatkokoulutukseen.

Koska kyseessä on ammatillinen koulutus, sen aikataulut ja opiskelutahti ovat päämäärätietoisesti tämän mukaisia. Mikäli kaipaat "lomailua", "lempeää palautumista" ja jatkuva "good vibes only"-fiilistä, luultavasti joogaretriitti, joogaloma tai restoratiivisen joogan koulutus voisi täyttää tarpeesi paremmin kuin dynaamisen joogan opettajakoulutus. Dynaamiselle joogalle tyypillinen kurinalaisuus, sen läntisestä maailmankuvasta poikkeavat ajatukset ja pitkäkestoiseen, säännölliseen toistoon perustuva harjoitus voivat nostaa joilla kuilla pintaan myös epämiellyttäviä muistoja ja haastaviakin tunteita.

Se on osa joogan kauneutta ja kokonaisvaltaisuutta, sitä joogan kuuluisaa "prosessia", joten koulutuksemmekaan tarkoitus ei ole missään nimessä etsiä vain "ihanaa". Iso osa koulutusta on oppia katselemaan levollisesti elämää sen kaikkine puolineen sekä oppia käsittelemään ja ymmärtämään myös kärsimys ja epäharmonia ihmisyyteen kuuluvina asioina. Joogalla on tarjota paljon keinoja ja näköaloja psyyken puolella ihmisille, jotka haluavat tarttua joogan mahdollisuuksiin myös henkisen kasvun työkaluna.

2. Kuinka pitkä oma joogaharjoitustausta koulutukseen valitulta toivotaan?

"Suosituksemme on vähintään 4–5 vuotta vakituista omaa joogatreeniä takana. Jotkut osallistujat ovat jooganneet 15 vuotta, jotkut vähemmän kuin 4-5 vuotta.

Mielestämme treenivaatimukset vuosien lukumääränä on meidän puoleltamme aina järkevää suhteuttaa myös siihen, mitä ja millaisia ryhmiä tuleva opettaja toivoo pystyvänsä opettaa uusilla taidoillaan - vai tahtooko. Kaikista ei tarvitse tulla, eivätkä kaikki halua, asanan opettajiksi vaan



joogan työkaluja voi käyttää myös omaksi ilokseen tai hyvin erilaisten ryhmien opettamiseen, aina alkeisjoogasta joogaan, joka toimii esim. jotakin toista työtä (nuoriso- tai seniorityö, etc.) tukevana elementtinä.

Monella koulutukseemme valittavalla osallistujalla on jo jokin koulutus liikunta- ja terveysalalta, kuten fysioterapeutin, liikunnan opettajan tai ryhmäliikunnan ohjaajan koulutus. Kuitenkaan kaikkien kohdalla ei ole näin. Jotkut mukaan hakevat ovat kiinnostuneet ainoastaan syventämään omaa joogaosaamistaan, eivätkä koe saavansa tähän tarpeeksi eväitä joogan viikkotunneilta tai kursseilta.

Useilla osallistujillamme – ei kuitenkaan kaikilla - on ohjauskokemusta sekä asiakaslähtöisen opetustyön osaamista muun liikunnan parista. Tämän, asiakaslähtöisen asenteen, jossa opettajan kompetenssi palvelee joogaoppilaan parasta, koemme erittäin tärkeäksi opettaa jokaiselle opettajallemme, joka ei omaa aiempaa ohjauskokemusta esim. ryhmäliikunnan parista.

3. Mitä joogatyyliä opetus sisältää?

Teemme hathajoogaa (kaikki asanapohjainen jooga on lajista riippumatta hathajoogaa), jossa uskomme jokaisen ihmisen itsen kuuntelun voimaan mieluummin kuin "oikean ja väärän" valtopolitiikkaan. Siksi emme ole valinneet nimetä yhtä ainoaa joogalajia opettajakoulutukseemme kattoteemaksi.

Asanatreeneissä harjoitteleme monialaisesti mm. vinyasa flown, linjauksia ja apuvälineitä korostava iyengarjoogan vaikutteiden, astangan vaikutteiden, Krishnamacharyan linjan viniyogan, yinjoogan ja fysioterapiasta vaikutteita ottavan terapeuttisen joogan parissa. Mikään joogatyylillä ei "omista" asanoita, käytettäviä apuvälineitä tai muita harjoitteita. Me emme tunne vetoa korvamerkata itseämme tai opiskelijoitamme vain jonkin yhden koulukunnan alle, vaan pyrimme kaikessa tekemässämme edistämään laaja-alaista osaamista ja avarakatseisuutta sekä itse että asiakkaan kohtaamisen työvälteenä. Siksi emme laske itseämme minkään tietyn koulukunnan alle joogassa - käytämme kattoterminä hathajoogaa.

Intialaiset asanajoogan pioneirit 1900-luvulla ovat kaikki yhdistelleet aikanaan joogaan rohkeasti myös klassisen asanan ulkopuolisia vaikutteita, siksi me koulutuksen opettajat jatkamme tätä perinnettä itsekkin: inspiroidumme oman aikamme keho-mielelle hyödyllisistä lajeista, kuten esimerkiksi kehonpainoharjoittelusta, hengitysterapeuttisista työkaluista, body-mind-centeringistä ja pilateksen opeista. Harjoituksissamme myös mantrataan, harjoitellaan joogan pranayama- ja meditaatiotekniikkoja.

4. Kuuluuko koulutukseen pakollinen harjoittelu? Jos kuuluu, kuinka pitkä ja missä?

Me emme kutsu tätä "pakolliseksi" harjoitteluksi, vaan näemme tämä opettajakokelaan mahdollisuudeksi madaltaa kynnystä koulutuksen ja varsinaisten työelämän "maksavien asiakkaiden" eteen astumisen välillä.

Opettajaksi opiskelevamme pääsevät harjoittelemaan **opetusharjoitteitaan** koulutuksen toisen osan, Yogini-kokonaisuuden ensimmäisen lähijakson jälkeen. Ne opetetaan ainoastaan lähipiirissä,



omille ystäville tai tutuille, 2-8 hengen ryhmäkoossa. Opetusharjoittelut on tehtävä ilmaiseksi, eikä niitä saa opettaa minkään joogastudion tai kuntosalin tiloissa niin, että studio pyytäisi omilta asiakkailtaan tästä maksua. Harjoitusopetusta pidetään 20 tuntia ennen valmistumista. Opettajaharjoittelija ei siis suosituksemme mukaan toimi maksullisten asiakkaiden joogaopettajana tai -ohjaajana ennen Yogini-osiosta valmistumistaan.

5. Mitä tulee siis tehdä koulutuksesta valmistuakseen?

Ykkösosioista (Sadhana) valmistuakseen tulee osallistua kaikkeen lähipäivien opetukseen ja tehdä kotitehtävät. Päästäkseen Yogini-osioon, että läpäistävä kolmen moduulin jälkeen välikoe sekä tehtävä säännöllistä treeniä ja oman tekniikan kehittämiseksi koko koulutuksen ajan. Tämä kaikki on ihan mahdollista opiskeluun motivoituneelle joogille :)

Jos sinulle tulee poissaoloja, ne on mahdollista korvata seuraavan vuoden ryhmän kanssa ohjeidemme mukaan, mikäli siinä on tilaa.

Valmistuakseen Yogini-osiosta on tehtävä opetusharjoittelut sekä läpäistävä viimeisen moduulin opetusnäyttö. Saat kaiken tarvitsemasi opin ja perinpohjaisen ohjeistuksen ylläolevaan koulutusvuoden aikana.

Koulutuksen aikana saat monipuoliset eväät varmaan, laadukkaaseen ja asiantuntevaan joogan opettamiseen sekä valtavasti inspiraatiota, iloa ja osaamista joogan polkua eteenpäin astellessasi. Koulutuksen opiskelutovereista tulee usein ystäviä ja luottokollegoita koko loppuelämän ajaksi - joten kaikkea koulutuksen antamaa ei voi mitenkään mitata vain osaamisen tai tietämisen muodossa. Olet lämpimästi tervetullut tekemään kenties loppuelämäsi muuttavan päätöksen ja hakemaan mukaan iloiseen joukkoomme!

