



KAVAALYA

Program nauczania

KURS JOGI NIDRA

Dla wszystkich grup wiekowych i warunków fizycznych

Z uwzględnieniem techniki medytacji





Witaj,

Jest to wyjątkowy kurs, ponieważ Joga Nidra jest techniką wyjątkową ze względu na swoją prostotę i moc transformacji.

Niektóre z wywoływanych przez nią zmian są łatwo zauważalne już po pierwszych sesjach, takie jak intensywne uczucie zrelaksowania, spowodowane uwalnianiem serotoniny. Inne zmiany nie są tak widoczne, ale mają znaczny wpływ na nasze doświadczenie życiowe.

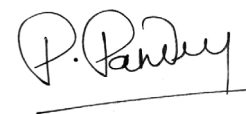
Harmonijne funkcjonowanie półkul mózgowych, osiągnięte w procesie jogi Nidra, prowadzi nas do zastąpienia (nieskutecznych) odpowiedzi reaktywnych na stresujące sytuacje życia codziennego innymi, bardziej świadomymi, które dostarczają rozwiązań i pomagają nam nawiązać silne relacje osobiste i osiągnąć nasze cele.

Wszystko to dzięki technice, która zajmuje tylko 30 minut dziennie i jest odpowiednia dla każdego. Wszystko, co musisz zrobić, to położyć się i postępować zgodnie z instrukcjami.

Ta prostota i skuteczność jest powodem, dla którego jest bardzo atrakcyjna, przede wszystkim dla osób cierpiących na stres i niepokój, ale także dla tych, którzy mają problemy, aby zanurzyć się w medytacji lub praktykach koncentracji czy mindfulness.

Do zobaczenia wkrótce, na zajęciach na żywo..

Prashant Pandey





Ważna uwaga:

Program obejmuje teraz również technikę medytacyjną Hridayakasha Dharana. Celem jest pomoc praktykującemu w dalszym rozwijaniu zdolności koncentracji. Połączenie procesu Jogi Nidra, który uwalnia stres i głęboki niepokój, ze zdolnością skupienia i wyciszenia umysłu z tą techniki medytacyjną, skutkuje ogromnym odprężeniem i ustabilizowanym samopoczuciem, coraz bardziej odpornym na okoliczności dnia codziennego.

Poszczególne fazy techniki Hridayakasha Dharana są nauczane na zajęciach na żywo po sesji Jogi Nidra.

o Kursie

Ten program został opracowany w oparciu o System Kavaalya, autorską i wyjątkową koncepcję naszej szkoły, stworzoną, aby przybliżyć wszystkim korzyści płynące z jogi o tysiącletniej tradycji.

System Kavaalya opiera się na danych naukowych, które wspierają praktykę oryginalnej jogi, podkreślając jej fizjologiczne, neurologiczne i psychologiczne korzyści, odzwierciedlone w każdym z naszych programów szkoleniowych.

Nauczyciel przeszkolony w Systemie Kavaalya przekazuje spójność i traktuje nauczanie jako centralną koncepcję w procesie uczenia się i praktykowania jogi.

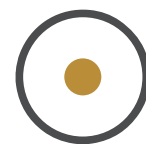
To podejście rok po roku pozycjonuje naszą szkołę jako punkt odniesienia dla tysięcy uczniów na całym świecie.



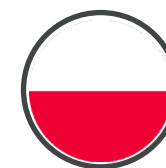
Odpowiedni dla wszystkich grup wiekowych i wszystkich warunków fizycznych.



Zajęcia na żywo są nagrywane, aby można je było obejrzeć w dowolnym momencie.



Możliwość uczestniczenia w kursie z dowolnego miejsca.



W języku polskim.



Mistrz

Prashant Pandey to wyjątkowy mistrz jogi z 25-letnim doświadczeniem. Spędził dekadę, zagłębiając się w styl życia joginów w prestiżowej Bihar School of Yoga w Indiach, gdzie poszerzył swoją wiedzę i zrozumienie tej transformującej techniki.

Jego mistrzostwo pozwala prowadzić uczniów w praktyce autentycznej Jogi Nidry, osiągając stany głębokiego relaksu, wewnętrznego uzdrowienia i samopoznania.



Struktura Programu

Najpierw ważne jest, aby powiedzieć, że jest to bardzo praktyczny kurs, po prostu dlatego, że Yoga Nidra jest niezwykle praktyczną techniką.

Nie ma tutaj filozofii jogi. Ona nic by nie wносиła.

Program jest zorganizowany w następujący sposób:

1. Wprowadzenie do zajęć
2. Zajęcia na żywo
3. Poziomy praktyki
4. Moduł nauczania



1. Lekcje wstępne

- **“Sztuka relaksu”**. Tutaj Prashant ukazuje pochodzenie techniki i wyjaśnia, gdzie leży jej transformacyjna moc.
- **“Wytyczne”**. Jest to przewodnik po strukturze zajęć praktycznych i o tym, jak je w 100% wykorzystać.
- **“Podstawowe asany”**. Uczysz się wykonywać serię ćwiczeń rozciągających, które przyczyniają się do stymulacji energii ciała, aby zintensyfikować efekt ćwiczeń. Są opcjonalne, ale zaleca się wykonywanie ich wtedy, gdy Joga Nidra jest wykonywana wcześniej rano.
- **”Shavasana”**. Jest to podstawowa postawa w Jodze Nidra. Kiedy postępujesz zgodnie z instrukcjami nauczyciela na każdym poziomie, powinieneś przyjąć tę postawę, gdy jest to wskazane.

2. Zajęcia na żywo

Obecność i wskazówki nauczyciela są bardzo ważne, zwłaszcza w pierwszych tygodniach. Poczucie wsparcia jest kluczem do spojenia praktyki i czerpania z niej wszelkich korzyści.

Z tego powodu, oprócz sesji inauguracyjnej kursu, odbywają się sesje grupowe, na których możesz zadawać pytania i ćwiczyć z nauczycielem.

Dodatkowo, istnieje wewnętrzny formularz kontaktowy, który pozwala odpowiedzieć na pytania związane z praktyką lub funkcjonowaniem kursu.

3. Poziomy praktyki

Każdy poziom to zajęcia, podczas których praktykujący kładzie się, a nauczyciel prowadzi go przez proces Joga Nidra, który jest skonstruowany w następujący sposób:

- Przygotowanie
- Relaks ciała
- Rotacja świadomości
- Obserwacja oddechu
- Proces ukończenia

Stopniowo, poziom po poziomie, wprowadzane są nowe elementy, które pogłębiają proces odprężenia. Te nowe elementy są szczegółowo opisane poniżej i podzielone na grupy po 9 poziomów:

Poziomy 1–9

- **Obserwacja naturalnego oddychania** w 4 częściach ciała.
- **Wprowadzenie do sankalpy.** Jest to sanskryckie słowo, które można przetłumaczyć jako postanowienie lub cel. Jest to bardzo ważny etap Jogi Nidra i potężna metoda kształtowania osobowości i reorientacji naszego życia. Jeśli wiesz, co chcesz osiągnąć w życiu, sankalpa może być kowalem twojego przeznaczenia. Ale najpierw musisz mieć jasność co do kierunku, w którym należy podążać.
- **Naturalne liczenie oddechów (11-1).** Ten element pomaga nam pozostać bardziej świadomym podczas procesu Jogi Nidra.
- **Wizualizacja obrazów.** Technika ta pomaga odblokować zmagazynowaną zawartość nieświadomego umysłu, która normalnie manifestuje się tylko podczas snów.
- **Wydłużenie odliczania oddechu od 27 do 1.** Celem jest pogłębienie koncentracji, pozostawanie jeszcze bardziej świadomym podczas obserwacji oddechu.
- **Przeciwstawne uczucia ciężkości/lekkości i bólu/przyjemności.** Eksperymentowanie z przeciwstawnymi uczuciami pomaga poprawić równowagę homeostatyczną, a nawet rozwija ją, uświadamiając zazwyczaj mimowolne funkcje. W ten sposób Joga Nidra stopniowo przekształca całe doświadczenie życia zmysłowego w ciele fizycznym. Praktykujący pogłębia rozwój postawy zwykłego bycia świadkiem w sytuacjach ekstremalnych.

Poziomy 10-18

(Osiąga się głębsze wymiary podświadomości.
Większy relaks.)

- Wzorzec oddychania zmienia się całkowicie. Nie doświadcza się już naturalnego oddychania, uwaga skupia się na oddechu i ścieżkach psychicznych.
- Przeciwstawne uczucia są doświadczane jako zbiór, a nie indywidualnie, jak na poprzednich poziomach.
- Wprowadza się odwrotne liczenie oddechu które pogłębia się w miarę przechodzenia przez kolejne poziomy.
- Wprowadzane są również wizualizacje tematyczne, które pomagają uwolnić umysł od negatywnych wrażeń, głęboko zakorzenionych w podświadomości. Ponadto rozwija się kreatywność umysłu.
- Proces świadomości ciała jest rozwijany poprzez wprowadzanie krok po kroku subtelniejszych aspektów: **Świadomość ciała > Świadomość ciało-ziemia > Świadomość skóry.**
- Dodano praktykę medytacyjną Antar Mouna, co oznacza “wewnętrzną ciszę”. Jest to jedna z najskuteczniejszych technik osiągania stanu “pratyahara” (piąty etap jogi Raja oznaczający wycofanie umysłu).
- Pojawia się świadomość wewnętrznej przestrzeni za czołem, zwanej “chidakasha”.

Poziomy 19-27

- Dodano technikę alternatywnego oddychania Nadi Shodhana (mentalnego), która jest rozwijana poziom za poziomem, krok po kroku. Bardzo skuteczna w przywróceniu wewnętrznej równowagi i harmonii.
- Włączona zostaje medytacja Antar Mouna na etapie 2, oparta na obserwacji spontanicznych myśli.
- Czas obserwacji świadomej wydłuża się, aby opanować postawę zdystansowania.
- Świadomość wszystkich przeciwstawnych doznań zostaje ponownie wprowadzona, a oddychanie również jest obserwowane w trzech etapach:
 1. Naprzemienne oddychanie przez nos (Nadi Shodhana) poprzez umieszczenie uwagi między brwiami.
 2. Tworzenie trójkąta wewnętrznego podczas wykonywania Nadi Shodhana.
 3. Wizualizacja błysków na oddechu w postaci prany (energii).

Wprowadzane są nowe i potężniejsze wizualizacje tematyczne, które prowadzą do większego stopnia samopoznania:

1. Praktykujący obserwuje własne ciało odbite w lustrze, aby pogłębić doświadczenie oddzielenia od ciała.
2. Doświadczane jest “ciało praniczne” (ciało energetyczne) i wewnętrzna siła życiowa.
3. Doświadczenie lewitacji.
4. Świadomość czakr, która prowadzi praktykujących do odkrycia ośrodków psychicznych (poziom 27).





4. Moduł Nauczania

Podczas tych sesji będziesz mieć możliwość nauczania się, jak zintegrować Yoga Nidrę z innymi technikami jogi, ćwicząc w obecności mistrza, aby utrwalić to, czego się nauczyłeś podczas kursu, i rozwinąć umiejętności niezbędne do skutecznego przekazywania wiedzy.

Program obejmuje również ocenę wiedzy w celu uzyskania certyfikatu nauczyciela Yoga Nidry.

Yoga Nidra dla specjalnych grup odbiorców

To prawda, że Yoga Nidra jest dla wszystkich, ale równie prawdziwe jest, że dla określonych grup ludzi praktyka Yoga Nidry może być dostosowana, aby zwiększyć jej wpływ na dobrostan.

Dlatego konieczne jest, aby praktykujący i nauczyciele Yogi Nidry znali odpowiednie zestawy praktyk i stosowali je we właściwy sposób dla konkretnej grupy.

Zrozumienie struktury i zastosowania tych specyficznych praktyk jest jednym z fundamentalnych aspektów tego kursu.

Uwzględniono praktyki Yogi Nidry opracowane dla następujących grup:

- Yoga Nidra dla dzieci
- Yoga Nidra dla kobiet w ciąży
- Yoga Nidra dla sportowców
- Yoga Nidra dla osób starszych
- Yoga Nidra w zarządzaniu depresją
- Yoga Nidra w zarządzaniu nadciśnieniem
- Yoga Nidra w zarządzaniu cukrzycą



Harmonogram

Rozpoczęcie kursu

Sobota

Zajęcia na żywo

W piątki, od 16:30 do 18:00, począwszy od pierwszego piątku po rozpoczęciu kursu.

Moduł nauczania

7 dodatkowych sesji rozpoczynających się około 60 dni po rozpoczęciu kursu.
Obejmuje ocenę praktyczną w celu uzyskania certyfikatu, odbywającą się w weekend.

CERTYFIKAT UKOŃCZENIA

Niniejszym zaświadcza się, że:

IMIĘ STUDENTA

z sukcesem ukończył

Kurs nauczycielski Yoga Nidra

60 godzin

Program obejmuje wszystkie poziomy (27) tej techniki.
Oraz moduł szkoleniowy dla instruktorów Yoga Nidra.



Issued : 22-07-2023



Prashant Pandey
Lead Teacher

Certificate ID. 2023-12429

Kavaalya to szkoła certyfikowana przez Yoga Alliance, dlatego ten kurs uprawnia nauczycieli jogi do rejestrowania godzin szkoleniowych – YACEP (Yoga Alliance Continuing Education Provider).



Dziękujemy za Twoje zainteresowanie

Dostęp do kursu



