1 lapa-**Vidzemes Jogas Centrs**

**\*JAUNUMI:**

Jogas nodarbību grafiks vasarā:

Pirmdienās: 20.00-22.00 Inta (29215074)

Ceturtdienās: 8.15-10.00 Ārija (29228393)

**\*PAR MUMS:**

Vidzemes Jogas centrs darbojas kopš 2009.gada. Jogas nodarbības šeit notiek pēc pasaulē plaši pazīstamās B.K.S. Ajengāra metodes.

Nodarbības vada starptautiski sertificētas B.K.S. Ajengāra jogas pasniedzējas ar ilggadēju pieredzi nodarbību vadīšanā un personiskajā praksē.

**Uzzināt vairāk:**

**\*Atverās zem : PAR MUMS**

**KAS IR JOGA PĒC B.K.S. AJENGĀRA METODES**

Te var ielikt to Ajengāra bildi (kā tev bija)

Ajengāra joga nosaukta tās dibinātāja B.K.S. Ajengāra vārdā.

Metodes īpatnība ir tā, ka fiziskais ķermenis tiek izmantots kā instruments, lai iedarbotos uz smalkajiem procesiem tajā.

**Ajengāra metode raksturojas ar:**

**\*vienmērīgu, pakāpenisku asanu apgūšanu-sākot no vienkaršākām līdz sarežģītām**

Jogas praktizēšana sākas ar jogas pamatu apgūšanu, ar vienkāršu jogas asanu mācīšanos un izpildi.Tikai tad, kad ķermenis ir nostiprināts, kļuvis spēcīgāks, izturīgāks un lokanāks, notiek pāreja uz sarezģītāku asanu apgūšanu un izpildi.

**\*precizitāti asanu izpildē**

Jogas pasniedzēji pievērš uzmanību katram audzēknim individuāli, izlabo kļūdas un neprecizitātes. Tas ļauj ķermeni izlīdzināt, novērst dažādas deformācijas, kā rezultātā uzlabojas stāja un vispārējā pašsajūta, pāriet muguras sāpes, vairojas enerģija un prieks.

**\*palīgmateriālu izmantošana**

Tiek izmantotas segas, bloki, jogas siksnas, virves, krēsli. Palīgmateriāli palīdz novietot ķermeni asanā pareizi visiem audzēkņiem, arī tiem, kuru ķermenis nav tik elastīgs, lokans, cilvēkiem gados – visiem tiem, kuri nevar izpildīt klasisko asanas variantu.

Palīgmateriāli dod iespēju nodarboties ar jogu visiem – bez vecuma un fizisko spēju ierobežojuma.

**Šeit vajadzētu arī par jogas zāli:**

\*Jogas nodarbības notiek plašā, gaišā un patīkamā jogas zālē, kur vienlaicīgi var praktizēt 20 cilvēki

\*Šeit arī ģērbtuve, kur pārģērbties

\*Visi jogas materiāli,kuri nepieciešami praktizēšanai,ieskaitot paklājiņus, ir uz vietas jogas zālē un audzēkņiem nav nepieciešams tos speciāli iegādāties

**Bildes no jogas zāles !**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\*MŪSU PASNIEDZĒJI:**

**Starptautiski sertificēti B.K.S.Ajengāra jogas pasniedzēji:**

**BILDES – 3 gb!! (**es protams pirmā)!!!

Zem bildes – UZZINĀT VAIRĀK( ko rakstīt ,vēl nezinu)

Tālāk labi tas:

9 gadu pieredze 5 līmeņu nodarbības 50+ vairāk audzēkņu°

**MŪSU PASNIEDZĒJI:**

BILDES

**\*NODARBĪBU VEIDI (1 lapā)**

**IESĀCĒJU KLASE:**

\*Vēlama visiem, kuri sāk nodarboties ar jogu pēc B.K.S.Ajengāra metodes

\*Ajengāra jogas pamatprincipi

\*Vienkāršu – bāzes asanu apgūšana

**1.LĪMENIS:**

\*Paredzēta visiem, kuri pabeiguši „ Iesācēju klasi ”

\*Bāzes līmeņa asanu attīstīšana nostiprināšana

**2.LĪMENIS:**

\* Paredzēta tiem, kuri veiksmīgi apguvuši 1.līmeni

\* Bāzes līmeņa asanas + sarežģītāku asanu mācīšanās

\* Vienkāršu pranajamas (elpošanas ) tehniku apgūšana

**3.LĪMENIS:**

\*Paredzēta tiem, kas veiksmīgi apguvuši 1.un 2. Līmeni

\*Bāzes līmeņa, 1. un 2.līmeņa asanu prakse

\*Sarežgītu pranajamas (elpošanas) tehniku apgūšana

**ATJAUNOJOŠĀ KLASE:**

\*Var praktizēt visi Ajengāra jogas audzēkņi bez ierobežojuma

\*Asanu, kas atjauno enerģiju, uzlabo imunitāti, atslābina ķermeni un prātu, praktizēšana

**ATSEVIŠĶI ZEM : NODARBĪBAS**

**Laikam jāsāk ar nodarbību grafiku!!!**

Pēc tam: apraksti par klasēm jaunā redakcijā!

**IESĀCĒJU KLASE** ir vēlama visiem, kuri pirmo reizi sāk nodarboties ar Ajengāra jogu.

Šajā klasē tiek izskaidroti Ajengāra jogas pamatprincipi, raksturīgākās iezīmes, ar ko Ajengāra joga atšķiras no citiem jogas veidiem. Audzēkņi tiek īsumā iepazīstināti ar jogas filosofiju, jogas nozīmi un ietekmi uz cilvēka veselību.

Sākas iepazīšanās ar Ajengāra jogas terminiem, ar pamata kustībām un vienkāršākajām asanām.

Iesācēju klase ilgst 1 gadu un šī gada laikā tiek apgūtas bāzes asanas, kuras kalpos par pamatu visai tālākai jogas praksei.

Jogas pasniedzējs demonstrē asanas, precīzi izskaidro katras asanas izpildes tehniku un tās nozīmi, kā arī vēro, kā audzēkņi ir sapratuši un kā pilda asanas, nepieciešamības gadījumā labo kļūdas un neprecizitātes.

Instrukcijas asanu izpildei ir vienkāršas, vairāk vērstas uz ģeometrisku līniju izturēšanu asanā – taina līnija, taisns leņķis utt.

Pēc šīs klases pabeigšanas audzēkņi var turpināt nodarboties jau nākošā – 1. Līmeņa klasē

Nodarbības ilgums – 1,5 stunda

**1.LĪMENIS**

Nodarbības paredzētas audzēkņiem, kuri praktizē Ajengāra jogu ne mazāk kā 1 gadu un ir pabeiguši „ Iesācēju klasi”

Nodarbību laikā turpinās bāzes asanu pilnveidošana,tiek apgūtas smalkākas nianses šajās asanās, instrukcijas kļūst sarežģītākas, tās vērstas ne tikai uz asanas ģeometrisku izlīdzināšanu, bet uz dziļāku iekšēju darbu – ķermeņa daļu rotācijām, stiepšanām utt. Asanu izpildes laiks kļūst garāks.

Tiek mācītas arī apgrieztās pozas- Širšasana ( stāja uz galvas ) un Sarvangasana ( stāja uz pleciem)

Pēc šīs klases pabeigšanas audzēkņi var pāriet uz 2.līmeņa klasi, bet var arī turpināt attīstīt savu praksi šai līmeņa klasē ( atkarīgs no katra attīstības līmeņa un vēlmēm)

Nodarbības ilgums – 2 stundas

**2.LĪMENIS**

Pēc 1.līmeņa apgūšanas audzēkņi var turpināt attīstīties 2. līmeņa klasē

Nodarbību laikā turpinās bāzes līmeņa asanu praktizēšana, klāt nāk sarežģītākas asanas, kuras spēcīgāk iedarbojas uz ķermeni . Nodarbības tiek veidotas pa tēmām – piem. – gurnu atvēršana, krūšu kurvja atvēšana, noliecieni, atliecieni, sagriezieni, līdzsvars utt. Ar katru jaunu līmeni instrukcijas darbam ar ķermeni kļūst arvien dziļākas un iedarbīgākas.

Pagarinās apgriezto asanu izturēšanas ilgums- Širšasana (stāja uz galvas) – pie sienas – 5 min., Sarvangasana ( stāja uz pleciem – 5 min.)

Sākas iepazīšanās ar pranajamu – elpošanas tehnikām un vienkāršāko pranajamas tehniku apgūšana

Nodarbības ilgums – 2 stundas°

**3.LĪMENIS**

Klase paredzēta audzēkņiem, kas apguvuši 1.un 2.līmeni

Asanu programmā saglabājas gan bāzes asanas, gan 1.un 2.līmeņa asanas, klāt nāk sarežģīti atliecieni ( Urdhva Dhanurasana – tilta poza), sarežģīti sagriezieni , līdzsvara pozas uz rokām, dažādas variācijas apgrieztajās pozās. Asanu izturēšanas laiks kļūst garāks, apgriezto asanu laiks pagarinās- Širšasana – zāles vidū – 8 min. , Sarvangasana – 10 min. Asanu izpildes instrukcijas kļūst komplicētākas, darbs ar ķermeni – dziļāks- asanu izpildes laikā jāmāk noturēt gurnu kauli gurnu locītavās, augšdelmu kauli – plecu locītavās utt.

Notiek pranajamas ( elpošanas tehniku ) tālāka apgūšana, tiek mācītas sarežģītākas pranajamas tehnikas

Nodarbības ilgums – 2 stundas

**ATJAUNOJOŠĀ KLASE**

Notiek pēc darba nedēļas – piektdienas vakarā, lai relaksētos, atjaunotu enerģiju, uzlabotu pašsajūtu

Atjaunojošā jogas prakse ir mierīga, tā tonizē ķermeni ar minimālu piepūli. Atjaunojošām jogas asanām ir dziļa un spēcīga fizioloģiska iedarbība. Tās baro nervu sistēmu un palielina dziedzeru sistēmas efektivitāti, kas ir būtiska fiziskās un garīgās veselības uzlabošanā. Iekšējie orgāni šajās pozās tiek stiepti un masēti.

Atjaunojošo jogas pozu izpildē izmanto dažādus palīgmateriālus-segas, polsterus, blokus, siksnas un krēslus, kas ļauj asanas izpildīt ar lielu efektivitāti, pielietojot minimālu muskuļu piepūli.

Autjaunojošo pozu nozīme:

\*mazina hronisku stresu

\*uzlabo imunitāti

\*atjauno organismu pēc saslimšanām

\*stiepj mugurkaulu visos virzienos,

\*pārmaiņus stiepj un masē iekšējos orgānus

\*atjauno enerģiju

\*atslābina ķermeni un prātu

Nodarbības ilgums – 2 stundas

Te varētu arī likt tālāk tos noteikumus par ierašanos, ēšanu, apģērbu.......(tie paliek nemainīgi)