

## ברוכים הבאים למחזור הרביעי של לימודי הוראת יוגה בשיטת טרי-יוגה.

מועד פתיחת הקורס: נובמבר 2024 .

מועד סיום הקורס: 2025 (לימודי בסיס)

**מטרת הקורס:** להסמיך מדריכים לטרי-יוגה שיוכלו להדריך בקרב הקהילה את טכניקת הטרי-יוגה ברמה בסיסית וברמה מעמיקה, תוך הענקת ארגז כלים להדרכה ולבניית תרגול אישי ועל ידי העמקה בעולם היוגה והכנסתו לחיי היומיום.

**למי מיועד הקורס:** הקורס מומלץ למורים מכל השיטות המעוניינים להעשיר את ארגז הכלים שלהם על פי שיטת הטרי-יוגה, לתלמידים המעוניינים להתקדם להוראת יוגה ולכל מי ששואף להעמיק בעולם היוגה ככלי לדרך חיים. זוהי מתנה והזדמנות נפלאה ואמיתית למסע עמוק ומדויק לתוך עצמנו, שהרי היוגה היא "גמישות הלב".

**היכן מתקיים הקורס:** סטודיו גולדי, קיבוץ אפק

**מהלך הקורס:** תוכנית הקורס נחלקת לשני חלקים. החלק הראשון כולל לימודי בסיס לקראת מעמד של "מורים בהתמחות" לפי קריטריונים של ארגון מורי היוגה (200 שעות לימוד). מורים בהתמחות יתבקשו להשלים את חלקו השני של הקורס (300 שעות לימוד) בתוך 3 שנים כדי לקבל הסמכה להוראת יוגה מטעם ארגון מורי היוגה.

### תוכנית לימודי הבסיס:

תוכנית לימודי הבסיס תיפרס על פני תקופה של שנה ותתקיים במתכונת חדש שבועית בימי שישי בין השעות 08:00-12:00. ייתכנו גם לימודים במתכונת של סופי שבוע מרוכזים.

### תנאי קבלה לתוכנית לימודי הבסיס:

תרגול יוגה במשך שנתיים לפחות, במסגרת מוכרת.

### דרישות פורמליות בקורס לימודי הבסיס:

התוכנית להוראת לימודי הבסיס בטרי-יוגה כוללת **200 שעות לימוד** הנחלקות ל-6 קטגוריות: טכניקה (100 שעות), מתודולוגיית הוראה וכללי אתיקה (25 שעות), אנטומיה (25 שעות), פילוסופיה ואתיקה של היוגה (25 שעות) ופרקטיקום (25 שעות).

בנוסף לדרישת נוכחות ב-85% מהשיעורים לפחות, במהלך הקורס נדרשים התלמידים להגיש מערכי שיעור ועבודות וכן לעמוד בבחינה תיאורטית בע"פ ובבחינה מעשית הכוללת הדרכה והוראה.

## תכני קורס לימודי הבסיס:

טרי יוגה היא שיטה ייחודית המאופיינת באיחוד של נשימה ומודרה, תוך תרגול בזרימה המורכב מרצפים שונים. התרגול מורכב מהרפיה שבפעולה, תנועה גלית בעמוד השדרה וצמצום התנועה. ככל שתנועת הגוף, הנשימה והריכוז מתמזגים השפעתה של הזרימה הפנימית האנרגטית גדלה.

בלימודי הבסיס סדרה בת חמישה חלקים הכוללת 108 אסאנות (תנוחות). העבודה בקורס תתבצע בקבוצות קטנות או בזוגות תוך שימוש במתודולוגיות שונות של עזרה, לימוד, התמקדות ושיקוף.

החלק המעשי יכלול לימוד מעמיק של האסאנות והרצפים השונים על פי חוברת עבודה שתורגמה לעברית במיוחד בעבור תלמידי סטודיו גולדי, נתרגל נבין ונלמד את האנטומיה של התנועה. לצד הלימוד דידיקטי ותרגול התנוחות יילמדו גם טכניקות הרפיה, תרגילי ריכוז, פראנאימה (תרגילי נשימה) ומדיטציה. בחלק התיאורטי של הקורס נחקור ובין את השפעת התנוחות על גוף הפיסי, המנטלי והנפשי ונעמיק בפילוסופיה של היוגה.

זהו קורס מעמיק ורציני, שבו ניתנת לתלמידים הזדמנות לעבור תהליך אישי מעמיק ומעניין מבחינה פיזית, רגשית ורוחנית, ולכן נדרשת מהם מחויבות ומסירות לתהליך ומתן אמון בדרך הנפרסת לפניהם. זוהי הזדמנות להתמחות בשיטה מופלאה וזורמת של יוגה ולהעביר את הידע הלאה לדור הבא של המתרגלים.

## להלן פירוט של כמה מתכני השיעורים לאורך הקורס:

- Earth Series - הצ'אקרה הראשונה, אלמנט האדמה, התמקדות באגן ובעמוד השדרה, החיבור בין עמוד השדרה לאגן ומפרקי הירכיים והרגליים.
- Water Series - הצ'אקרה השנייה, אלמנט המים, התמקדות בעמוד השדרה בין הטבור לפיביוס.
- Fire Series - הצ'אקרה השלישית, מקלעת השמש מעל הטבור. התמקדות באלמנט האש - הזרמת אנרגיה חדשה ע"י תרגול פראנה
- Air Series - הצ'אקרה הרביעית, אלמנט האויר פתיחת הלב. פתיחת הלב והקשר לאנרגיית הידיים.
- Space Series - הצ'אקרה החמישית, התמקדות בגרון וברצון לפתוח ולאפשר קיומו של חלל (space)
- Prana Vidya - נשימה קצבית, ריכוז ומדיטציה.
- שמונת השלבים על-פי היוגה סוטר של פטאנג'לי
- מה היא יוגה נידרה, התייחסות ותרגול יומיומי בבית
- פרטיהרה - כינוס עצמי וניתוק המחשבה מגורמים חיצוניים. שליטה ושימוש נכון בחושים
- תרגול מעשי וחזרה על רצפים
- אתיקה מקצועית - אמנת המורה, תפקידו של מורה היוגה בחייו של התלמיד, גבולות, לקיחת אחריות על עצמי, על הסובב ועל התלמיד
- יוגה לאוכלוסיות שונות - ילדים, נשים בהיריון, גיל הזהב

## תעודת סיום לימודי הבסיס:

עמידה בכל דרישות קורס לימודי הבסיס (200 ש"ל) מזכה את התלמיד בתעודת מדריך יוגה מטעם ארגון הטרי-יוגה הבינלאומי ובתעודת מורה בהתמחות מטעם ארגון מורי היוגה.

## קורס לימודי ההמשך - לימודים מתקדמים (Level 1+2)

כאמור, מורים בהתמחות בוגרי קורס לימודי הבסיס, המעוניינים לקבל הסמכה כמורים ליוגה מטעם ארגון מורי היוגה בישראל, נדרשים לעמוד בתוכנית הלימודים המתקדמים (Level 1+2) הכוללת 300 שעות לימוד נוספות, ובסה"כ לעמוד בלימודים בהיקף של **500 שעות אקדמיות** (כולל לימודי הבסיס).

בתוכנית ההכשרה להוראת טרי-יוגה בהוראת ענת גולד ניתן להמשיך לתוכנית המתקדמים, שאותם ניתן להשלים בתוך פרק זמן של 3 שנות לימוד נוספות (בסה"כ 500 שעות לימוד ב-5 שנים). תוכנית זו עומדת בקריטריונים המחמירים של ארגון מורי היוגה, מתוך שאיפה לשמור על סטנדרט גבוה בקרב מורי היוגה בארץ ולאור התובנה כי רכישת ניסיון מעשי לאורך זמן היא גורם משמעותי וחשובים בתהליך ההכשרה להוראת יוגה.

**קורס קורס המשך למתקדמים (Level 1+2): כולל 300 שעות לימוד לפי החלוקה הבאה:**

- טכניקה - 150
- אנטומיה – 45 שעות
- פילוסופיה ואתיקה של היוגה – 30 שעות
- מתודולוגיות הוראה – 30 שעות
- פרקטיקום – 30 שעות
- נושא נוסף לבחירה – 15 שעות (על תוכן השיעורים יוחלט בהמשך)

### מעט עליי – ענת גולד, מרכזת הקורס ומדריכה ראשית

את שיטת הטרי יוגה גיליתי בשנת 1996 כחלק מתהליך העמקה בתרגול היוגה, שתמיד ליוותה את חיי. מאז ועד היום זכיתי לחנוך וללמד מאות תלמידים בתרגול שיטת הטרי-יוגה ולקיים עשרות סדנאות ברחבי הארץ והעולם. אחרי שנים שבהן אני שומעת את התלמידים והמתרגלים מתפעלים מהשיטה ומנפלאותיה, ובאותו זמן מתפלאים איך היא נשארת "סוד שמור" שכמעט ואינו מוכר על ידי מתרגלי יוגה רבים בישראל, החלטתי לקחת חלק בהפצת השיטה בישראל על ידי פתיחת קורס הסמכה ראשון להדרכת טרי-יוגה, המיועד למורים ליוגה ולמתרגלי טרי-יוגה ותיקים. מוזמנים לבקר [באתר שלי](#).

### מנחים נוספים בקורס:

- אנטומיה ופיזיולוגיה - פיזיותרפיסטית
- אנטומיה של התנועה
- פילוסופיה של היוגה
- הקשר לצ'אקרות
- אתיקה
- לימודי הסמכה על ידי מורה בכיר מחו"ל (פרטים יימסרו בהמשך)
- פרטים על המרצים יימסרו בהמשך

מחכה לראותכם בקורס ההסמכה בנובמבר!