

# 瑜伽教师课程 (YIC)

又称为 **AYI, RYT200, 印度帕谈加里瑜伽学校- YTCC, VYASA(Int)-YIC**

## 谁可以报名

O/N 水准及格或更高

## 目的:

瑜伽近年来越来越受全世界人们的欢迎。近三百年来，VYASA 班加罗尔提供瑜伽教师课程，来推广瑜伽成一种全面的科学的生活方式，并不只是瑜伽姿势。 Union 瑜伽作为 VYASA 新加坡的附属分馆，希望能更方便地在新加坡和东南亚地区推广瑜伽教师课程，并让人们对于瑜伽有更深入的了解。学生们通过此课程成为受认可的瑜伽教师来帮助更多人了解瑜伽的益处，如何避免疾病，来保持健康平衡的身体。

### 报名资格

- O/N水准或其他更高资格证书

### 收费详情

- 课程总费用\$2899 (报名费\$500,课程费\$2399)

### 课程时长=300小时

- 理论和实践 (180小时)
- 作业和测试 (120小时)

## 课程时间:

### 工作日班

#### 早上班

**-10am-3pm**

(午休1pm-2pm)

#### 晚上班

**-7pm-10pm**

### 周末班

#### 礼拜六班

**-9am-2.30pm**

(午休12.30pm-1.30pm)

**-3pm-8.30pm**

(休息4pm-4.30pm)

\*DRT 2.30pm-3.00pm

#### 礼拜日班

**-8am-1pm**

(休息1pm-1.30pm)

**-2pm-7pm**

(休息4pm-4.30)

\*DRT 1.30-2.00pm

\*\*假期- 华人新年 (春节) -10 天, 圣诞节/新年- 10 天 和其他的新加坡日历假日除了礼拜天

课程内容:

理论-1					
	章节	单元	课程时间 (46 小时)		
			基础课教室交流	教室交流	无课时间
1	瑜伽的背景介绍和流派	I 瑜伽的起源, 意义, 定义, 误解和分析资料	-	2	-
		II Jnana 瑜伽, Bhakti 瑜伽, Raja 瑜伽, 及 Karma 瑜伽	-	16	-
		III 不同瑜伽的相同之处		4	-
		IV Kriyas, Mudras and Bhandas	2	-	-

2	印度瑜伽实习的应用	I Astanga 瑜伽的基础知识	8	-	-
		II 瑜伽在教学, 管理, 艺术, 体育, 生理和心理上一个人的发展	-	8	-
		III 瑜伽禅坐	-	6	-

理论-2					
	章节	单元	课程时间 (22 小时)		
			基础课教室交流	教室交流	无课时间
1	解剖和生理学在瑜	I 解剖学的基础知识	-	5	-

	伽方面的应用	II 生理学的基础知识	-	5	-
		III 瑜伽的解剖学和生理学的应用	-	5	-
2	压力和疾病的介绍	压力和疾病的定义	-	2	-
		II 压力和疾病的关系	-	2	-
		III 肥胖等疾病的介绍和瑜伽的管理方法	-	2	-
3	特别的技巧	瑜伽疗法的特别疗法和能量点的作用	-	3	-
4	教学技巧	I 教室的摆置 II 八个瑜伽教学的步骤 III 讲演和示范	3	-	-
<b>实践-1</b>					
	章节	单元	课程时间 (22 小时)		
			基础课教室交流	教室交流	无课时间
1	教学方法 (实践活动)	I 教室的摆置	3	-	-
		II 八个瑜伽教学的步骤			
		III 讲演和示范			
2	呼吸法	1 站立式	8	-	-
		2 坐立式			
		3 俯卧式			
		4 仰卧式			
3	放松练习	1 站立式	8	-	-

		2 仰卧式-腿部和脊椎的放松			
5	<b>瑜伽的身体姿势练习</b>				
	站立姿势	1 半骆驼式 2 三角功 3 三角旋转式 4 倒三角式 5 半轮式 6 鞠躬式	15	-	-
	S 坐立姿势	1 闪电式 2 玄月式 3 失眠闪电式 4 胯部练习 5 骆驼式 6 莲花式 7 扭拧式 8 半鱼式	14	-	-
	俯卧式	1 眼镜蛇式 2 莲花式 3 鞠躬式	6	-	-
	仰卧式	1 肩膀站立式 2 鱼式 3 耕田式 4 轮式 5 半肩站立式	8	-	-
<b>实践-2</b>					
	<b>章节</b>	<b>单元</b>	<b>课程时间 (22 小时)</b>		
			<b>基础课教室交流</b>	<b>教室交流</b>	<b>无课时间</b>
6	呼吸练习 and Pranayama	1 净化式 2 Bhastrika 3 分节式呼吸 4 平衡式呼吸 5 其他呼吸法 6 Laya pranayama – bhramari	40	-	-

		7 发声练习 – A, U, M and A-U-M 的发声和作用			
7	欧姆和 Cyclic Meditation	1 欧姆发声法 2 Cyclic meditation 3 放松方式	15	10	
8	瑜伽礼拜	1 Bhajansa, dhuns, namavalis 2 礼拜	-	15	
9	排毒法	1 局部 2 全身	15	-	
10	教学	整堂课的流程	15	-	
<b>实习 (80 hours)</b>					
1	教学方法	1 八个步骤 2 排毒法 3 十个瑜伽姿势的引导法	-	-	50
2	瑜伽游戏		-	-	10
3	创意瑜伽	创意瑜伽课的计划 和实行	-	-	10
4	报告	关于学生所选的瑜伽课题的书写式报告和讲演	-	-	10

## 授课教师：

固定教师	探访教师
<b>Satyam Tripathi 医生</b> 校长兼课程主任 阿育吠陀医学和手术学士（BAMS） 医药学士（MD）-瑜伽和治疗	<b>HR Nagendra., PhD 医生</b> 资深瑜伽学士 SVYASA 瑜伽大学（印度）
<b>Mr Koh Sin, Jeff Chai 先生</b> 资深瑜伽教师 E-RYT200 (Yoga Alliance)	<b>R Nagarathna., MBBS, MD, FRCP 医生(伦敦)</b> 瑜伽治疗顾问 SVYASA 瑜伽大学（印度）
<b>Ong Pei Jia, Monalisa 小姐</b> 资深瑜伽教师 瑜伽教师资格证书 E-RYT 200hrs (Yoga Alliance) 瑜伽医疗师	<b>Amit Singh 医生</b> 实习部主任 阿育吠陀医学和手术学士（BAMS） 医药学士（MD）-瑜伽和治疗
<b>Rena Peirron 小姐</b> 资深瑜伽教师 瑜伽教师资格证书 E-RYT 200hrs (Yoga Alliance) 瑜伽医疗师	<b>Meghan Campbell 小姐</b> 资深瑜伽和普拉提教师 瑜伽教师资格证书 E-RYT 200hrs (Yoga Alliance)

## 瑜伽教师课程在印度总部过去的百年历程

瑜伽教师课程是为了教导学生不只是在教瑜伽课，而是全方面认识的提升。以下是详细的解释

- 通过课程来提高生理，心理，社会生活和精神上的认识
- 提高大众对瑜伽，精神和传统概念的认识
- 提高个人能力，作为工作或是休闲娱乐
- Karma 瑜伽，无私的服务，食物调整，简单和天然的食物，精神上的帮助，来达到生活方式的改变
- 自身的了解和分析（反省做过的活动并分析）
- 不断地更新瑜伽教师课程
- 通过日常会议来及时地，有效率地解决问题，来确保学生的活动不受到影响。

- ◆ 把日常会议的记录积累下来，在月会来检验完成的课程，对此做出分析，并对下个月在良好的计划。
- ◆ 我们的宗旨是通过学生，家长和相关人士的反馈，确保学生在这 300 个小时中得到最好的瑜伽教育和知识。
- ◆ 以下是瑜伽教师课程从 2002 年到 2010 年招收学生的分析图。总学生人数为 3527 人。更多详情请浏览 <http://svyasa.org/course/yic/enrollment/>

