



OKIDO YOGA
NEDERLAND

Opleiding tot Okido-Yoga docent

In onze residentiële Yoga-opleiding in onze Dojo in Laren (Gelderland) leer je jezelf kennen, en leer je te luisteren naar en te vertrouwen op de Levenskracht.

Je kan starten met de twee-jarige **basis-opleiding**, die bestaat uit 12 lesweekends in 2 jaar, een training, en twee online theorie-modules.

Dit kan je uitbreiden met een **derde jaar** om je docent-vaardigheden verder uit te bouwen. Dan volg je specifieke weekends, ben je vrijwilliger bij trainingen en volg je zelf nogmaals een Dojo-training.

Wil je daarna verder verdiepen in het begeleiden van residentiële trainingen, of wil je nauwer verbonden blijven met de Dojo, dan kan je meedoen in ons **mentor-programma**.

Je kan instromen in oktober of februari/maart. Als je in het jaar voor de start van de leraren-opleiding al een training (van 4 dagen of een week) gedaan hebt, telt deze mee voor de leraren-opleiding.



Okido Yoga

Je leert veel meer dan 'alleen' hatha-yoga, je leert de basis-principes van waaruit je gecentreerd kan blijven en in balans. We werken vanuit versterking van de Hara-kracht, en bieden daarbij zowel zachte als stevige lesvormen aan. Okido Yoga sluit goed aan bij Do-In-vormen.

Okido Yoga kent, naast de yoga-asana's, een aantal specifieke oefenvormen:

- yoga-asana's met relatie-punten,
- reinigingsoefeningen,
- wervelkolomoefeningen,
- dynamische adem oefeningen,
- correctieve oefeningen,
- en versterkingsyoga (Kyoka-Ho).

Naast de fysieke training en adem-oefeningen is de filosofie een belangrijk onderdeel van Okido Yoga. Het doel van yoga is jezelf te trainen zodat je kan luisteren naar je diepere levenskracht, maar ook kan samenwerken met de diepere levenskracht van anderen.



Structuur en inhoud

Je kan in onze leraren-opleiding kiezen voor een twee-jarig **basistraject**, een derde jaar als **verdiepingstraject**, en daaropvolgend mogelijk een **mentor-programma**.

- Het twee-jarige basistraject bestaat uit 6 weekends per jaar, waarvan mogelijk één of twee weekends per jaar online zullen plaatsvinden. De andere weekends zijn residentieel.
Daarnaast volg je een training: wintertraining, reinigingsretraite of zomerweek.
Als je in het jaar voordat je gaat deelnemen aan de opleiding een training in de Dojo gedaan hebt, dan telt deze mee in je basistraject.
Daarnaast volg je twee online theorie-modules. In het eerste jaar bestaat de theorie-module uit basis-anatomie, de anatomie van stabiliteit, anatomie van adem, en ook de relatie tussen anatomie en de diepere effecten van yoga. Verder wordt deze kennis gekoppeld aan didaktiek: hoe bouw je een les op? Lesdoelen etc.
In het tweede jaar bestaat de online theorie-module uit achtergrond vanuit de Chinese geneeskunde, en hoe je specifiek de Okido Yoga lesstof kan ordenen en toepassen in creatieve Hara-versterkende lessen.
De weekends omvatten onderwerpen als: natuurlijke houding, asana, pratyahara, toepassing van anatomie en didaktiek in Okido Yoga-lesstof, interne kracht en adem, filosofie en meditatie en natuurlijk de specifieke Okido Yoga-oefenvormen en Hara-versterking.
Daarnaast krijg je huiswerk-opdrachten, schrijf je verslagen en krijg je lees-opdrachten.
- Het **verdiepende** derde jaar bestaat uit het volgen van drie weekends, waarvan één van deze weekends een specifiek docenten-weekend is. Verder vrijwillig je twee weekends of een langere training op de Dojo.
Ook volg je zelf nog een Dojo-training.
(Als je de drie-jarige training volgt, dan doe je twee trainingen. Eén daarvan is de training van een week, dat is de zomerweek.)
Verder krijg je specifieke huiswerkopdrachten gericht op het maken van les-opbouwen.
- Na drie jaar kan je in onderling overleg mogelijk instromen in het **mentor-programma** van de Dojo. Je bent dan regelmatig vrijwilliger op een weekend of training. Doel is om zelf ervaring op te doen in het leren herkennen van het ritme van een training, en de rol van de begeleiders, en hoe je zelf (delen van) retraites kan leren begeleiden.
Ook is er voor de begeleiders van de weekends en trainingen een grote nadruk op de samenwerking, en hoe je elkaar kunt versterken.

Wat kan je na het volgen van de opleiding?

Na het volgen van twee lesjaren heb je een brede basis van werkvormen ervaren en geoefend en weet je hoe je die in kan zetten in lessen. Je hebt de achtergrond om gevarieerde en creatieve lessen te maken, maar kan natuurlijk ook voor kiezen om je meer te focussen op specifieke onderdelen van de lesstof. Natuurlijk ben je dan beginnend docent, en moet je nog veel leren en veel ervaring opdoen. Je krijgt het diploma na het volledig maken van je portfolio van leer-opdrachten en bijwonen van alle weekends en training het diploma **Okido Yoga-instructeur**.

Na het volgen van het derde lesjaar heb je met name een bredere didactische basis, en heb je meer vaardigheden om je lessen aan te passen op verschillende doelgroepen en ingangsniveau's. Je krijgt dan het diploma **Okido Yoga-docent**.

Het **mentor-traject** wordt niet afgesloten met een formeel certificaat.



Training

Okido Yoga is meer dan alleen maar het doen of volgen van yogalessen. Okido Yoga is ook gericht op levensstijl en levenswijze. De basisprincipes zijn **'continue verandering, balans en stabiliteit'**. Alles in het leven verschuift en verandert, en hoe kan je daarin steeds opnieuw balans en stabiliteit vinden. Om deze balans te vinden, is het nodig om op een diepere manier naar het leven te luisteren, niet met onze gebruikelijke op onszelf gerichte mindset. Dit is wat bedoeld wordt met luisteren naar de Levenskracht.



Dojo-trainingen zijn bedoeld om je voor een kortere (weekend) of langere (retraite) periode los te maken van je gebruikelijke routines, om zo dieper in contact te kunnen komen met de levenskracht in jezelf. Deelnemers ervaren vaak een diepe verschuiving, meer openheid en vitaliteit, en een gevoel van richting. Dat is de reden dat we onze trainingen en leraren-opleiding aanbieden in de residentiële setting van de Dojo.

Als je overweegt om deel te nemen aan de leraren-opleiding is het nodig om een keer aan een activiteit mee te doen in de Dojo, om zo te kunnen voelen of dit een geschikte plek is voor jou.

In de weekends volg je een ochtend-programma voor het ontbijt, lessen in de ochtend, middag, en ook in de avond. Na de lunch is er ruimte om te ontspannen en te rusten.

Voeding is een belangrijk onderdeel van de trainingen. We bereiden zuivere, verzorgde voeding in aangepaste hoeveelheden. Dat betekent dat we in die mate eten dat ons spijsverteringsstelsel niet te zeer belast wordt, en er daardoor energie vrijkomt voor heling, en herstel van balans.

Aanmelding

Als je je aanmeldt, dan nemen we contact met je op. Heb je nog geen ervaring in de Dojo, dan kijken we wat een geschikt moment is om kennis te maken. Het weekend of de training die je dan volgt, telt dan uiteraard ook mee voor de leraren-opleiding.

Heb je wel ervaring met Okido Yoga en de Dojo, dan kunnen we het instappunt vastleggen. Het instappunt voor de opleiding is weekend 1 en 4 van ieder cursusjaar. Je volgt de opleidingsweekends met een gemengde groep, maar krijgt je eigen huiswerkopdrachten.

Je betaalt per halfjaar. Je schrijft je dan in voor drie lesweekends, en betaalt de normale lesprijs met 10% korting (de early bird-prijs). Als je je aangemeld hebt voor de leraren-opleiding, dan zijn deze leskosten niet meer restitueerbaar. Wel kan je een gemist weekend verschuiven.

Als je de leraren-opleiding volgt, herbevestig je je deelname ieder half jaar. Twee maanden voor lesweekend 1 en 4 word je gevraagd te herbevestigen voor deelname aan een daaropvolgend half jaar.

Wil je weten hoe 'OkidoYoga-lessen' opgebouwd zijn, wat OkidoYoga-oefeningen zijn? Kijk dan op ons Youtube-kanaal 'Oki-do Yoga'. Daar zullen verschillende voorbeeldlessen geplaatst worden.