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, 2 lesweekends studeren als vrijwilliger, een residentiële training, en een online anatomie-module.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 september/oktober of maart. Als je in het jaar voor de start van de basis-opleiding al een training (van 4 of 5 dagen of een week) gedaan hebt, telt deze mee voor de basis-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. De basisprincipes:

- Rusten in de zwaartekracht (door juist gebruik van steunpunten en dragende kracht).
- Vrije adem
- Centrering vanuit Hara-kracht, en dragende kracht van de bekkenbodem en diepe spieren
- Zachte, open aandacht

We werken vanuit versterking van de Hara-kracht, en bieden daarbij zowel zachte als stevige oefen-vormen 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,
- wervelkolom-oefeningen,
- dynamische ademoefeningen,

- 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 weekend per jaar online zal plaatsvinden. De andere weekends zijn residentieel.
  Ook ben je éénmaal per jaar vrijwilliger bij een weekend (of tijdens de twee jaar opleiding ben je éénmaal vrijwilliger bij een langere training).
  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 een online anatomie-module. Deze bestaat 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 met een begin van didactiek met een kort overzicht hoe je lessen opbouwt en werkt met lesdoelen.

  De weekends omvatten onderwerpen als: natuurlijke houding, asana, pratyahara, toepassing van basisprincipes 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 volg je in totaal twee trainingen. Het heeft de voorkeur dat één van deze trainingen de reinigingsretraite is.)
  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 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 maak je een begin met het oefenen van verschillende les-opbouwen. Je hebt de inhoud om gevarieerde en creatieve lessen te maken. Natuurlijk ben je dan beginnend docent, en moet je nog veel leren en ervaring opdoen. Dit kan in het derde jaar, dat zich meer richt op het docentschap.
Je krijgt na het volledig maken van je portfolio van leer-opdrachten en bijwonen van alle weekends en bijeenkomsten (als deelnemer en vrijwilliger) 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 aan verschillende doelgroepen en ingangsniveau's. Dit jaar sluit je af met een examen. Je krijgt dan het diploma **Okido Yoga-docent**.

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

OKIDO YOGA DOJO

Training



Okido Yoga is meer dan alleen maar het doen of volgen van yoga-lessen. 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.
De lesweekends in september/oktober en maart zijn hier heel geschikt voor.
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. Weekend 1 (maart/april) en 4 (september/oktober) van ieder lesjaar zijn specifiek geschikt als proefweekend. Het weekend of de training die je als kennismaking volgt, telt ook mee voor de basis-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.
Na inschrijving commiteer je je voor een lesjaar. Je schrijft je dan in voor zes lesweekends, en betaalt de normale lesprijs met 10% korting (de early bird-prijs). Betaling is in twee termijnen van een half jaar. 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 in de overgang naar het tweede jaar. Afhankelijk van je instappunt, word je in juli of december gevraagd je verdere deelname te herbevestigen.
Naast de kosten voor de weekends zijn er nog kosten voor enkele verplichte boeken en de anatomie. Dit is totaal zo'n €150,-

Opbouw voor deelnemers aan de opleiding

Voor deelnemers aan de opleiding starten de lesweekends op de vrijdagavonden om 20.30 uur.
De lesweekends zijn over het algemeen ook open voor deelnemers die niet aan de opleiding deelnemen. Op de vrijdagavonden komen we samen met de opleidingsdeelnemers en wisselen we uit, ook in het lesgeven aan elkaar.

Eerste jaar

Het eerste half jaar volg je de lesweekends van de basisopleiding. Daarna kies je in overleg wanneer je de vrijwilligersdagen wilt doen.

Na ieder lesweekend krijg je huiswerk: lesstof van het weekend die je thuis blijft oefenen. Er wordt verwacht dat je vrijwel iedere dag oefent, yoga of meditatie.In het eerste jaar volg je naast de lesweekends ook de zoom-bijeenkomsten tussen de weekends.Deze zoom-bijeenkomst zijn bedoeld om de eigen oefenervaring te bespreken, vragen te stellen en eventuele onduidelijkheden rond de lesstof te verhelderen.
Voordat je het volgende lesweekend volgt, schrijf je een oefenverslag van je eigen oefenervaringen.Je krijgt per verslag verschillende observatie-vragen, die je helpen je oefenervaring te verdiepen.
Het verslag helpt je om met meer focus te oefenen, maar helpt ons ook om je beter te kunnen begeleiden.
Ook krijg je lees- en verwerkingsopdrachten voor filosofie en anatomie in het eerste jaar.

Tweede jaar

Ook in het tweede jaar kies je in overleg wanneer je de vrijwilligersdagen wilt doen.
Ook nu krijg je huiswerk en schrijf je daar steeds aan het einde van de oefenperiode een verslag van.
Voor de start van het tweede jaar kies je een patroon of gewoonte die je gaat onderzoeken gedurende het tweede jaar. Dit eigen onderzoek is een ingang om te ervaren hoe Yoga inwerkt of in kan werken op de samenhang tussen lichaam en geest, en hoe je daardoor meer vrijheid kan ervaren van oude patronen.
Ook in het tweede jaar volg je de tussentijdse zoom-bijeenkomsten.Daarnaast krijg je verschillende opdrachten omtrent het inspreken van oefeningen, samen oefenen met mede-cursisten en mogelijk ook kleine lessen geven aan mede-cursisten.
Ook krijg je lees- en verwerkingsopdrachten voor filosofie en anatomie in het tweede jaar.
Na het afronden van alle weekends (als deelnemer en vrijwilliger) en het afronden van de portfolio-opdrachten (verslagen etc.) krijg je het diploma als **Okido Yoga-instructeur**.

Derde jaar

In het derde jaar maak je in overleg je eigen programma: je kiest twee weekends die je wilt volgen als deelnemer, maar tijdens die weekends geef je mogelijk ook een ochtendles of een andere onderdeel van het programma. Verder staat er een specifiek lerarenweekend op het programma, waarin je ook lesgeeft (aan elkaar).Je volgt een training. En ook vrijwillig je bij twee weekends of een training.(In de drie lesjaren vrijwillig je over het geheel bij twee weekends en een training.)
In het derde jaar krijg je opdrachten om verschillende lesopbouwen te maken, en ook een lesprogramma van 5 lessen, dat je daarna geeft aan bekenden.
Je krijgt leesopdrachten en verwerkingsopdrachten, en schrijft een overkoepelend verslag over de opleiding.
Je sluit af met een examen (eigen praktijk en lesgeven). Je krijgt dan het diploma **Okido Yoga-docent**.