

300 小时 TTC 培训的学生必须是已有 200 小时培训授证，可以是来自我的学校培训授证，也接受来自其它学校培训授证的学生，所以第一周是复习 200 小时 TTC 培训基础，特别是解剖(预防伤害), 哲学(瑜伽发展历史), 教学方法. 目的是协调不同水平的同学能均匀一致的学习! 在瑞诗凯诗曾有一位学生在第一周结束时向我致谢，因她在此周的学习比她在泰国苏梅岛其它学校整个 200 小时培训学习的更多.

第二周将学习与瑜伽体式 and 呼吸法相关更深入的解剖, 这是一种广泛的学习领域即使 300 小时的 TTC 亦不足概括这个主题, 我将会提供很多的文件以便学生在 TTC 培训结束后继续更进一步的学习. 解剖的一部分营养学应用于瑜伽体式及呼吸法的练习, 非一般的营养学.

如同哲学一样, 我们看到基础宽阔的进展导向瑜伽的形成, 我们将学习印度的两大思想: 吠檀多和密宗. 再来是现代瑜伽的历史 - 是很吸引人的主题.

瑜伽理疗有两部分: 练习和解剖. 包含一些精准领域, 我会让学生更广泛理解, 以便学员可在任何情况下帮助他人.

教学方法在 200 小时培训中已有简要解说, 所以在此我们要更深入学习. 也有很多的调整, 我会尽量让学生发展自己的观察能力, 并将教学方法和指压和中医结合, 实习比初阶重要许多

这是第二阶故应比初阶有更多的互动, 鼓励学员主动发问, 提出意见, 特别是哲学领域已有些经验.

初阶和中阶(200 小时和 300 小时), 以下是大约的课表:

07:00-10:00 am (或 8:00-11:00am) 冥想, 清洁法, 呼吸法, 体式法

10:00-11:00am (或 11:00-12:00 中午) 早午餐

11:00am-2:00pm (或 12:00pm-3:00pm) 理论, (解剖, 哲学, 教学方法, 瑜伽理疗, 瑜伽营养学)

2:00pm-3:00pm (3:00pm-4:00pm 或 2:00pm-5:00pm) 休息

3:00-5:00pm (4:00-6:00pm, 或 5:00-7:00pm) 体式练习

上课节奏是每五天休息一天

1) 技巧和练习 140 小时: 体式, 呼吸法, 清洁法, 唱诵, 咒语, 冥想, 其它传统瑜伽技巧

2) 教学方法 35 小时: 示范的原则, 观察, 协助/纠正, 指令, 教学形态, 老师的特质, 学生的学习过程, 瑜伽教学的商业事项

3) 解剖和生理学 20 小时: 在 200 小时的 TTC 培训通常是瑜伽解剖, 脉轮, 能量通道, 昆达里尼, 在此我们会为那些非 Yogyantra 培训但是由其它瑜伽学校培训但对这些主题未深入探讨的学员针对这些部分作回顾. 我们将深入“西方式”人类身体解剖和生理机能, (身体系统, 器官等等) 应用于瑜伽体式的练习, 因为良好的理解身体是如何的运作, 安全的练习 (利益, 禁忌, 健康改善模式等等) 是需要的, 这样的学习 1/加强自我练习, 2/改善自己能力增加力量, 柔软度, 持久力, 3/预防受伤 (我的首要) 4/回顾复习和瑜伽有关的阿育吠达, 传统中医, 指压.

4) 瑜伽理疗 15 小时: 介绍不同学习案例, 使用瑜伽从不同的情况恢复, 包括产前和产后瑜伽

5) 瑜伽哲学 20 小时: 包括瑜伽哲学经文吠檀多和密宗经典的学习. 瑜伽老师的生活方式和道德: 什么是瑜伽师式的生活? 瑜伽商业事项?

6) 实习 40 小时: 教学练习, 接受反馈, 观察他人教学及自己教学, 给予反馈, 包括他人教学时协助学生

7) 营养学 30 小时: 食物营养和治疗, 包含东亚传统和西方现代营养及传统中医知识的调和

备注: 课表当然会依学生需要和反应而变化

问答:

问: 如果我是第一次参加者, 可以加入 300 小时的 TTC 培训吗?

答: 正常是不可以, 你必须已有参加 Yogayantra 或任何其它传统学校的 200 小时老师培训课程, 如果这是你第一次的课程, 你将注册瑜伽联盟的 200 小时 TTC 培训 (而非 300 小时)

问: 你教导体式的是哪种风格的瑜伽!

答: 我教导的是 YINYASA 风格瑜伽, 但我从不犹豫添入已经证明可以增强我们练习的传统 (如普拉提). 我保持对任何其它风格完全开放即使 VINYASA 本身的风格亦然, 虽然我认为这在瑜伽发展已是最好最开放的了!

问: 如果我不想成为瑜伽老师呢?

事实上, 我认为参加 TTC 培训的人只有 50% 想成为瑜伽老师. 但只有通过 TTC 培训我们才能理解我们在瑜伽垫上做些什么, 才能理解瑜伽体式只是浩瀚的精神之途里可眼视的一部份, 体式之外瑜伽还有很多很多要学习. 将来的某一天, 你也许要教课.

问: 如果我已怀孕或有健康问题, 可以参加 TTC 培训吗?

答: 300TTC 小时培训, 只有 90 小时体式练习, 其它是呼吸法, 冥想, 解剖, 瑜伽理疗, 教学方法, 哲学, 营养学, 实习. 整个培训课程除瑜伽体式外有很多的学习, 而且体式有很多的变体, 这是整个程序的部分学习, 去适合所有的练习者. 但这是你自己的选择!

问: 如果我缺课呢?

答: 瑜伽联盟对, 未出席缺课规定不可以超过整个培训时数的 10%, (300 小时 TTC 培训是 30 小时), 所以这个培训中有正当理由请假最多不能 30 小时. 但如果你正当理由请假超过 30 小时, 我会以其它方式让你补足缺课比如家庭作业, 以证明你确实赶上完成进度后, 以邮件或电邮扫描结业证书给你!

问: 如果我 TTC 培训期间生病呢?

答: 尽可能还是出席上课不要呆在家里, 在课堂上可以经由观察同学而学习很多.

问: TTC 培训建议看哪些书籍?

答: 培训期间只需 5 本, 培训完成后给一长书单来增加你有关瑜伽的知识:

1) B.K.S. Iyengar 艾洋格 Light of yoga 瑜伽之光

2) Georg Feuerstein 所写 Tantra, Path of Ecstasy 密宗 (印度密宗), 喜悦之道 (以后再建议你读其它书籍)

3) Han Torwesten 所写 Vandanta, Heart of Hinduism, 吠檀多 印度教之心

4) Simon Borg-Olivier 所写 Applied Anatomy and Physiology of Hatha Yoga 哈达瑜伽应用的解剖和生理

5) Trevon Weston 所写 Know your body 了解自己的身体 (大英人体自查彩色图谱/团结出版社/中文)