

# Komisja certyfikacyjna bierze pod uwagę jakości właściwe jodze w rozumieniu B.K.S. Iyengara:

## 1. Ustawienie

- usytuowanie ciała i uwagi w pozycji/przestrzeni/kontekście,
- osiowość i świadomość płaszczyzn w praktyce asan uwzględniana na każdym etapie asany (w przygotowaniu, wchodzeniu, byciu w pozycji oraz wychodzeniu z niej),
- przestrzeni do praktyki, umiejscowienie prowadzącego wobec ucznia i wobec grupy,
- dopasowanie informacji/umiejscowienie jej w kontekście.

## 2. Kierunek działania/precyzja

- świadomość skąd bierze się akcja/ co ją uruchamia w pozycji,
- co działa na co i co z czym wchodzi w związek w obszarze ciała (podstawy funkcjonalnej anatomii/fizjologii),
- studiowanie i rozumienie relacji między zachowaniami wewnątrz, a zewnętrznymi na nie reakcjami, oraz zewnętrznymi działaniami i reakcjami na nie w powłoce ciała, emocji, umysłu,
- umiejętność sekwencjonowania, klarowność w jej przeprowadzaniu dostosowanie narzędzi metody do przedstawionego przez Komisję zadania.

## 3. Równowaga

- jednoczesna/umocowana/uważna obecność w całej pozycji/sekwencji,
- niezależność/wolność postawy od zmieniających się czynników zewnętrznych spójność w przekazie - demonstracji, języku i dynamice instrukcji, w zastosowaniu korekty manualnej,
- skupienie i spokój w praktyce własnej z wrażliwością na oddech i inteligentną pracę z indywidualnymi ograniczeniami,
- adekwatne reagowanie na sytuacje w trakcie uczenia i całego spotkania certyfikacyjnego.

## 4. Rozciągnięcie/rozszerzenie

- sięganie i obejmowanie uwagą jak największego obszaru doświadczenia,
- odpowiednie użycie stabilizacji lub mobilizacji w praktyce pozycji (bezpieczne rozciąganie struktur mięśniowych i stawowych, uważne zwiększanie przestrzeni w stawach obwodowych i stawach kręgosłupa, zapewnianie przestrzeni układom życiowym przez zwiększanie otwarcia klatki piersiowej, aktywizacja kończyn i tułowia na rzecz stabilizacji i mobilizacji kręgosłupa a także przestrzeni i zdrowia narządów jamy brzusznej, miednicy i głowy). Zdrowe i pomocne rozciągnięcie/rozszerzenie wiąże się z właściwym ustawieniem. Warunkują siebie nawzajem. Towarzyszy im uważność na możliwie nadmierne, jak i niepełne rozciągnięcie w asanie, oraz przytomność działania w obszarach postrzeganych w ciele jako trudne,
- otwartość w postawie ciała i umysłu, w dawaniu i przyjmowaniu/dzieleniu się,
- plastyczność, wolność w podejściu do uczniów i korzystaniu z narzędzi metody.