

YOGA

KALENDAR PROGRAMA OBUKE YOGA UČITELJA U ZAGREBU

Otvoreni su upisi za studij **ZNANOSTI VEDSKE YOGE U ZAGREBU**.

Studij traje 4 godine (2012., 2013., 2014., 2015.) i sveukupno obuhvaća 600 sati obuke.

Svake godine polaznici tijekom vikend tečajeva prolaze 150 sati obuke te po završetku godine polažu ispit i dobivaju diplomu za određeni stupanj obuke.

Stupnjevi obuke:

1. stupanj - Yoga monitor: Yoga Pravesh (godinu dana obuke - 150 sati) kvalificiran za asistenta Yoga učitelja.
2. stupanj - Yoga instruktor: Yoga Parichaya (dvije godine obuke - 300 sati)
3. stupanj - Yoga tehničar: Yoga Shikshaka (tri godine obuke - 450 sati)
4. stupanj – Yoga učitelj: Yoga Siromani (4 godine obuke – 600 sati)

Jednogodišnji studij uključuje 10 vikend seminara po 15 sati.

Kalendar vikend seminara tijekom 2012 godine.

1. 03. - 05. veljače
2. 09. - 11. ožujka
3. 18. - 20. svibnja
4. 08. - 10. lipnja
5. 06. - 08. srpanj
6. 24. - 26. kolovoz
7. 07. - 09. rujna
8. 19. - 21. listopada
9. 02. - 04. studenog
10. 07. - 09. prosinca

Tijekom 2012 godine obuka od 150 sati će u okviru 10 vikend seminara obuhvaćati slijedeće teme:

- Yoga filozofija, Yoga psihologija i etika yoga učitelja: 20 sati
- Anatomija i fiziologija: 15 sati
- Sukshma Vyayanam, Asana, Bandhe: 40 sati
- Pranayama: 15 sati
- Terapeutski pristup asana i pranayama: 10 sati
- Yoga Nidra, Meditacija: 10 sati
- Ayurveda: 10 sati
- Razmatranje različitih sustava yoge: 10 sati

Metodologija asistiranja i podučavanja: 10 sati
Praktikum asistiranja: 10 sati

Struktura Vikend seminara za izobrazbu učitelja Znanosti Vedske Yoge (15 sati obuke):

Petak:

19,00 – 21,00 – predavanje

Subota:

9,00 – 10,30 – vježbe

10,30 – 12,00 – predavanje

14,00 – 16,00 – predavanje

16,00 – 17,00 – vježbe

19,00 – 21,00 – predavanje

Nedjelja:

9,00 – 11,00 – vježbe

11,00 – 13,00 – predavanje

PROGRAM 1. VIKEND SEMINARA :

UČENJE VEDSKE RECITACIJE - Napjev mira.

MAHARISHI PATANJALI YOGA SUTRE:

Y.S. I. 1-4

ŠTO JE YOGA

SANKALPA

MASAŽA

ANATOMIJA KRALJEŽNICE; KLASIFIKACIJA I BIOMEHANIKA YOGA

ASANA YOGA VJEŽBE ZA KRALJEŽNICU

OSNOVNA NAČELA ASANA I PRANAYAME: TEORIJA I VJEŽBA

ZNANOST VEDSKE YOGE: OSNOVNI SLIJED YOGA ASANA

PRANAYAMA: UJJAI; ANULOMA-UJJAI; VILOMA-UJJAI; ANULOMA-VILOMA;
BHASTRIKA; KAPALABHATI

Nakon svakog vikend seminara polaznici će dobiti domaći rad i program narednog vikend seminara.

Prijava za studij:

Studij za 2012. godinu započinje 03. veljače 2012., a upisni rok započinje 27.10. 2011. i traje do 15.siječnja 2012 godine.

Broj polaznika je ograničen te stoga ne propustite na vrijeme osigurati svoje mjesto.

Uvjet za pohađanje studija yoge je minimalno 1 godina vježbanja yoge.

Ispunjenu prijavnicu potrebno je poslati na e-mail: jadranko@vedic-yoga.org

O prihvatu u program obuke polaznici će biti obaviješteni u roku od dva tjedna nakon primitka prijavnice.

Školarina:

Da bi osigurali svoje mjesto na studiju, potrebno je nakon prihvaćene prijavnice i potvrđenog prijema u program obuke, u roku od tjedan dana, uplatiti upisninu u iznosu od 500 kn.

Upisnina se uplaćuje za svaku studijsku godinu na početku godine.

Upisninu treba uplatiti na račun Društva za športsku rekreaciju "Sunce", Mikleci 25, 10040 Zagreb; OIB 14812088259; MB 01892924-000

Broj računa je: 2360000-1101817946 (Zagrebačka banka)

Prilikom uplate obavezno navedite svoje ime i prezime.

Školarina po vikend seminaru iznosi 500,00 kuna i plaća se po dolasku na vikend seminar.

Upisnina pokriva godišnju članarinu u Društvu za športsku rekreaciju "SUNCE", te osigurava 10% popusta na sve ostale radionice i događanja koje Društvo organizira.

U cijenu školarine je uključeno:

- knjiga: ASANA-yoga položaji PRANAYAMA – yoga disanje
- pisani, CD I DVD materijali vezani uz teme koje se obrađuju tijekom vikend seminara
- pismeni i praktični ispit
- diploma o završenom stupnju obuke

Organizator studija za izobrazbu učitelja Znanosti Vedske Yoge

Studij organizira i provodi Društvo za športsku rekreaciju „SUNCE“ u suradnji sa slijedećim organizacijama:

1. Ayurveda Centar „Ganesh“
2. European Yoga Federation
3. Deutsche Gesellschaft für Ayurveda

Mjesto održavanja tečaja

Ayurveda Centar „Ganesh“, Hercegovačka 96, Zagreb

STUDIJ ZNANOSTI VEDSKE YOGE

Studij je u skladu sa 600-sati standardom European Yoga Federation (EYF) i World Movement for Yoga and Ayurveda

Znanost Vedske Yoge se temelji na drevnom i tradicionalnom znanju Rishija i Maharishija i najnovijim otkrićima suvremene znanosti. Vedska Yoga uspostavlja jedinstvo u svim poljima života. Jedinstvenost Vedske Yoge je u tome što tijelo sagledava kao izraz svijesti. Zbog toga svaki pokret tijela, svaka vježba započinje povezivanjem svijesti s pravilnim disanjem koje pokreće kralježnicu i tijelo u određenom smjeru ili u položaj. Vježbanjem yoga položaja (asana) i yoga disanja (pranayame) na ovaj način postizemo jedinstvo svijesti, daha i tijela i vježbanje yoga položaja postaje meditacija u pokretu koja u sebi istovremeno sadrži svih osam udova yoge (Maharishi Patanjali Ashtanga Yoga).

Nakon uspješnog završetka tečaja studenti će posjedovati sveobuhvatno znanje o teoriji i praksi yoga asana, pranayame i meditaciji i steći će sposobnost uočavanja i određivanja posebnih potreba ili stanja osobe i podučavati yogu na siguran, djelotvoran i pouzdan način u slijedećim područjima:

1. Rekreativna yoga (početni, srednji i napredni stupanj). Vježbe za gipkost i jačanje lokomotornog sustava.
2. Sustav yoga vježbi za kralježnicu.
3. Vježbe Yoga položaja – vježbe neuromišićne integracije za uravnoteženje funkcija metabolizma, endokrinog, imunog i živčanog sustava. Početni, srednji i napredni slijed yoga položaja.
4. Vježbe yoga položaja za smanjenje tjelesne težine i debljine.
5. Vježbe yoga položaja kod trudnoće, menopauze i menstrualnih problema.
6. Terapeutska yoga – individualni pristup Ayurvede i Yoge
7. Vježbe yoga disanja – vježbe neurorespiratorne integracije.
8. Posebne vježbe yoga položaja i yoga disanja za jačanje imuniteta.
9. Vježbe opuštanja: yoga nidra, meditacija za neutraliziranje umora, napetosti, stresa i razvoj punog mentalnog potencijala.
10. Primjena primordialnih zvukova veda koji su osnova cijelog univerzuma u svrhu poticanja ispravnog funkcioniranja duha i tijela.
11. Postupci čišćenja organizma: Kriye, Panchakarma, Shatkarma.
12. Tečajevi zdravog življenja sa stanovišta Yoge, Ayurvede, Sthapatyavede i Jyotisha.
13. Yoga vježbe za sportaše.
14. Aqua yoga.
15. Vikend boravišni tečajevi za potpuni oporavak duha i tijela od svakodnevnog stresa i uspješnije svakodnevno življenje.
16. Yoga za djecu.

Studij Znanosti Vedske Yoge ima slijedeću strukturu:

1. Yoga filozofija, Yoga psihologija i etika yoga učitelja – 70 sati

Značenje riječi Yoga dolazi iz sanskrtskog korijena YUḌ što znači sprega, jedinstvo. U našem jeziku postoji slična riječ, jaram. Nekada su volovima stavljali jaram kako bi ujedinili njihove snage. Bez jarma, svaki svaki vol vuče na svoju stranu i nema korisnog učinka. Ujarmljivanjem razlika stvaramo jedinstvo razlika. U jedinstvu, slozi, leži snaga za ostvarenje naših nastojanja. Najslikovitiji prikaz Yoge je univerzum, jedinstvo razlika. Svi živimo u univerzumu, u jedinstvu razlika, u yogi. Vedska Yoga je univerzalna i nadilazi sva kulturna, tradicijska, religiozna i prostorno-vremenska ograničenja.

Učenje Vedske Yoge se temelji na spoznaji drevnih mudraca (rishija) o naravi života. Te drevne spoznaje danas stječu potvrdu suvremene znanosti (kvantne fizike) u svjetlu otkrića jedinstvenog polja. Jedinstveno polje predstavlja stanje yoge iz kojeg se očituje sva raznolikost cijelog svemira. U jedinstvenom polju sve razlike su potencijalno prisutne u potpuno ujedinjenom stanju beskonačne povezanosti. To je stanje yoge u neočitovanom polju života, u izvoru života. Očitovani Univerzum isto predstavlja stanje yoge, jer sve očitovano živi u jedinstvu. To je stanje yoge u očitovanom polju života. Spoznaja da je jedinstveno polje sveprisutno i da se može locirati u svakoj točki očitovanog univerzuma govori nam o krajnjem značenju yoge da je ona najprirodnije stanje života u kojem se živi punoća života, jedinstvo krajnjih suprotnosti beskonačne tišine i beskonačnog dinamizma. Svakodnevnom vježbom yoge razvijamo puni mentalni potencijal duha i tijela i postajemo normalna ljudska bića, stvorena na sliku i priliku Božju.

Vedska Yoga je drevna znanost prirodnog življenja. Vedska Yoga nam pruža tehnologiju normaliziranja života u svim njegovim segmentima. U tu svrhu je veliki mudrac Maharishi Patanjali, autor Yoga sutri, cijelo polje života, vanjsko koje se proteže do najudaljenijih prostranstava svemira i unutarnje koje se proteže do naše biti, Sebstva, podijelio u osam područja Maharishi Patanjali ashtanga yoga - osam udova yoge Maharishija Patanjali.

Vanjski udovi yoge (bahiranga yoga) su:

Yama – moralna načela. Život u skladu sa zakonima prirode, moralnim načelima, osnovni je smisao ljudskog postojanja i stoga naša najvažnija dužnost u životu. Pet moralnih načela su: ahimsa – nenasilje, satya – istina, asteya – ne krađa, brahmacharya – krepost i aparigraha – ne posesivnost.

Niyama – u odnosu na načela Yame, načela Niyame su osobnija i uče nas odgovornosti spram svih vidova našega života. Živeći načela Niyame uзор smo i oslonac obitelji i društvu. Pet životnih načela su: šauća – čistoća, samtoša – zadovoljstvo, tapas – prijegor, svadhyaya – izučavanje i Išvara pranidhana – predanost Bogu.

Asana i Pranayama - predstavljaju vježbe yoga položaja i yoga disanja.

Unutarnji udovi yoge (antaranga yoga) su:

Pratyahara, dharana, dhyana i samadhi i objedinjeni su u meditaciji.

Pratyahara je okretanje pažnje iz vanjskog polja života u unutarnje polje života, prema svijesti samoj, Dharana je stalnost pažnje u njenom unutarnjem smjeru, Dhyana je proces umirenja aktivnosti svijesti i Samadhi je stanje najmanje pobuđenosti svijesti, čista svijest.

- Veda i Vedska literatura
- Vedska literatura o yogi (Yoga sutre Maharishija Patanjaliya; Bhagavad Gita; Hatha Yoga-Pradipika, Gheranda Samhita; Shiva Samhita; itd).
- Sanskrit – zbližavanje s ključnim riječima i konceptima yoge kako bi se očuvala izvornost i autentičnost učenja.
- Etika za yoga učitelje

2. Anatomija i fiziologija – 40 sati

Razumijevanje strukture i funkcije ljudskog tijela neophodno je za poznavanje utjecaja yoga položaja i disanja na organizam.

- Anatomija i fiziologija (tjelesni sustavi, organi, itd.)
- Veda u ljudskoj fiziologiji
- Vedska anatomija i fiziologija (chakre, nadiji, itd.)
- Praktična primjena vedske anatomije i fiziologije u yoga vježbi (dobrobiti, kontraindikacije, pravilnost izvođenja vježbi, itd.)

3. Asana, Kriya, Mudra, Bandha, druge tradicionalne yoga vježbe - 120 sati

Kretanje je važno za zdravlje tijela i duha, ono je narav života. Nedostatak kretanja guši život. Osobe koje se kreću više, zdravije su od onih koje se kreću manje. Naime, naše tijelo uglavnom sadrži tekućine. Slaba i nedovoljna cirkulacija tjelesnih tekućina je poput ustajale bare, što pogoduje razvoju raznih mikroorganizama koji zagađuju tijelo i uzrokuju bolesti.

Dobra cirkulacija tjelesnih tekućina je poput planinskog brzaca, čista je i bogata kisikom i ostalim korisnim i hranjivim sastojcima. Da bi potakli bolju cirkulaciju tjelesnih tekućina važno je kretati se. Kretanje tijela ne smije biti prenaporno, ne smije uzrokovati napetosti, stres i iscrpljenost. Yoga sadrži znanje o inteligentnom načinu kretanja tijela. Drevni su yogiji bili izvrsni poznavatelji anatomije, fiziologije, neurologije i mentalnog ustrojstva čovjeka. Na temelju toga su oblikovali pravilan slijed vježbanja yoga položaja kako bi tijelo bilo zdravo, a duh osviješten u svom punom potencijalu.

Brojna znanstvena istraživanja potvrđuju učinkovitost yoge za zdravlje duha i tijela. Yoga vježbe jačaju lokomotorni sustav i koštano tkivo, pomažu u održavanju zdrave kralježnice, uravnotežuju funkcije metabolizma, imunog i živčanog sustava,

poboljšavaju cirkulaciju svih tjelesnih tekućina, povoljno djeluju na dišni, probavni i mokraćnospolni sustav, neutraliziraju umor, napetosti i stres te unapređuju mentalno zdravlje. Redovitim vježbanjem yoge tijelo postaje pomlađeno, lijepo, skladno, gipko i snažno. Duh postaje staložen, sretan, vedar, pun entuzijazma, hrabar i odlučan. Yoga vježbe bude životnu energiju i život čine življim.

U skladu s Hathayoga pradipikom, klasičnim tekstom o yogi, odlike yogina su sretno lice, svjetlo u očima i zdravo tijelo. Idealni program za zdravlje i rekreaciju treba u sebi sadržavati sve te dobrobiti. Ako pogledamo anatomsku strukturu tijela, zapažamo ogromne mogućnosti tijela za veliki broj različitih položaja. Pravilno odabrani i povezani u slijed, yoga položaji istežu, razgibavaju, oživljavaju i opuštaju svaki dio tijela. Ako se nedovoljno krećemo, aktiviramo samo mali dio mogućnosti lokomotornog sustava što uzrokuje razne boljke u vidu ukočenosti i slabe pokretljivosti zglobova, deformacije kralježnice i degeneracije plućnih mjehurića, zbog čega dolazi do smetnji u metaboličkim procesima vezanim za kisik i konačno atrofije endokrinih žlijezda što uzrokuje pad otpornosti organizma na bolesti. Yoga vježbe omogućavaju ponovno oživljavanje tjelesnih prirodnih mogućnosti.

Djeca prirodno osjećaju potrebu za prevrtanjem na razne načine kako bi koristili mogućnosti kretanja koje im je priroda dala. Ona instiktivno primjenjuju yogu. Roditelji ih često puta sputavaju u istraživanju mogućnosti njihova tijela. Nastoje da im djeca budu mirna kako bi ih lakše kontrolirali. Time ograničavaju njihovu pokretljivost, što može dovesti do toga da se tijekom života ona svede na minimum. Yoga nas uči da cijeli život ostanemo djeca, da se i dalje prevrćemo na sve moguće načine. Korištenjem svih tih mogućnosti našega tijela, zadržat ćemo dječju gipkost, zdravlje i poletnost do duboke starosti.

- Biomehanika yoga položaja i njihova klasifikacija
- Pet osnova napredka u vježbi yoga asana
- Tko, kada i kako može vježbati yogu
- Samhita pristup vježbanju asana, povezivanje svijesti, disanja i pokreta u jednu cjelinu koja se kreće.
- Glavna načela ispravne vježbe asana, izučavanje načela i njihova praktična primjena u vježbi asana
- Način povećanja dobrobiti pokreta i disanja u asani
- Tehnike promatranja. Promatranje tijela, daha i duha prije izvođenja asane, tijekom ulaženja u asanu, zadržavanja u asani, izlaženja iz asane i nakon izvođenja asane
- Pozdrav Suncu i kako vježbu bilo koje asane pretvoriti u pozdrav Suncu.
- Vježbanje asana u vodi – Aqua yoga
- Razvijanje sange, gipkosti i strukturalnog poravnanja putem prvog, drugog i trećeg niza asana
- Asane za kralježnicu
- Učenje i vježbanje: bandhi, mudri i kriya
- Učenje i vježbanje: shatkarme, shankaprakshalane i panchakarme
- Individualni pristup vježbi asana. Tehnike određivanja osobnog pristupa
- Koncept Brmhana i Langhana u Yogi i Ayurvedi
- Strukturiranje nizova asana za različite potrebe, dizajniranje pravilnog niza vježbi asana

4. Pranayama – 60 sati

Pranayama je tehnika vedskog disanja, koja potiče i povećava vitalnu energiju koja u konačnici ostvaruje savršenstvo i ujednačenost glatkog i neometanog toka prane unutar cijele fiziologije. Prana je vitalna snaga koja prožima cijeli svemir i daje mu život. Prana povezuje svijest i materiju, Atmana i tijelo. Pranayama pruža veću vitalnost i dugi životni vijek.

- Asana – Pranayama veza
- Prana i Kundalini
- Vrste prana
- Agni (vatra života)
- Načela ispravne vježbe pranayame
- Vježba pranayame (položaj za pranayamu, tehnike pranayame, modifikacije pranayame)
- Zvuk u pranayami

5. Terapeutski pristup Asana i Pranayame – 60 sati

Yoga terapija je umijeće i znanost olakšanja zdravstvenih tegoba u skladu s načelima yoge. Dobro zdravlje je stanje integracije. Svjetska Zdravstvena Organizacija (WHO) definira zdravlje na sličan način kao i yoga. Zdravlje je stanje tjelesnog, mentalnog i društvenog blagostanja, a ne samo puko odsustvo bolesti. Ashtanga yoga Maharishija Patanjaliya je praktična osnova yoga terapije, liječenja svih vidova ljudskog života. Yoga terapija se zasniva na individualnom pristupu što je i karakteristika yoga pristupa vježbanju. Svaki terapeutski program razmatra trenutno psiho-fizičko stanje osobe, koristeći to kao početnu točku, i od te točke strukturira program kako bi bio siguran, odgovarajući i djelotvoran u svakom individualnom slučaju.

- Asana i pranayama za strukturalne i funkcionalne probleme
- Znanstvena istraživanja o asanama i pranayami

6. Meditacija – 20 sati

Tijekom meditacije razrješavaju se stresovi i napetosti. Stanje duboke opuštenosti nastaje ne naporno i sustavno, i meditacija se doživljava kao izuzetno korisna, ugodna i osvježavajuća. Ona jača mentalno i fizičko stanje osobe, razvija puni mentalni potencijal i vodi do veće stabilnosti i uspješnosti u svakodnevnom životu.

- Teorija meditacije
- Vježba transcendentalne meditacije
- Znanstvena istraživanja o dobrobitima transcendentalne meditacije

7. Ayurveda – 40 sati

Ayurveda je znanost o životu. Sadrži različite terapijske pristupe vezane uz psiho-fiziologiju. Svaki od tih pristupa proteže se od jednostavnih preporuka o zdravom načinu života do specijaliziranih tretmana koji se određuju individualno kako bi uklonili nakupine neravnoteža iz ljudske psiho-fiziologije. U skladu s Ayurvedom svaki pojedinac predstavlja jedinstveni izraz kozmičke svijesti. Vata (prostor plus zrak), pitta (vatra plus voda), i kapha (voda plus zemlja) nazivaju se tri doshe, tri osnovna načela koja upravljaju fiziološkim procesima a proističu iz svijesti. Ravnoteža vate, pitte i kaphe je prirodno stanje reda. Međutim kada se ta ravnoteža među doshama izgubi rezultat je neravnoteža koja je nered. Zdravlje je red a bolest nered. U tijelu postoji stalna interakcija između reda i nereda. Kada smo u stanju odrediti narav i strukturu nereda možemo ponovno uspostaviti red. Glavno sredstvo određivanja stanja dosha i njihove neravnoteže je nadi vigyan ili pulsna dijagnostika. Putem pulsa možemo odrediti stanje cijele psiho-fiziologije i uravnoteženost tokova vitalne energije. Kako bi spriječili bolest moramo pomoći tijelu da ukloni toksine. U tu svrhu Ayurveda preporuča pravilnu prehranu i zdrave životne navike, vježbanje asana, pranayame i meditacije i provođenje programa čišćenja organizma od toksina poput panchakarme.

- Yoga i Ayurveda
- Osnovna načela Ayurvede
- Asana i pranayama u ayurvedi
- Pulsna dijagnostika
- Ayurvedsko liječenje uobičajenih zdravstvenih tegoba
- Ayurvedske preporuke za životnu rutinu i prehranu

8. Metodologija podučavanja – 30 sati

Da bi podučavanje bilo autentično i korisno učitelj treba živjeti u skladu s onime što podučava. Tečaj izobrazbe učitelja yoge svim učesnicima tečaja pružiti će navedenu kvalitetu koja će ih činiti autentičnim i djelotvornim učiteljima drevne znanosti yoge.

- Načela demonstriranja, promatranja, personalizacije, stvaranja nizova asana i pranayame za individualne potrebe, asistiranje/ispravljanje
- Kvaliteta učitelja i studentovog procesa učenja
- Uspostavljanje osobne prakse uz vodstvo
- Vođenje programa vježbanja za male i velike grupe
- Profesionalni i poslovni aspekti podučavanja yoge

9. Razmatranje različitih sustava yoge – 20 sati

Razmatranje teorije i prakse najeminentnijih yoga učitelja.

- Različiti stilovi vježbanja asana, pranayame i meditacije
- Raja yoga, hatha yoga, kundalini yoga (laya yoga), mantra yoga, kriya yoga, bhakti yoga, ashtanga yoga, surya yoga, vini yoga, vinyasa yoga, itd.

10. Praktikum – 40 sati

- Uključuje podučavanje od strane studenta a također i promatranje i asistiranje na satovima koje vode drugi

Voditelj studija za izobrazbu učitelja Znanosti Vedske Yoge

Jadranko Miklec, ing. – Predsjednik Društva za športsku rekreaciju „SUNCE“, Mikleci 25, 10040 Zagreb, tel: 00385 (0)1 2980663; mobitel: 00385 (0)95 9147314; e-mail: jadranko@vedic-yoga.org; www.yoga-centar.com ; www.vedic-yoga.org

Jadranko Miklec, ing. rođen je 20.05.1957 godine te se od djetinjstva zanima za zdrav način života. Bavi se športom, igra nogomet u pionirima i juniorima nogometnog kluba Dinamo, te se samostalno počinje baviti yogom i meditacijom. Prve poduke iz yoge stječe od učitelja yoge Julijana Bora koji je prvi podučavao yogu u Hrvatskoj. Od 1974 godine vježba karate i 1980 godine stječe status majstora karatea – crni pojas prvi dan. Također vježba Kung Fu i Tai Chi. 1978 godine diplomira na Višoj PTT školi u Zagrebu i stječe stručni naziv inženjer telekomunikacija. Od 1976 godine vježba transcendentalnu meditaciju, a 1982 godine na Maharishi International Universidad u Španjolskoj stječe zvanje učitelja transcendentalne meditacije te je u transcendentalnu meditaciju (TM) podučio više od 3000 osoba. Tijekom 1991 godine podučava tehniku TM u Rusiji (bolnice, policijska akademija, Korčatov institut za fiziku, itd.). 1992 godine postaje nacionalni voditelj programa transcendentalne meditacije za Hrvatsku, predsjednik Saveza za TM i bliski suradnik Maharishi Mahesh Yogija, te navedene funkcije obavlja punih 14 godina tijekom kojih je organizirao i vodio niz tečajeva, kongresa i međunarodnih skupova svjetskog mira, sudjelovao u humanitarnim akcijama i 1992 godine u suradnji s Centrom za socijalnu skrb u Crikvenici provodio program primjene tehnike transcendentalne meditacije za psihofizičku rehabilitaciju prognanih i izbjeglih osoba iz Vukovara i Borova sela, te 1993 godine u suradnji s Ministarstvom obrane Republike Hrvatske u Varaždinskim Toplicama provodio program rehabilitiranja ranjenih pripadnika Hrvatske vojske od PTSP-a. Programe oporavka od PTSP-a provodio je 1996 godine i u Bosni i Hercegovini. Bio je predsjednik Hrvatske stranke naravnog zakona koja je promovirala život u skladu sa zakonima prirode te je predstavljao Hrvatsku na Međunarodnim kongresima stranke u Europi. Promovirao je programe yoge i zdravog

življenja nastupima na raznim kongresima, medijima i u susretu s državicima. Dugi niz godina izučava yogu, Ayurvedu, liječenje ljekovitim biljem, metode bioenergetskog iscjeljivanja a 1991 godine stječe status učitelja Maharishijeve vedske znanosti te postaje član nastavnčkog osoblja Maharishi University of Natural Law u Mentmoru, Engleska. Temeljem dostignuća u području Maharishijeve vedske znanosti Maharishi Mahesh Yogi 2003 godine Jadranku Miklecu dodjeljuje titulu doktora Maharishijeve vedske znanosti. Yogu vježba 30 godina a 15 godina ju aktivno podučava. Sustav vedske yoge koju podučava temelji na učenju Maharishi Mahesh Yogija, Maharishi Swami Dev Murtija, A.G.Mohana koji je direktni učenik Shri T. Krishnamacharye, drugih Yogacharya, te na vlastitim spoznajama koje je stekao dugogodišnjim vježbanjem yoge. Također je učio sustav Ashtanga yoge od Davida Williamsa, koji je prvi upoznao zapadni svijet s Ashtanga yogom. Jadranko je napisao 5 knjiga o yogi. Naziv prve knjige je Yama – moralna načela, druge Niyama – životna načela, treće Asana – yoga položaji Pranayama – yoga disanje, četvrte Yoga za kralježnicu i ljepotu tijela i pete Transcendentalna meditacija. Također je izdao DVD o yogi. Knjige i DVD su prihvaćene od knjižnice Morarji Desai National Institute of Yoga, India (An autonomus organisation under Deptt. of AYUSH, Ministry of Health & Health & F.W., Govt of India). Podučavao je yogu svjetski poznate športaše (tenis) a također i zaposlenike velikih kompanija (Ericsson Nikola Tesla d.d.; IBM; itd.). Od strane Hrvatskog udruženja za prirodnu, energetsku i duhovnu medicinu (HUPED) uvršten je u listu kvalificiranih terapeuta u Hrvatskoj u području yoge i transcendentalne meditacije. U funkciji predstavnika za yogu 2005. godine postaje članom stručne komisije Savjeta Ministarstva pravosuđa za reguliranje bavljenja nekonvencionalnom medicinom. Podučava yogu u Europskim zemljama i drugim kontinentima (India) te surađuje s Maharishi Akademie Für Vedische Wissenschaft; Deutsche Gesellschaft für Ayurveda; Institut für Sportwissenschaft der Universität Tübingen in Germany; Morarji Desai National Institute of Yoga, India, European Yoga Federation and World Movement for Yoga and Ayurveda. Jadranko Miklec je također međunarodni glavni tajnik Svjetske Akademije za Ayurvedu iz Indije i koja mu je dodijelila titulu Vanaushadi Bhishagacharya (stručnjak za ljekovito bilje).

Suradnici u provođenju programa tečaja za izobrazbu učitelja yoge

1. Dr. med. Ernst Schrott - direktor Akademie der Deutschen Gesellschaft für Ayurveda

Arzt für Naturheilverfahren
Vorstand Deutsche Gesellschaft für Ayurveda
Leiter Deutsche Ayurveda Akademie
Steyrerweg 11 Tel.: 0049-941-25040
D-93049 Regensburg Fax: 0049-941-22294
www.vedamed.de
dr.schrott@gmx.de

EDUCATION STUDY

Ludwig-Maximilians-Universität, München 1972-1978
DOCTOR OF MEDICINE 1979

Ludwig-Maximilians-Universität, München

MEDICAL RESIDENCY

Orthopaedics and Rheumatology 1980-1982

Orthopädische Klinik I des Rheumazentrums

Bad Abbach (Prof. Wessinghage)

Anaesthesia 1982

Orthopädische Klinik I des Rheumazentrums

Bad Abbach (Dr. Lutz)

Natural Medicine and General Medicine 1982- 1984

Joint Practice Dr. Ulf Evertz, Bad Abbach

Natural Medicine 1984

Akutklinik für Innere Medizin, Augsburg-Deuringen (Dr. M. Stübler,

Dr. Kleindienst)

ADDITIONAL MEDICAL EDUCATION 1984-1990

Akupunktur, Homöopathie, Chirotherapy, Balneotherapy

Authorization for doctors training in natural medicine

administered by Bayerische Landesärztekammer (Official Chamber of Medical Doctors)

VEDIC MEDICINE

Veda in Physiology: Practical experience by Intensive training courses in the system of Yoga including Maharishi Mahesh Yogis Transcendental Meditation and TM-Siddhis-Programme 1972 - 1979

Ayurveda – Postgraduate Study at Maharishi Vedic University, Holland
1984- 1998

With specific doctors Training courses

o Seelisberg (Switzerland), Como (Italy), Valkenburg, Surya (Netherlands),

o Schleddehausen (Germany)

o Maharishi Ayurveda Arogyadham Hospital, Delhi

Pancha Karma Training Course, Surya (Netherlands) 1993

TEACHERS

Dr. Ramanuja Raju, Delhi/Hyderabad; Dr. Dev Triguna, Delhi;

Prof. Ranga Rao, Hyderabad; Asthavaidya Narayanan Mooss (MVU, Holland);

Dr. Kasture (Panchakarma)

PRATICE OF AYURVEDA

Medical director Maharishi Ayurveda Panchakarma Centre 1993-1998

Regensburg

Application of Ayurveda in daily practice 1984-Present

SCIENTIFIC RESEARCH and PUBLICATIONS

PAPERS

Clinical study on Meralgia paraesthetica in patients with coxarthrosis

Orthopaedic Clinic I, Bad Abbach (Prof. Dr. D. Wessinghage) 1981

EEG, Consciousness and Transcendental Meditation 1982-1983

Different Publications about subjects in the field of Natural Medicine,

Ayurveda, Meditation 1990-2000

BOOKS

Several Books on Ayurveda, Meditation, Gandharva Veda 1995- 2005
Editor (Schrott/Schachinger) of "Handbuch Ayurveda", Thieme-Verlag, 2005, 2005
A Handbook on Ayurveda for doctors and medical professions, with preface
of the Indian Health Minister, Mrs. Panabaka Lakshmi
Editor (Schrott /Prof. Ammon) of "Ayurvedische Heilpflanzen Indiens und 2007
Europas- ein Vergleich" (Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart)
(in preparation)

AYURVEDA HERBAL MEDICINE

"Heilpflanzen und Präparate der ayurvedischen Medizin. Lexikon für Ärzte und
Apotheker." Dr. Schrott /Dr. James Duke.
Software on 500 ayurvedic herbs and related ayurvedic preparations 2006

STATUS

Co-founder of the German Association of Ayurveda 1987
(Deutsche Gesellschaft für Ayurveda), the German Ayurveda
Doctors Association
Vice-president German Association of Ayurveda 2005-Present
Founder and Director German Ayurveda Akademie 2002-Present

AWARDS

"Ambassador of Ayurveda 2005-2006", 2006
Peediyakkal Medical and Charitable Trust, Kerala, India

2. Amadio Bianchi

(Mahamandaleshwar Swami Suryananda Saraswati)

President

World Movement for Yoga
European Yoga Federation
Scuola Internazionale di Yoga e Ayurveda C.Y.Surya

Vice President

International Yog Confederation Delhi

General Coordinator

World Movement for Ayurveda
Official Italian Confederation of Yoga

Ambassador

The World Community of Indian Culture and Traditional Disciplines

Founder Member: European Ayurveda Association

Preporučena literatura za studij Znanosti Vedske Yoge

1. Maharishi Mahesh Yogi: Bhagavad Gita. Maharishi Vedic University.
2. A.G. Mohan: Yoga for Body, Breath and Mind. Shambhala, 2002.
3. A.G. Mohan and Indra Mohan: Yoga therapy, Shambhala, 2004.
4. Dr. med. Ernst Schrott: Ayurveda, 2005, Wilhelm Goldmann, Verlag, München
5. Dr. med. Ernst Schrott, Dr. med. Wolfgang Schachinger: Handbuch Ayurveda, 2005. Karl F. Haugh Verlag in MVS Medizin-verlage Stuttgart GmbH & Co. KG.
6. Jadranko Miklec: Yama – moralna načela, Zagreb, 2002.
7. Jadranko Miklec: Niyama – životna načela, Zagreb, 2004
8. Jadranko Miklec: Asana – yoga položaji Pranayama – yoga disanje, Zagreb, 2005.
9. Jadranko Miklec: Yoga za kralježnicu i ljepotu tijela, Zagreb, 2006.
10. Jadranko Miklec: Transcendentalna meditacija, Zagreb, 2007..
11. Mel Robin: A Physiological Handbook for Teachers of Yogasana, Fenestra Books, 2002.
12. H. David Coulter: Anatomy of Hatha Yoga. Body and Breath, Inc., 2001.
13. Dr. David Frawley, Sandra Summerfield, M. S. Kozak: Yoga for Your Type. An Ayurvedic Approach to Your Asana Practice. Lotus Press, 2001.
14. B.K.S. Iyengar: Light on Yoga. George Allen and Unwin, London, 1986.
15. B.K.S. Iyengar: Light on Pranayama. George Allen and Unwin, London, 1981.
16. B.K.S. Iyengar: Yoga The Path to Holistic Health. Dorling Kindersley Limited, 2001.
17. Shri K. Pattabhi Jois: Yoga Mala. North Point Press, 2000.
18. T.K.V. Desikachar: Religiousness in Yoga. University Press of America, 1980.
19. Gary Kraftsow: Yoga for transformation. Penguin Compass, 2002.
20. Gary Kraftsow: Yoga for Wellness. Penguin Putnam Inc., 1999.
21. Srivatsa Ramaswami: The complete book of Vinyasa Yoga, New York, 2005.
22. Pancham Sinh: The Hatha Yoga Pradipika. Munshiram Manoharlal, 1992.
23. Rai Bahadur Srisa Chandra Vasu: The Shiva Samhita. Publishers Pvt. Ltd., 1990.
24. Rai Bahadur Srisa Chandra Vasu: The Gheranda Samhita. Oriental Books Reprint Corporation, 1980.
25. Prof. Tony Nader, MD, PhD: Human physiology, expresion of Veda and vedic literature. Maharishi Vedic University, Vlodrop, The Netherlands, 2000.
26. Swami Hariharananda Aranya: Yoga Philosophy of Patanjali. University of Calcuta, 1981.
27. M. Monier-Williams: A Sanskrit-English Dictionary. Motilal Banarsidas, Delhi, 1999.

Zagreb, 15.10.2011

Predsjednik DŠR „Sunce“:
© Jadranko Miklec