

Útmutató az Online Jóga gyakorlatokhoz

1. Kérünk, fogadd el az online jógaórákon való részvétellel kapcsolatos iránymutatásokat. Ne feledd, hogy az online jógaórákon az oktató nem lát téged olyan jól, mint a személyes jógaórákon, ezért kérünk, saját felelősséggel, saját testi, lelki állapotod figyelembevételével vegyél részt az online jógaórákon.
2. Töltsd le az ingyenes Zoom video meeting applikációt ahhoz, hogy csatlakozni tudjál az online jógaóra.
3. A jóga gyakorlat előtt készítsd elő a szobát, termet, ahol gyakorolni fogsz:
 - Öltözéked legyen kényelmes, rugalmas anyagból, hogy kényelmesen végre tudj hajtani a jóga gyakorlatokat
 - Legyen egy csúszásmentes jógamatracod, vagy szőnyeged, ahol gyakorolni fogsz
 - Készítsd elő a teret magad körül, lehetőleg legyen egy tágas tér körülötted
 - Legyen a közeledben párna, takaró, hogy kényelmesen el tudj helyezkedni a relaxáció vagy meditáció gyakorlásához
 - Helyezd a közeledbe a laptopod/tableted, hogy jól lásd és halld az oktatót
 - Feltehetsz valami halk, nyugtató zenét (itt található meg, amelyeket a jógaórákon is játszani szoktunk <https://timeforpeace.bandcamp.com/>)
 - Indítsd el a Zoom applikációt, írd be a megadott számot, vagy kattints a megadott linkre, majd írd be a kódot
4. Az online jógaórát pontosan a megadott időpontban kezdjük, ezért kérünk, hogy előtte pár perccel már jelentkezz be. Az oktató már 15 perccel az órakezdés előtt bejelentkezik az online térbe, hogy fogadni tudjon téged, és legyen idő egy rövid köszöntésre, beszélgetésre is.
5. Amikor bejelentkeztél a virtuális terembe, kérjük kapcsolj be a kamerád és a mikrofonod. Kérünk, hogy a kamerád a gyakorlat közben is legyen bekapcsolva, hogy az oktató figyelni tudjon rád.
A jógaóra idején a mikrofonod el lesz némítva, de te minden instrukciót hallani fogsz, viszont a többi gyakorlatot nem.
Ha bármi technikai, vagy egyéb probléma merül fel, kérjük jelezd a jógaoktatónak.

Kérjük, figyelmesen olvasd el a következőket.

Iránymutatások az online jógaórákhoz

A jóga a tudatos önfejlesztés egyik eszköze, de mindemellett fontos az „ahimsa” – nem ártás, erőszakmentesség alapelveit is figyelembe vennünk és gyakorolnunk. Kérünk téged, hogy konzultálj, kérj útmutatást a jóga oktatótól az óra előtt minden olyan kérdéssel kapcsolatban, amely befolyásolhatja az órán való részvételed, illetve a jóga gyakorlatod. Erre lehetőséget adunk az óra előtt 20-30 perccel, akár online vagy telefonon, de kérjük egy nappal előre jelezd, hogy az oktató fogadni tudja a hívásod az óra előtt.

Amennyiben csatlakozol a Jóga a Mindennapi Életben online jógaórához, akkor elfogadod az **online jógaórák részvételének iránymutatásait, feltételeit.**

A Jóga a Mindennapi Életben jóga rendszerbe foglalt jóga testgyakorlatok, légző gyakorlatok és önvizsgálati meditációs gyakorlatok egy tökéletesen, szisztematikusan kifejlesztett rendszer, amely útmutatást ad a biztonságos jóga gyakorláshoz. Itt olvashatsz bővebben a Jóga a Mindennapi Életben rendszer gyakorlási szintjeiről (link beszárasa).

A jógaórákon az oktató általános irányelveket, útmutatást ad, hogyan gyakorold az jóga testgyakorlatot, légzőgyakorlatot, vagy önvizsgálati meditációt. Az online jógaórák teljesen megegyeznek a személyes órák menetével, annyiban tér el, hogy személyesen nem találkozol az oktatóval.

Kérünk, amennyiben bármilyen fennálló egészségügyi problémád van konzultálj orvosoddal, hogy mely, illetve milyen jellegű testgyakorlatokat, légző gyakorlatokat végezhet a jógaórákon.

Mivel az online jógaórákon korlátozott az oktató segítségnyújtási lehetősége, ezért kérünk, hogy az online jógaóráinkon **saját felelősséggel vedél rész, ismerve és figyelembe véve saját egészségügyi, fizikai, tudati, lelki állapotodat. Legyen az „aranyszabály” az, hogy „ha nem érzem jól magam, akkor megálllok, inkább pihenek”**. Ha úgy érzed, bármikor állj meg az online jógaóra közben. Bátran kérj segítséget a jógaóra után. Örömmel segítünk abban, hogy tippet, útmutatást, vagy alternatívát adjunk a jóga gyakorlásodhoz.

Kérünk, hogy a jógaóra alatt ne készíts hang-, kép- és videófelvételt. A résztvevők által jogosulatlanul hang-, kép- és videófelvétel rögzítése, felhasználása szigorúan tilos, és jogellenesnek minősülhet. Felhasználásnak minősül különösen a nyilvánosságra hozatal, a más számára történő továbbítás, a sokszorosítás, a felvétel módosítása.

Köszönjük megértésed és együttműködésed.

Békés, örömmel teli jóga gyakorlást kívánunk.