

Jogas speciālista profesijas standarts

I. Vispārīgie jautājumi

1. Profesijas nosaukums – jogas speciālists.
2. Profesijas kods – 3250 02.

II. Nodarbinātības apraksts

1. Profesionālās kvalifikācijas līmenis – trešais profesionālās kvalifikācijas līmenis.
2. Profesionālās darbības pamatuzdevumu kopsavilkums:
– jogas speciālists veic profesionālo darbību, saņemot pastāvīgu jogas meistara supervīziju. Jogas speciālists sastāda un realizē nodarbību programmu, kas ietver jogas praksi: vingrinājumus, meditāciju, relaksāciju, siltumapmaiņas praksi, elpošanas tehnikas, maņu orgānu spēju attīstību, jogas uztura mācību. Jogas speciālists var būt pašnodarbināta persona, var strādāt jogas centros, pie viesmīlības un tūrisma komersantiem vai sporta klubos.

III. Profesionālās darbības veikšanai nepieciešamās profesionālās kompetences

1. Spēja veikt profesionālo darbību un uzņemt atbildību par sava darba norisi un rezultātiem.
2. Spēja plānot, organizēt un vadīt darbus.
3. Spēja novērtēt klienta vispārējo stāvokli un viņa konstitucionālo tipu.
4. Spēja izplānot un realizēt atbilstošāko nodarbību metodi katram konkrētajam klientam.
5. Spēja veikt jogas masāžu un pašmasāžu.
6. Spēja formulēt jogas prakses vēlamos rezultātus un kontrindikācijas.
7. Spēja sagatavot un uzturēt drošu un komfortablu vidi, kurā klients saņem jogas speciālista pakalpojumus.

8. Spēja nodrošināt higiēnas prasības nodarbības vietā.
9. Spēja izturēties toleranti un iejūtīgi pret visiem klientiem neatkarīgi no viņu vecuma, dzimuma un citiem kritērijiem.
10. Spēja respektēt klienta individuālās vajadzības.
11. Spēja izmantot saskarsmes pamatprincipus.
12. Spēja argumentēt savu viedokli un pārliecināt citus.
13. Spēja ievērot konfidencialitāti.
14. Spēja ievērot ētikas normas.
15. Spēja adekvāti risināt konfliktsituācijas.
16. Spēja nepieciešamības gadījumā sniegt pirmo palīdzību.
17. Spēja veidot klienta izpratni par jogas prakses pamatprincipiem un iedarbību.
18. Spēja veikt izmantoto jogas prakšu rezultātu efektivitātes kontroli sadarbībā ar jogas meistarū, kurš veic jogas speciālista darba supervīziju.
19. Spēja veicināt klienta aktīvu un apzinātu līdzdalību sava vispārējā stāvokļa uzlabošanā.
20. Spēja sadarboties ar citiem speciālistiem.
21. Spēja veikt veselīga dzīvesveida attīstības un veicināšanas darbu.
22. Spēja veikt jogas prakses popularizēšanu un informēšanu par to.
23. Spēja motivēti pilnveidot savas zināšanas un iemaņas.

IV. Profesionālās darbības pamatuzdevumu veikšanai nepieciešamās prasmes

1. Pārvaldīt jogas praktisko iemaņu un prasmju sistēmu.
2. Izvēlēties atbilstošu darba telpas aprīkojumu, iekārtas, aparatūru, nepieciešamos materiālus un palīglīdzekļus.

3. Izvēlēties higiēniskos un dezinfekcijas līdzekļus.
4. Veikt personīgās un darba vides higiēnas pasākumus.
5. Ievērot darba aizsardzību.
6. Ievērot darba tiesību un vides aizsardzības prasības.
7. Raksturot klienta vispārējo stāvokli.
8. Noteikt klienta konstitucionālā tipa īpatnības.
9. Sastādīt klienta jogas prakses procesa individuālo plānu.
10. Noteikt klienta nodarbību visoptimālāko režīmu.
11. Noteikt jogas prakses kontrindikācijas.
12. Konsultēt klientu, kā izpildīt jogas vingrinājumus.
13. Vadīt individuālās un grupu jogas nodarbības.
14. Veikt jogas masāžu un apmācīt pašmasāžas tehniku.
15. Pielietot jogas nodarbībās nepieciešamos rekvizītus, kā arī jogas masāžā nepieciešamās eļļas, ziedes un citus līdzekļus.
16. Ievērot drošības tehnikas principus, pielietojot jogas prakses metodes.
17. Konsultēt klientus drošības tehnikas ievērošanā, pielietojot jogas prakses metodes.
18. Sekot klienta vispārējā stāvokļa dinamikai praktisko vingrinājumu izpildes laikā.
19. Sekot klienta pašsajūtai.
20. Noteikt klienta noguruma pakāpi pēc dažāda rakstura fiziskās slodzes.
21. Izraudzīties individuālus atjaunošanas līdzekļus atkarībā no cilvēka tipa un noguruma pakāpes.
22. Novērtēt klienta vispārējo stāvokli un jogas prakses rezultātus.

23. Pielietot naturopātijas metodes.
24. Sniegt rekomendācijas dzīvesveidam jogas praktizēšanas laikā.
25. Sniegt rekomendācijas par uzturu jogā.
26. Apmācīt klientu atklāt kaitējošus faktorus, kuri negatīvi iedarbojas uz vispārējo stāvokli.

V. Profesionālās darbības pamatuzdevumu veikšanai nepieciešamās zināšanas

1. Profesionālās darbības pamatuzdevumu veikšanai nepieciešamās zināšanas priekšstata līmenī:
 - 1.1. komercdarbības pamatprincipi;
 - 1.2. darba tiesiskās attiecības.
2. Profesionālās darbības pamatuzdevumu veikšanai nepieciešamās zināšanas izpratnes līmenī:
 - 2.1. ķermeņa uzbūves un funkcionēšanas principi, atsevišķu orgānu un sistēmu funkcionēšanas regulācija un pašregulācija;
 - 2.2. cilvēka psihiskās, sociālās un fiziskās attīstības likumsakarības un īpatnības dažādos attīstības etapos;
 - 2.3. psihiskās pamatfunkcijas un to fizioloģiskie mehānismi;
 - 2.4. fizioloģisko un psihisko procesu savstarpējā atkarība;
 - 2.5. cilvēka adaptācijas raksturs atkarībā no ģeogrāfiskiem, klimatiskiem un sociāliem faktoriem;
 - 2.6. veselīga dzīvesveida pamati;
 - 2.7. jogas rašanās vēsture un tās filozofiskie pamati;
 - 2.8. jogas psiholoģiskie aspekti;
 - 2.9. hinduisma filozofija;
 - 2.10. budisma filozofija;
 - 2.11. dažādu tautu atveseļošanas metodikas (senlatviešu, tibetiešu, ķīniešu, ajūrvēda un citas);
 - 2.12. dažādu jogas masāžas un pašmasāžas veidu teorētiskie aspekti;
 - 2.13. sadzīves un ģimenes audzināšanas nacionālās īpatnības, reģionu nacionālās tradīcijas;
 - 2.14. profesionālie termini vismaz divās svešvalodās.
3. Profesionālās darbības pamatuzdevumu veikšanai nepieciešamās zināšanas lietošanas līmenī:
 - 3.1. jogas prakse (vingrinājumi, meditācija, relaksācija, siltumapmaiņas prakses, elpošanas tehnikas, maņu orgānu spēju attīstība);

- 3.2. adaptētās jogas prakses (iesācējiem, cilvēkiem ar noteiktiem traucējumiem un citas);
- 3.3. jogas uztura mācība;
- 3.4. dažādu jogas masāžas un pašmasāžas veidu praktiskie aspekti;
- 3.5. higiēniskas un klientiem drošas vides uzturēšana;
- 3.6. darba aizsardzība un to ietekmējošie faktori;
- 3.7. vides aizsardzība;
- 3.8. pirmā palīdzība;
- 3.9. fiziskās slodzes ietekme uz klienta vispārējo stāvokli;
- 3.10. atveseļošanas dabiskie faktori;
- 3.11. naturopātijas metodes;
- 3.12. saskarsmes psiholoģija;
- 3.13. ētikas principi;
- 3.14. profesionālo darbību reglamentējošie dokumenti;
- 3.15. valsts valoda;
- 3.16. vismaz divas svešvalodas saziņas līmenī.

Pienākumi un uzdevumi

Pienākumi	Uzdevumi
1. Izveidot jogas speciālista darba telpu.	1.1. izvēlēties atbilstošu jogas speciālista darba telpas aprīkojumu, iekārtas, aparatūru, nepieciešamos materiālus un palīg līdzekļus; 1.2. iekārtot drošas un komfortablas jogas speciālista darba telpas; 1.3. izvēlēties higiēniskus un dezinfekcijas līdzekļus, kuri nepieciešami jogas speciālista darbā.
2. Organizēt sevi darbam, uzturēt drošu darba vidi.	2.1. uzņemties atbildību par savu profesionālo darbību; 2.2. formulēt jogas prakses vēlamos un nevēlamos rezultātus; 2.3. ievērot darba drošību; 2.4. veikt personīgās un darba vides higiēnas pasākumus.
3. Sagatavot klientu jogas praksēm.	3.1. izvērtēt klienta vispārējo stāvokli; 3.2. izvērtēt klienta vispārējā stāvokļa disharmonijas izpausmes un iemeslus; 3.3. noteikt klienta konstitucionālā tipa īpatnības; 3.4. informēt par jogas prakšu iedarbību; 3.5. sastādīt klienta jogas prakses individuālo plānu.
4. Realizēt praktiskās nodarbības.	4.1. vadīt jogas nodarbības; 4.2. veikt masāžu un apmācīt pašmasāžas veikšanu;

	<p>4.3. sekot klienta organisma stāvoklim praktisko vingrinājumu izpildes laikā;</p> <p>4.4. noteikt klienta noguruma pakāpi pēc dažāda rakstura fiziskās slodzes un izraudzīties individuālus atjaunošanās līdzekļus atkarībā no klienta tipa un noguruma pakāpes;</p> <p>4.5. pielietot jogas nodarbībās nepieciešamos rekvizītus, kā arī masāžā nepieciešamās eļļas, ziedes u.c. vielas;</p> <p>4.6. sekot klienta pašsajūtai, veikt klienta organisma reakciju pētījumus praktisko nodarbību laikā;</p> <p>4.7. konsultēt klientu drošības tehnikas ievērošanā;</p> <p>4.8. apmācīt klientu novērtēt savu vispārējo stāvokli;</p> <p>4.9. sniegt pirmo palīdzību nepieciešamības gadījumā;</p> <p>4.10. sniegt rekomendācijas par veselīgu dzīvesveidu un jogas uzturu.</p>
<p>5. Aprūpēt klientu pēc jogas prakses nodarbībām.</p>	<p>5.1. izvērtēt klienta stāvokli;</p> <p>5.2. izvērtēt jogas prakses rezultātus;</p> <p>5.3. sniegt rekomendācijas par dzīvesveida noteikumiem, ko ieteicams ievērot jogas prakses kursa laikā;</p> <p>5.4. vienoties par turpmāko jogas prakses procesu.</p>
<p>6. Informēt klientu par jogas prakses procesu.</p>	<p>6.1. informēt klientu par personīgās higiēnas prasībām;</p> <p>6.2. veicināt klienta aktīvu un apzinātu līdzdalību sava vispārējā stāvokļa disharmonijas novēršanā;</p> <p>6.3. apmācīt klientu atklāt kaitējošus faktorus, kuri negatīvi iedarbojas uz vispārējo stāvokli.</p>
<p>7. Ievērot profesionālos standartus un ētikas principus.</p>	<p>7.1. nodrošināt ētisku rīcību pret pacientu jebkuras problēmas risinājumā;</p> <p>7.2. ievērot konfidencialitāti;</p> <p>7.3. attiekties ar rūpēm, tolerantu un iejūtīgi pret visiem klientiem, neatkarīgi no viņu vecuma, dzimuma un citiem kritērijiem;</p> <p>7.4. ievērot savas profesionālās lomas un kompetences robežas.</p>

Jogas speciālista profesijas standarta izstrādes darba grupa:

Ēriks Terehovs - „TIBETAN HEALING CENTER” SIA dibinātājs

- „INTERNATIONAL YOGA HEALING FEDERATION” valdes priekšsēdētājs.
- Pēteris Kļava - Bērnu Klīniskās Universitātes slimnīcas Intensīvās terapijas un reanimācijas nodaļas reanimatologs.
- Guna Svence - Rīgas Pedagoģijas un izglītības vadības augstskolas akadēmiskās bakalaura studiju programmas "Psiholoģijas bakalaurs" direktore, Dr.psych., docente.
- Oļegs Onopčenko - Biedrības "Holistiskās Medicīnas un Naturopātijas asociācija" Energoinformātikas sekcijas vadītājs, „Oriental Culture Institute” (Bostona, ASV) pārstāvis, „International Kolo organization” dibinātājs, „World Martial Arts Union” dibinātājs.
- Kristīne Somere - „INTERNATIONAL YOGA HEALING FEDERATION” supervizore.
- Vita Teivāne - „INTERNATIONAL YOGA HEALING FEDERATION” projektu administratore.
- Sarmīte Tīse - Personāla apmācību centra „Agenda” direktore, Baltijas praktisko psihologu asociācijas biedre.
- Jurijs Čerņenko - Baltijas jogas federācijas valdes loceklis, žurnāla “Tantra yoga” direktors.
- Pavels Fedorovs - Biedrības „Ayurveda centrs” valdes loceklis.

Jogas speciālista profesijas standarta eksperti:

- Sergijs Ivanovs-Galviņš - Latvijas Profesionālās jogas federācijas valdes priekšsēdētājs.
- Sergejs Dubiņins - Baltijas jogas federācijas valdes priekšsēdētājs.
- Diāna Golosuja - Latvijas Profesionālās valeoloģijas un ķermeņorientētās psihoterapijas biedrības valdes priekšsēdētāja.
- Jānis Gardovskis - Rīgas Stradiņa universitātes rektors.
- Juris Bundulis - Veselības ministrijas Valsts sekretāra vietnieks politikas īstenošanas jautājumos.
- Juris Ekmanis - Augstākās izglītības padomes priekšsēdētāja vietas izpildītājs.
- Kristīne Grāvīte - Medicīnas profesionālās izglītības centra direktores pienākumu izpildītāja.