

## **Jogas meistara profesijas standarts**

### **1. Vispārīgie jautājumi**

1. Profesijas nosaukums – jogas meistars.
2. Profesijas kods – 3250 01.

### **2. Nodarbinātības apraksts**

1. Profesionālās kvalifikācijas līmenis – ceturtais profesionālās kvalifikācijas līmenis.

2. Profesionālās darbības pamatuzdevumu kopsavilkums:

– jogas meistars nodrošina klienta psihofiziskā līdzsvara saglabāšanu un nostiprināšanu, disharmoniskā stāvokļa novēršanu, psihofizisko īpašību un prasmju attīstību, pilnveidošanu un harmonizāciju; diagnosticē iemeslus, kuru dēļ klients ir novirzījies no harmoniska psihofiziskā stāvokļa, un sastāda nodarbību programmu, kas ietver jogas praksi (vingrinājumus, meditācijas, relaksāciju, siltumapmaiņas prakses, elpošanas tehnikas, maņu orgānu spēju attīstību), dažādus jogas masāžas un pašmasāžas veidus, kas uzlabo vispārējo klienta stāvokli; veic jogas speciālistu darba supervīziju. Jogas meistars var būt citu speciālistu vadībā nodarbināta persona, pašnodarbināta persona, var veikt individuālo komercdarbību, var strādāt jogas centros, viesmīlības un tūrisma komercsabiedrībās, sporta klubos, adaptācijas centros.

### **3. Profesionālās darbības veikšanai nepieciešamās profesionālās kompetences**

1. Spēja uzņemt atbildību par sava darba norisi un rezultātiem.
2. Spēja plānot, organizēt un vadīt izpildāmos darbus.

3. Spēja novērtēt klienta psihofizisko stāvokli, konstitucionālo tipu.
4. Spēja noteikt klienta disbalansa pazīmes un iemeslus.
5. Spēja sastādīt klienta dzīvesveida un atveseļošanās procesa individuālo plānu.
6. Spēja vadīt jogas nodarbības.
7. Spēja veikt jogas masāžu un apmācīt pašmasāžu.
8. Spēja formulēt jogas prakses vēlamos rezultātus un noteikt riskus.
9. Spēja noteikt jogas prakses laiku un ilgumu.
10. Spēja sniegt rekomendācijas par dzīvesveida noteikumiem, ko ieteicams ievērot jogas prakses laikā.
11. Spēja sagatavot un uzturēt drošu un komfortablu vidi, kurā klients saņem jogas meistara pakalpojumus.
12. Spēja nodrošināt jogas prakses procesa sanitāri higiēnisko līmeni.
13. Spēja izturēties ar rūpēm, tolerantu un iejūtīgi pret visiem klientiem, neatkarīgi no viņu vecuma, dzimuma un citiem kritērijiem.
14. Spēja respektēt klienta individuālās vajadzības.
15. Spēja pielietot pozitīvās saskarsmes iemaņas.
16. Spēja argumentēt savu viedokli un pārliecināt citus.
17. Spēja veikt darbu individuāli.
18. Spēja ievērot konfidencialitāti.
19. Spēja nodrošināt ētisku rīcību pret klientu.
20. Spēja adekvāti risināt konfliktsituācijas.
21. Spēja nepieciešamības gadījumā sniegt pirmo palīdzību.
22. Spēja veidot klienta izpratni par jogas prakses pamatprincipiem un iedarbību.

23. Spēja veikt jogas prakses rezultātu efektivitātes kontroli.
24. Spēja veicināt klienta aktīvu un apzinātu līdzdalību sava psihofiziska disbalansa novēršanā.
25. Spēja veikt jogas speciālistu darba supervīziju.
26. Spēja sadarboties ar citiem speciālistiem.
27. Spēja veikt veselīga dzīvesveida attīstības un veicināšanas darbu.
28. Spēja veikt jogas prakses popularizēšanu un informēšanu par to.
29. Spēja un motivācija pilnveidot savas zināšanas un iemaņas.
30. Spēja ievērot savas profesionālās kompetences robežas.

#### **4. Profesionālās darbības pamatuzdevumu veikšanai nepieciešamās prasmes**

1. Pārvaldīt jogas praktisko iemaņu un prasmju sistēmu, kas nodrošina klienta psihofizisko īpašību un prasmju saglabāšanu un nostiprināšanu, attīstību un pilnveidošanu.
2. Izvēlēties atbilstošu darba telpas aprīkojumu, aparatūru, nepieciešamos materiālus un palīg līdzekļus.
3. Izvēlēties higiēniskos un dezinfekcijas līdzekļus.
4. Veikt personīgās un darba vides higiēnas pasākumus.
5. Ievērot darba tiesību, darba aizsardzības un vides aizsardzības normas.
6. Raksturot klienta kopējo psihofizisko stāvokli, balstoties uz jogas prakses principiem.
7. Izvērtēt klienta organisma disbalansa izpausmes.
8. Noteikt klienta konstitucionālā tipa īpatnības.
9. Sastādīt klienta dzīvesveida un atveseļošanās procesa individuālo plānu.
10. Noteikt klienta nodarbību visoptimālāko režīmu.

11. Konsultēt klientu, kā izpildīt jogas vingrinājumus.
12. Vadīt individuālās un grupu jogas nodarbības.
13. Veikt jogas masāžu un apmācīt pašmasāžas tehniku.
14. Pielietot jogas nodarbībās nepieciešamos rekvizītus, kā arī jogas masāžā nepieciešamās eļļas, ziedes un citus līdzekļus.
15. Pielietot atvaseļošanai tautas līdzekļus, dabas produktus, augus un citus pieejamus un dabiskus līdzekļus.
16. Pielietot naturopātijas metodes.
17. Ievērot drošības tehnikas principus, pielietojot jogas prakses metodes.
18. Konsultēt drošības tehnikas ievērošanā, pielietojot jogas prakses metodes.
19. Sekot klienta organisma stāvokļa dinamikai praktisko vingrinājumu izpildes laikā.
20. Sekot klienta pašsajūtai.
21. Veikt organisma reakciju pētījumus praktisku nodarbību laikā, lai novērtētu dažādu faktoru iedarbības raksturu uz praktizējošā organismu.
22. Noteikt klienta noguruma pakāpi pēc dažāda rakstura fiziskās slodzes.
23. Izraudzīties individuālus atjaunošanas līdzekļus atkarībā no cilvēka tipa un noguruma pakāpes.
24. Novērtēt klienta stāvokli un jogas prakses rezultātus.
25. Sniegt rekomendācijas par dzīvesveida noteikumiem jogas praktizēšanas laikā.
26. Sniegt rekomendācijas par uzturu jogā.
27. Apmācīt klientu atklāt kaitējošus faktorus, kuri negatīvi iedarbojas uz psihofizisko stāvokli.
28. Veikt pedagoģiskas funkcijas – demonstrāciju, palīdzību, korekciju, instruktāžu, novērošanu.

29. Veikt jogas speciālistu darba supervīziju.

30. Pārvaldīt vismaz vienu svešvalodu starptautiskas komunikācijas nolūkā.

## **5. Profesionālās darbības pamatuzdevumu veikšanai nepieciešamās zināšanas**

1. Profesionālās darbības pamatuzdevumu veikšanai nepieciešamās zināšanas priekšstata līmenī:

1.1. komercdarbības pamatprincipi;

1.2. projektu vadīšanas pamatprincipi.

2. Profesionālās darbības pamatuzdevumu veikšanai nepieciešamās zināšanas izpratnes līmenī:

2.1. cilvēka anatomija un fizioloģija no jogas pozīcijām;

2.2. cilvēka psihiskās un fiziskās attīstības likumsakarības un īpatnības dažādos attīstības etapos no jogas pozīcijām;

2.3. atsevišķu orgānu un sistēmu funkcionēšanas likumsakarības, to regulācija un pašregulācija normas un patoloģijas stāvoklī no jogas pozīcijām;

2.4. veselības, psihes un sociālās uzvedības fizioloģiskie pamati no jogas pozīcijām;

2.5. fiziskās un psihiskās attīstības normas un noviržu novērtēšanas kritēriji no jogas pozīcijām;

2.6. psihiskās pamatfunkcijas un to fizioloģiskie mehānismi no jogas pozīcijām;

2.7. psihes attīstības dabisko un sociālo faktoru korelācija no jogas pozīcijām;

2.8. fizioloģisko un psihisko procesu savstarpējā atkarība no jogas pozīcijām;

2.9. cilvēka adaptācijas raksturs atkarībā no ģeogrāfiskiem, klimatiskiem un sociāliem faktoriem;

- 2.10. veselīga dzīvesveida pamati;
  - 2.11. jogas rašanās vēsture un tās filozofiskie pamati;
  - 2.12. jogas psiholoģiskie aspekti;
  - 2.13. hinduisma filozofija;
  - 2.14. budisma filozofija;
  - 2.15. dažādu tautu atveseļošanas metodikas (senlatviešu, āriešu, tibetiešu, ķīniešu, indiešu un citas);
  - 2.16. dažādu jogas masāžas un pašmasāžas veidu teorētiskie aspekti;
  - 2.17. sadzīves un ģimenes audzināšanas nacionālās īpatnības, reģionu nacionālās tradīcijas;
  - 2.18. profesionālie termini vismaz divās svešvalodās.
3. Profesionālās darbības pamatuzdevumu veikšanai nepieciešamās zināšanas lietošanas līmenī:
    - 3.1. jogas prakse (vingrinājumi, meditācijas, 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. nodarbību sanitāri higiēniskais nodrošinājums;
    - 3.6. darba aizsardzība un to ietekmējošie faktori;
    - 3.7. pirmā palīdzība;
    - 3.8. cilvēka organisma fiziskās slodzes paaugstināšanas gadījumu drošības pasākumi;
    - 3.9. atveseļošanas dabiskie faktori;
    - 3.10. naturopātijas metodes;
    - 3.11. saskarsmes psiholoģija;
    - 3.12. ētikas principi;
    - 3.13. profesionālo darbību reglamentējošie dokumenti;
    - 3.14. darba tiesiskās attiecības;

- 3.15. vides aizsardzība;
- 3.16. darba aizsardzība;
- 3.17. valsts valoda;
- 3.18. vismaz viena svešvaloda.

### **Pienākumi un uzdevumi**

<b>Pienākumi</b>	<b>Uzdevumi</b>
1. Telpu iekārtošana.	<ul style="list-style-type: none"> <li>1.1.izvēlēties atbilstošu telpu aprīkojumu;</li> <li>1.2.izvēlēties jogas praksei nepieciešamos materiālus un palīglīdzekļus;</li> <li>1.3.sagatavot nepieciešamo aparatūru darbam;</li> <li>1.4.ievērot higiēnas prasības telpās.</li> </ul>
2. Jogas meistara darba organizēšana.	<ul style="list-style-type: none"> <li>2.1.uzņemties atbildību par savu profesionālo darbību;</li> <li>2.2.formulēt jogas prakses vēlamos un nevēlamos rezultātus;</li> <li>2.3.ievērot darba drošību;</li> <li>2.4.ievērot personīgo higiēnu;</li> <li>2.5.ievērot darba tiesību, darba aizsardzības un vides aizsardzības normas.</li> </ul>
3. Klienta sagatavošana jogas praksei.	<ul style="list-style-type: none"> <li>3.1.izvērtēt klienta psihofizisko stāvokli;</li> <li>3.2.izvērtēt klienta organisma disbalansa izpausmes un iemeslus;</li> <li>3.3.noteikt klienta konstitucionālā tipa īpatnības;</li> <li>3.4.informēt par jogas prakses iedarbību;</li> <li>3.5.sastādīt klienta dzīvesveida un atveseļošanās procesa individuālo plānu;</li> <li>3.6.noteikt jogas prakses kontrindikācijas;</li> <li>3.7.noteikt jogas terapijas laiku un ilgumu;</li> <li>3.8.informēt klientu par personīgās higiēnas prasībām.</li> </ul>
4. Jogas prakses realizēšana.	<ul style="list-style-type: none"> <li>4.1.vadīt jogas nodarbības;</li> <li>4.2.veikt jogas masāžu un apmācīt pašmasāžas veikšanu;</li> <li>4.3.sekot klienta organisma stāvoklim praktisko vingrinājumu izpildes laikā;</li> <li>4.4.noteikt klienta noguruma pakāpi pēc dažāda rakstura fiziskās slodzes un izraudzīties individuālus atjaunošanās līdzekļus</li> </ul>

	<p>atkarībā no klienta tipa un noguruma pakāpes;</p> <p>4.5.pielietot jogas nodarbībās nepieciešamos rekvizītus, kā arī jogas masāžā nepieciešamās vielas;</p> <p>4.6.pielietot naturopātijas metodes;</p> <p>4.7.sekot klienta pašsajūtai, veikt klienta organisma reakciju pētījumus praktisko nodarbību laikā;</p> <p>4.8.konsultēt klientu drošības tehnikas ievērošanā, praktizējot jogu;</p> <p>4.9.apmācīt klientu novērtēt savu fizisko stāvokli;</p> <p>4.10.sniegt pirmo palīdzību nepieciešamības gadījumā;</p> <p>4.11.sniegt rekomendācijas par sabalansētu un veselīgu uzturu un veselīgu dzīvesveidu;</p> <p>4.12.veikt pedagoģiskas funkcijas – demonstrāciju, palīdzību, korekciju, instruktāžu, novērošanu;</p> <p>4.13.veikt supervīzijas funkcijas – pārraudzīt jogas speciālistu darbu.</p>
<p>5. Klienta aprūpēšana pēc jogas prakses.</p>	<p>5.1.novērtēt klienta stāvokli;</p> <p>5.2.novērtēt jogas prakses rezultātus;</p> <p>5.3.sniegt rekomendācijas par dzīvesveida noteikumiem, ko ieteicams ievērot jogas prakses laikā;</p> <p>5.4.vienoties par turpmāko jogas prakses gaitu;</p> <p>5.5.veicināt klienta aktīvu un apzinātu līdzdalību sava psihofiziska disbalansa novēršanā.</p>
<p>6. Profesionālo standartu un ētikas principu ievērošana.</p>	<p>6.1.nodrošināt ētisku rīcību pret klientu jebkuras problēmas risinājumā;</p> <p>6.2.ievērot konfidencialitāti;</p> <p>6.3.izturēties ar rūpēm, toleranti un iejūtīgi pret visiem klientiem, neatkarīgi no viņu vecuma, dzimuma un citiem kritērijiem;</p> <p>6.4.ievērot savas profesionālās lomas un kompetences robežas.</p>



### **Jogas meistara profesijas standarta izstrādes darba grupa:**

- Ēriks Terehovs – „Tibetan Healing Center” dibinātājs,  
„INTERNATIONAL YOGA HEALING  
FEDERATION” valdes priekšsēdētājs,  
profesijas standarta “Jogas speciālists” projekta  
vadītājs.
- 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 meistara profesijas standarta eksperti:**

- A.Ploriņš – LR Veselības ministrijas valsts sekretārs;
- J.Bundulis – LR Veselības ministrijas valsts sekretāra vietnieks  
politikas īstenošanas jautājumos;
- J.Gardovskis – Rīgas Stradiņa universitātes rektors;
- I.Ozolanta – Rīgas Stradiņa universitātes rektora v.i.;
- V.Arnis – Rīgas Stradiņa universitātes Rehabilitācijas fakultātes  
asociētais profesors, Sporta un pedagoģijas katedras  
vadītājs ;
- A.Vētra – Rīgas Stradiņa universitātes Rehabilitācijas katedras  
vadītājas v.i.
- J.Elkmanis – Augstākās izglītības padomes priekšsēdētāju v.i.

## **Konsultanti:**

- Drupons Kunsangs Rinpoče – Tibetas jogas meistars;
- Aleksejs Meredovs – Ukrainas Jogas Institūta „Atma” prezidents, Rišikešas Jogas Akadēmijas (Indija) maģistrs;
- Rampuri Baba – Tradicionālās Jogas institūta Akhari jogas un ajūrvēdas speciālists;
- Barbara Rotfuča – „International Academy for Traditional Tibetan Medicine” pasniedzēja;
- Alīna Pujāte – „International Holistic Therapists Trade Union” ģenerālsekretāre.
- S. Ivanovs-Galviņš – Latvijas Profesionālās jogas federācijas valdes priekšsēdētājs, biedrības „Cilvēka Studija TAO” prezidents.
- S. Dubiņins – Baltijas jogas federācijas valdes priekšsēdētājs, Starptautiskas jogas federācijas pārstāvis Baltijas valstīs.
- D. Golosuja – Latvijas Profesionālās valeoloģijas un ķermeņorientētās psihoterapijas biedrības valdes priekšsēdētāja.