

PROFESIONALNI PREGLED

Stručni razvoj i edukacije

Od jogijske prakse i učiteljskih edukacija do razvoja metodologije usmjerene na dah, strukturu i samostalnost.



Profesionalni profil

Martina Briški podučava jogu kroz odnos daha, pokreta i pozornosti. Njezin je rad usmjeren na razvoj osobne prakse, razumijevanje strukture sekvence i sposobnost prilagodbe bez gubitka temeljnih principa.

OD 1999.

Praksa

Kontinuirana osobna praksa od 1999., s dugogodišnjim osloncem u Ashtanga Vinyasa jogi i učenju Vinyasa Krama sekvenci.

OD 2006.

Podučavanje

Sustavno podučavanje od 2006. u grupnom, individualnom, studijskom i online formatu.

Glavni fokus

Dah kao organizacijski princip, struktura sekvence, pranayama, informirana prilagodba i razvoj samostalnosti.

Profesionalni rad

Individualni i grupni programi te predavački rad u naprednim edukacijama učitelja joge.

Formalno obrazovanje

Magistra edukacije geografije, Prirodoslovno-matematički fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
Trenerica mačevanja, Sportsko učilište Zagreb.



Razvoj prakse i podučavanja

Od prvog susreta s jogom do specijaliziranog rada sa sekvencom, dahom i pranayamom.

1999.

Hatha yoga i temeljne prakse

Početak prakse uz učitelja Swami Vivek Puri. Prvih pet godina oblikuje razumijevanje temeljnih praksi i važnosti samostalnog vježbanja.

2004.

Ashtanga Vinyasa

Početak dugogodišnje prakse i stvaranje temeljnog iskustva i privrženosti ovoj tradiciji.

2005.-06.

Prva učiteljska edukacija

Program započet u RYS NAVA i završen pod okriljem RYS Gaia Yoga. Početak podučavanja 2006.

2014.

Napredna edukacija i Vinyasa Krama

RYT 500 u Divya Yogi te prvi susret s Matthewom Sweeneyjem i Vinyasa Krama Mandiram metodologijom.

2016.

Moon Sequence i E-RYT 600

Autorizacija za Moon Sequence (Chandra Krama) te završena napredna edukacija Pink Elephant Yoga Instituea.

2021.

Yoga Nidra

Yoga Nidra Teacher Training s Melanie Cooper i Jennie Wadsten.

2022.

Pranayama Level 1

Godišnja edukacija na Yoga Education Collegeu uz Roberta Mosesa, Eddieja Sterna i Harshvardhana Jhaverija.

2023.

Pranayama Level 2 i kontinuirano mentorstvo

Druga godišnja pranayama edukacija i uključivanje u kontinuirani online proces uz Matthewa Sweeneyja.

2024.

Nove autorizacije

New Moon, Rising Moon i Vinyasa Krama Mandiram Pranayama Level 1.

2025.

Sunshine

Autorizacija za podučavanje Sunshine sekvence (Atapa Krama).

2026.

Lion Cub

Godišnja edukacija i mentorski autorizacijski proces za Bala Simha Krama u tijeku.

Temeljne edukacije i kvalifikacije

Formalni učiteljski programi i specijalizirane edukacije koje podupiru dugoročni rad.

2006. RYT 200
RYS NAVA i RYS Gaia Yoga. Program istih mentora završen kroz dvije škole i pripadajući broj sati.

2008. Rainbow Kids Yoga Teacher Training
Specijalizirana edukacija za rad s djecom.

2014. RYT 500 - Divya Yoga
Napredni učiteljski program. U tom razdoblju aktivno podučavanje na Ashtanga programu škole.

2016. E-RYT 600
Pink Elephant Yoga Institute. Oznaka učiteljskog statusa i kvalifikacije navedena na diplomi.

2022. Pranayama Teacher Training Level 1
Yoga Education College - Robert Moses, Eddie Stern i Harshvardhan Jhaveri.

2023. Pranayama Teacher Training Level 2
Yoga Education College - zasebna godišnja napredna edukacija istih mentora.

Od 2014. Vinyasa Krama Mandiram
Kontinuirano iskustveno učenje sekvenci, pranayame, prilagodbe i metodologije podučavanja uz Matthewa Sweeneyja.

Specijalizirani razvoj i autorizacije

Kontinuirana edukacija u Vinyasa Krama Mandiram pristupu uz Matthewa Sweeneyja.

2014.

Početak Vinyasa Krama Mandiram edukacije

Prvi susret s Matthewom Sweeneyjem i početak iskustvenog učenja metodologije i njezinih sekvenci.

POČETAK

2016.

Moon Sequence (Chandra Krama)

Autorizacija za podučavanje Moon sekvence. Program uključuje anatomiju, filozofiju i Ashtanga Primary Modified.

AUTORIZIRANO

OD 2023.

Kontinuirani mentorski proces

Individualne smjernice za samostalnu praksu, razvoj podučavanja i godišnje intenzivne autorizacijske programe.

KONTINUIRANO

2024.

New Moon, Rising Moon i Pranayama Level 1

Autorizacije za New Moon (Amāvasyā Krama), Rising Moon (Chandrodaya Krama) i VKM Pranayama Level 1.

AUTORIZIRANO

2025.

Sunshine (Ātapa Krama)

Autorizacija za podučavanje Sunshine sekvence.

AUTORIZIRANO

2026.

Lion Cub (Bala Simha Krama)

Godišnja edukacija i mentorski autorizacijski proces u tijeku. Završetak je predviđen krajem 2026.

U TIJEKU

Mentorski kontinuitet

Svaka završena autorizacija odnosi se na konkretnu sekvencu ili razinu pranayame. Proces uključuje dugotrajnu osobnu praksu, učenje varijacija i pravila prilagodbe te neposredne povratne informacije mentora.

Vinyasa Krama i mentorski razvoj

Dugogodišnje učenje uz Matthewa Sweeneyja oblikovalo je Martinin pristup radu sa sekvencom, dahom i razvojem samostalne prakse.

U tom se pristupu struktura i prilagodba ne isključuju. Zadana sekvenca daje jasan redoslijed i smjer učenja, dok skaliranje omogućuje da se njezina funkcija sačuva kada je potrebno promijeniti položaj, intenzitet ili opseg prakse.

01

Struktura i krama

Sekvenca se uči postupno. Važno je razumjeti redoslijed, prijelaze i odnos između dijelova, a ne samo zapamtiti niz položaja. Prilagodbe se uvode već tijekom učenja.

02

Tri smjera skaliranja

Skaliranje prema dolje uvijek je moguće. Skaliranje u stranu traži kreativnu varijaciju koja čuva funkciju položaja. Skaliranje prema gore ne uvodi se proizvoljno jer je napredovanje već ugrađeno u razine

03

Dosljednost i kreativnost

Dosljednost otkriva ritam i unutarnju logiku sekvence. Kreativnost omogućuje informiranu prilagodbu onome što se događa danas, bez gubitka temeljnog principa.

04

Dah kao mjera

Ritam i kvaliteta daha daju povratnu informaciju. Kada dah izgubi kontinuitet, potrebno je usporiti, smanjiti zahtjev ili odabrati drugu varijaciju.

05

Prema samostalnoj praksi

Samostalnost se razvija kroz iskustvo, ponavljanje i postupno preuzimanje odgovornosti. Vodstvo daje strukturu, a samostalna praksa pretvara naučeno u vlastito iskustvo.

Pranayama i rad s dahom

Martinin rad s pranayamom razvija se kroz Pranayama Teacher Training Level 1 i Level 2 na Yoga Education Collegeu te kroz kontinuirani mentorski i autorizacijski proces u Vinyasa Krama Mandiram pristupu.

Tehnike podučava unutar programskih ciklusa i u individualnom radu, uz prilagodbu iskustvu, kapacitetu i potrebama polaznika.

Ujjayi - 10 točaka

Povezivanje zvuka, kvalitete daha i pažnje s različitim dijelovima tijela.

1-2-3, pauza

Rad s dahom i svjesnom pauzom, povezan s položajima i kretanjem kroz asana sekvencu.

Viloma

Segmentirano disanje kojim se razvijaju pažnja, strpljenje i opažanje pojedinih faza daha.

Block breathing

Osvještavanje prostora disanja, pokretljivosti prsnog koša i organizacije držanja.

Višamavṛtti

Postupno upoznavanje nejednakog trajanja udaha i izdaha.

Rezonantno disanje

Temeljna praksa Pranayama Level 1 protokola na Yoga Education Collegeu.

Potpuni dah u tri faze

Osvještavanje različitih prostora disanja i njihova povezivanja u cjelovit dah.

Odnos asane i pranayame

U asana praksi tijelo se organizira prema disanju: kvaliteta daha usmjerava kretanje kroz sekvencu. Asana priprema za zasebnu praksu pranayame, dok pranayama razvija osjetljivost i pažnju koje mijenjaju pristup asani. Njihov je odnos nelinearan i međupodržavajući.



Podučavanje i stručni doprinos

Podučavanje od 2006. obuhvaća individualni i grupni rad, a od 2024. i rad na naprednim edukacijama učitelja te izradu primjenjivih nastavnih materijala.

Individualni i grupni rad

Ashtanga Vinyasa, Vinyasa Krama, pranayama, razvoj osobne prakse i prilagodba sekvence kroz studijske i online cikluse, intenzive i retreat programe.

Studio One - 300 sati

Predavačica u glavnom timu napredne edukacije za postojeće učitelje joge. Podučava strukturu asana prakse kroz Vinyasa Krama principe, ulogu daha u organizaciji pokreta i metodologiju podučavanja pranayame.

Pink Elephant - 300 sati

Članica glavnog predavačkog tima i autorica vlastitog modula: izvori vinyase, Vinyasa Krama metodologija, tradicionalni Namaskar, uvod u samostalnu praksu, individualno skaliranje i praktična primjena mini-sekvenci.

Autorski i edukacijski materijali

Autorski modul u udžbeniku Pink Elephant Yoga Institutea za naprednu edukaciju učitelja, vodiči za razvoj samostalne prakse te materijali o strukturi prakse i izvorima Pozdrava Suncu.

Težište rada

Jasna struktura, odnos daha i pokreta te razvoj prakse koju osoba može razumjeti, prilagoditi i nastaviti samostalno.

Aktualni smjer

Kontinuirana edukacija nije odvojena od podučavanja. Nova znanja prolaze kroz osobnu praksu, iskustveni rad i postupnu primjenu.

Trenutačni stručni fokus obuhvaća Lion Cub mentorski autorizacijski proces, daljnji razvoj pranayame, programe koji povezuju sekvencu, dah i samostalnu praksu te rad na naprednim edukacijama učitelja joge.

Lion Cub (Bala Simha Krama)

Mentorski autorizacijski proces i produbljivanje rada sa sekvencom.

Pranayama

Daljnji razvoj pranayame u osobnoj praksi i podučavanju.

Programi i edukacije učitelja

Razvoj programa koji povezuju sekvencu, dah i samostalnu praksu te rad u naprednim edukacijama učitelja joge.

Kontakt i suradnja

Za polaznike i učitelje joge

Individualni i grupni programi za razumijevanje strukture prakse, odnosa daha i pokreta te razvoj samostalnosti.

Vinyasa Krama Mandiram

Pink Elephant Yoga Institute

Za organizatore i kolektive

Tematski programi, intenzivi, retreat iskustva, edukacije učitelja te programi daha i pokreta za poslovne timove.

Yoga Education College

Studio One - napredna obuka