

# Tárgytematika

|                                 |                              |
|---------------------------------|------------------------------|
| <b>Félév:</b>                   | 2011/12/2                    |
| <b>Tárgynév:</b>                | Jóga, meditáció              |
| <b>Tárgykód:</b>                | ALSZRB1511                   |
| <b>Felelős szervezet neve:</b>  | Rekreológia Intézeti Tanszék |
| <b>Felelős szervezet kódja:</b> | AA25                         |
| <b>Tárgyfelelős neve:</b>       | Bagó Ildikó                  |
| <b>Tárgy követelménye:</b>      | Évközi jegy                  |
| <b>Tárgy heti óraszám:</b>      | 0/0/0                        |
| <b>Tárgy féléves óraszám:</b>   | 0/8/0                        |

---

## Oktatás célja:

A jóga az egyik legelterjedtebb, legegységesebb rendszer, amely teljes képet nyújt az életről, az emberiségről. Mozgásanyaga egy tervszerű, különleges élettani hatásait figyelembevételével összeállított testi-, lelki-, hatások, amit bárki gyakorolhat, és segítségével megőrizheti, javíthatja egészségét, harmóniáját. A jóga jó hatással van a belső szervekre. Megerősíti az endokrin rendszer működését. Megnyugtatja és megerősíti az idegrendszert. A jóga segít megszabadulni a stressztől, mely korunk népbetegsége.

## Tantárgy tartalma:

A hallgatók megismerjék a jóga mozgásanyagát és élettani hatásait. A nyújtó és erősítő gyakorlatsorok helyes végrehatását sajátítsák el, hogy a későbbiekben fel tudják használni. A meditáció lényegének és különböző formáinak a megismertetése elméleti és gyakorlati szinten.

## Számonkérési és értékelési rendszere:

Elméleti és gyakorlati ismeretek közvetítése.

A jóga gyakorlatok hatásainak elemzése gyakorlatok bemutatásával zene használat mellett. A különböző stílusok elméleti és gyakorlati ismerete alapfokú szinten. A meditációs gyakorlatok alapfokú elsajátítása.

A jóga és meditáció egyre népszerűbb mozgásforma és életmód a nyugati kultúrában is, ezért fontos, hogy a rekreáción tanuló hallgatók megismerjék és elsajátítsák alapfokú szinten e területet.

Ismerje a jóga alapgyakorlatok élettani hatásait, és helyes technikával tudja bemutatni a gyakorlatsorokat. Gyakorlatvezetés a társak között, az elvégzett feladat önálló elemzése, értékelése.

## Kötelező irodalom:

Godfrey Devereux : A jóga alapjai Bioenergetik Kiadó Kft.

Godfrey Devereux: A jóga áldásos ereje Bioenergetik kiadó Kft.

Ajánlott irodalom:

Baktai Ervin : A diadalmas jóga (2001) Szukits Könyvkiadó és Kereskedelmi Bt.

Massino Scaligero: A meditáció gyakorlati kézikönyve Jáspis Kiadó