

# Tárgytematika

Félév:	2015/16/1
Tárgynév:	Jóga, meditáció
Tárgykód:	ALTSRB1511
Felelős szervezet neve:	Rekreológia Intézeti Tanszék
Felelős szervezet kódja:	AA25
Tárgyfelelős neve:	Bagó Ildikó
Tárgy követelménye:	Gyakorlati jegy
Tárgy heti óraszám:	0/0/0
Tárgy féléves óraszám:	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.

## A tantárgy feladata:

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.

## Tantárgy tartalma:

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.

## Számonkérési és értékelési rendszere:

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:

## Kötelező irodalom:

## Tárgytematika

<b>Félév:</b>	2015/16/1
<b>Tárgynév:</b>	Jóga, meditáció
<b>Tárgykód:</b>	ALTSRB1511
<b>Felelős szervezet neve:</b>	Rekreológia Intézeti Tanszék
<b>Felelős szervezet kódja:</b>	AA25
<b>Tárgyfelelős neve:</b>	Bagó Ildikó
<b>Tárgy követelménye:</b>	Gyakorlati jegy
<b>Tárgy heti óraszám:</b>	0/0/0
<b>Tárgy féléves óraszám:</b>	0/8/0

---

### **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