

## Tárgytematika / Course Description

### Jóga, meditáció

ALTSRB1511

**Tárgyfelelős neve /**

**Teacher's name:** Bagó Ildikó

**Félév / Semester:** 2019/201

**Beszámolási forma /**

**Assesment:** Folyamatos számonkérés

**Tárgy heti óraszám /**

**Teaching hours(week):** 0/0/0

**Tárgy féléves óraszám /**

**Teaching hours(sem.):** 0/6/0

### OKTATÁS CÉLJA / AIM OF THE COURSE

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 / DESCRIPTION

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 / ASSESSMENT'S METHOD

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 / OBLIGATORY MATERIAL

#### **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