

Tárgytematika / Course Description

Jóga, meditáció

ALTSRB1511

Tárgyfelelős neve /

Teacher's name: Bagó Ildikó

Félév / Semester: 2022/23/1

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. Mozcásanyaga 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 / ASSESMENT'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