

Tárgytematika

| | |
|--------------------------|------------------------------|
| Félév: | 2014/15/1 |
| Tárgynév: | Jóga, meditáció |
| Tárgykód: | ANTSRB1511 |
| Felelős szervezet neve: | Rekreológia Intézeti Tanszék |
| Felelős szervezet kódja: | AA25 |
| Tárgyfelelős neve: | Bagó Ildikó |
| Tárgy követelménye: | Gyakorlati jegy |
| Tárgy heti óraszám: | 0/2/0 |
| Tárgy féléves óraszám: | 0/0/0 |

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

| | |
|---------------------------------|------------------------------|
| Félév: | 2014/15/1 |
| Tárgynév: | Jóga, meditáció |
| Tárgykód: | ANTSRB1511 |
| Felelős szervezet neve: | Rekreológia Intézeti Tanszék |
| Felelős szervezet kódja: | AA25 |
| Tárgyfelelős neve: | Bagó Ildikó |
| Tárgy követelménye: | Gyakorlati jegy |
| Tárgy heti óraszám: | 0/2/0 |
| Tárgy féléves óraszám: | 0/0/0 |

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