

FIGYELEM!

A **gyakorlati** követelmények teljesítése **mellett elméleti vizsgát** is szükséges tenni attól függően, hogy hányadszor vesz fel testnevelés/tánc kurzust:

Tes-1: ha először, akkor sportági ismeretből,

Tes-2: a második esetén sportági ismeretből és edzésméletről,

Tes-3: a harmadik felvételnél sportági ismeretből és sportélettanból.

Gyakorlati tárgyak esetében **nincs külön vizsgaidőpont**, a kurzusok **évközi eredménnyel** zárulnak.

A félév végi jegy kialakítása:

A gyakorlati jegy és az elméleti dolgozat érdemjegyének átlaga adja a félév végi osztályzatot.

A félévi eredmény elégtelen, ha akár az elmélet, akár a gyakorlat eredménye elégtelen.

A félévi eredmény „Letiltva”, ha a félév folyamán a hallgató legalább **10 különböző héten** nem vett részt a foglalkozásokon.

Értékelés: 90%– jeles, 80%– jó, 70%– közepes, 60%– elégséges, –50% elégtelen

Yoga (Hatha és gerinc)

I. A yoga szó jelentése: összekötni, egyesíteni.

célja: a teljes önmegvalósítás, az egység létrehozása az univerzummal.

A „klasszikus jóga” kialakulása Patandzsali nevéhez fűződik(i.sz.2.század körül), de a hagyomány szerint a jóga eredete leglább ötezer éves.

Főbb jóga utak, melyek gyakran egymásba fonódnak:

1. Dnyána-jóga: bölcsesség jóga
2. Bakhti- jóga: odaadás, szeretet jógája
3. Karma- jóga: a cselekvés jógája
4. Mantra- jóga: „rezgés” (hangok használatával feltárulnak tudatunk titkai.)
5. Laja-jóga: a feloldódás jógája
6. Kundalini-jóga: a szunnyadó kígyóerő felébresztésének jógája.
7. Hatha-jóga: „ha” Nap, „tha” Hold szavak összetétele, az ellentéteken való felülemelkedést, az egység elérését jelenti.
8. Rádzsa-jóga: Patandzsali nevéhez fűződő jóga. Legfőbb eszköze a meditáció.

II. A jógaóra részei

A jógaóra három részből áll:

Az első részben ráhangolódunk a jógára, felkészítjük a testet és az elmét a terhelésre.

A második részben erősítjük és nyújtjuk az izmokat, növeljük az ízületek mozgásterjedelmét, egyensúlyozunk, figyelünk a test jelzéseire, keressük és meghaladjuk fizikai és mentális (elképzel) határainkat.

A harmadik részben pihenünk, relaxálunk vagy mantrázunk. Ez segít a regenerációban, fokozza a test öngyógyító képességét.

III. A jóga jellemzői

A jóga lassú, statikus gyakorlatok jellemzik. Az izom, erős nyújtásra reflexes összehúzóással (nyújtási reflex) majd elengedéssel (inverz nyújtási reflex) válaszol. Az izmot elvisszük a teljes nyújtásig, a benne ébredő erő elkezd összehúzni azt, az izom egyszerre nyúlik és erősödik (negatív izommozgás).

A fej- és a nyak gyakorlatainál az egyensúlyérzékelő rendszer aktiválása, a nyakizmok fokozott feszültségi állapota és a szokottnál nagyobb oxigénellátás miatt kezdetben szédülés jelentkezhet. Érdemes a gyakorlatokat lassan, tudatosan kivitelezni, ezzel minimalizálhatóak a kellemetlenségek.

A jóga időtartama általában 60-75 perc.

A gyakorlatok rendkívül biztonságosak. A sérülés lehetősége helyes kivitelezés mellett gyakorlatilag kizárható. Mindenki saját döntésén múlik, hogy kitarítja-e a megadott testhelyzetet. Rendkívül fontos a jógázó szándéka a munkára. A test utólag meghálálja a kemény munkát. Mindenki maga dönti el, hogy dolgozik-e magán.

a.,Hatha jóga: tisztító gyakorlatokat (kryák), testtartásokat(ászanák), légzőgyakorlatokat(pránayama), kéztartásokat(mudrák), teszárakat(bandhák)gyakoroltat.*

b.,Gerincjóga: modern mozgásterápia, melynek célja a fizikai test és az idegrendszer egészének helyreállítása biztonságos, az anatómiai alapmozgásokra épülő gyakorlatsorokkal. Teljes fizikumot kezeli módszeresen, hatékonyan támogatja és kiegészíti a személyre szabott, célirányos gyógyító eljárásokat.**

IV. Alkalmazott jóga:

Olyan irányzatok, melyek nem használják a jóga teljes eszköztárát, az egészség megőrzésére, ill. rekreációs céllal rendkívül hatékonyak.

Típusai:

- 1, Gerincjóga- Modern mozgásterápia hatha jógával
- 2, Nőijóga- jógával a női egészségért
- 3, Stresszoldó jóga- A feszültségek kezelése egyszerű jógagyakorlatokkal.
- 4, Gyerekjóga- Jóga 14 éven aluliaknak
- 5, Kismamajóga- terhesjóga
- 6, Szeniorjóga- 60 éven felülieknek

V. A jóga helye a mindennapokban:

A gyakorlás csak akkor lehet igazán látványos és hosszútávon eredményes, ha tanultakat beépítjük a mindennapi életünkbe.

A rendszeres otthoni gyakorlás a legfontosabb előfeltétele a fejlődésnek.

Mozgasd át a gerincet: homorítás-domborítás, oldalra hajlás, csavarás.

A reggeli jógázás a leghatékonyabb, a test felébresztése.

Az esti jóga inkább az ellazulást, a pihenés előkészítését szolgálja.

Rendszeres gyakorlással türelmesebbé és figyelmesebbé válsz, a munka könnyebben és hatékonyabban megy, kevesebb ételre és alvásra lesz szükséged. Az élet minden területén pozitív változásokat fogsz tapasztalni, amelyek egy boldogabb, teljesebb létezés felé vezetnek.

*Hathajóga:

eszközei: 1. testgyakorlatok, az ún. ászanák, amelyek a testi egészség és energetikai edzettség mellett az akaraterő és az önbizalom fejlesztését szolgálják.

2. Légzőgyakorlatok, amelyek igyekeznek befolyásolni az energetikai történések a testben és a mentális folyamatokat.

3 Tisztító gyakorlatok, amelyek a fizikai és energetikai testet, illetve az érzékszerveket hivatottak megtisztítani.

4. Koncentráció, amely egyszerre pihenteti és edzi az idegrendszert.

5. Relaxáció, amely éber, de passzív tudatállapotot idéz elő.

6. Meditáció, amely az „én” koncepcióján való felülemelkedést szolgálja.

7. Mantrák, „varázsigék”, melyek monoton ismétlésével tisztítják a tudatot.

8. Mudrák, melyek szimbolikus test- és kéztartások.

9. Kriják és bandhák, amelyek energetikai és tisztítógyakorlatok.

10. Filozófia, amely az elméleti háttérrel nyújtja a gyakorláshoz.

(Ezt a részt a hathajóga kurzusra járó hallgatóknak ajánlom elsősorban).

**/Gerincjóga:

célja: a fizikai test egészségének helyreállítása, elsősorban a testtartás javításával. A helyes tartás nem csupán a mozgásszervi problémák gyógyításának alapfeltétele, de a megfelelő légzés elsajátításának is. A helyes légzés kiemelt szerepet kap a jógában, mivel azonnali, közvetlen hatással van úgy a hormonrendszerre és az emésztésre, mint az energiatestre. A harmadik fő terület a relaxációra való képesség javítása.

A gerincjóga 3 fő területe:

- a fizikai test egészségének helyreállítása
- a helyes légzés elsajátítása

Élettani hatásai:

- javítja a tartást
- erősíti, lazítja és nyújtja az izomzatot
- növeli az ízületi hajlékonyságot
- növeli a fizikai és pszichikai teherbírást
- javítja a testtudatot
- javítja a koncentrációs készséget
- javítja a keringést
- javítja az emésztést
- vitalizál
- növeli a magabiztosságot
- oldja a stresszt
- javítja az általános közérzetet/

(Ezt a részt, a gerincjóga kurzusra járó hallgatóknak ajánlom elsősorban)

VI. Gyakorlati megfontolások

Javasolt a jóga előtt 2 órán keresztül mellőzni az étkezést.

Folyadék fogyasztását javasolunk óra előtt és után is.

Ékszer, mobiltelefont az öltözőben hagyjuk.

Javasolt a kényelmes öltözet.

Felhasznált irodalom:

Hacker Péter – Dr. Bajzik Éva: A jóga másként

Nikolic Anita: Jóga az ászánakon túl (2005)

Németh Gergely, Pápa Gyöngyvér: Gerincjóga jegyzet (2004)

Tónusos izmok

A tónusos izmok tartó funkcióval bírnak, folyamatosan dolgoznak a gravitációval szemben. Ilyen pl. a csuklyásizom felső része, a lapockaemelő izom, a nagy mellizom, a mély hátizmok, a négyszögű ágyékizom, a combhajlító izmok, kétfejű lábikraizom. Ezek az izmok mozgásszegény életmód mellett állandóan feszített állapotban vannak, megrövidülnek, kötöttek lesznek. Nyugalmi helyzetben sem képesek teljesen ellazulni (ld. fájdalmas izomcsomók a lapocka körül, beesett vállak a rövidült mellizomzat vállakra gyakorolt hatása miatt, derékfájás). Az izomfeszítés és -nyújtás, valamint a lazítás tudatosítása újra képessé teszi a tónusos izomzatot a feszült és az ellazult állapot közötti különbség érzékelésére, és a teljes ellazulásra nyugalmi helyzetben.

Fázisos izmok

A mozgásszegény életmód következtében a fázisos izmok (pl. egyenes hasizom, külső, belső ferde hasizom, csuklyásizom középső, alsó része, rombuszizom, nagy farizom) beidegzése romlik, az izmok elgyengülnek, túlnyúlnak (pocak, görnyedt hát, lógó fenék). A jóga újra ingerekkel látja el az izmokat, erősíti, feszessé teszi őket.

Rehabilitáció

Egy sérülés (csonttörés, szakadás, ficam) szakszerű ellátását, és az ezt követő rehabilitációt követően mindenki maga határozza meg gyógyulása további folyamatát. Önálló munkára van szükség, különben a sérülés maradványtünetei állandósulhatnak. Egy komolyabb sérülés után nem csak a sérült testtáj, hanem az egész test mozgása nehézkessé válhat. A fázisos izmok veszíthetnek tónusukból, az ízületek merevebbek lehetnek, romolhat a mozgáskoordináció. A jógán mindenki önmaga dolgozik. A jógatartó csak szóban kommunikál a jógázókkal.

Fájdalom

Sok embernek fáj a háta, válla, dereka: a leggyakoribb mozgásszerv rendszeri panasz a fájdalom. A mozgásszervi fájdalom mozgásbeszűküléshez vezet, a mozgásbeszűkülés pedig még több fájdalomhoz, ami további mozgásbeszűküléshez és így tovább. A megfelelő mozgás visszafordítja ezt a folyamatot. Maga a munka viszont, ami a korlátokat, határokat feszegeti, szintén járhat fájdalommal, kellemetlenséggel. A fájdalom tudatosítása, megértése által a fájdalomtól való félelem feloldható, a fájdalom-küszöb kitolható. A szimpatikus túlsúly (pl. izomfeszülés vagy fájdalom hatására) lassú, mély légzéssel, tehát a paraszimpatikus idegrendszer aktiválásával kiegyenlíthető.

NEM VIZSGAANYAG, CSAK TÁJÉKOZTATÓ JELLEGŰ

VII. A jógaról általában

A jóga segítségével **testi és szellemi erősödés, egészség** érhető el.

A helyes **légzéssel**, a helyes **testgyakorlással**, a helyes **táplálkozással**, a helyes **relaxációval**, valamint a **pozitív gondolkodással** életünk minősége jelentősen javulhat. A jóga minden korosztálynak ajánlható. A mozgás, légzés és meditációs gyakorlatok segítségével a jóga gyakorlati módszert ad arra, hogy gyógyuljunk, megőrizzük egészségünket, egységet teremthessünk az elméműködés és a tudat között. A jóga gyakorlatok erősítik a test gyengébb izmait, lazítják a merev ízületeket, növelik az ellenálló képességet. Az **ízület átmozgatása** során igyekszünk annak teljes mozgástartományát kihasználni, miközben az ízület körül és belsejében növekszik az oxigén és a tápanyagszint. A legtöbb jóga gyakorlat nyújtja valamelyik izmot. Az **izmok** erőteljes nyújtása elektromos feszültséget hoz létre az izmokban. Ez a feszültség befolyásolja az izommeridián-meridián-szervrendszer energetikai állapotát.

Gerincünket jó állapotban tarthatjuk gerinccsavaró ászanákkal.

A légzőgyakorlatokkal befolyásolni lehet a szervezet szimpatikus és paraszimpatikus tónusát.

A jóga jelentése: „egyesíteni, összekötni, csatlakoztatni”. A „jóga” szó szanszkrit eredetű, a judzs szóból ered, másik jelentése: „a gondolatok koncentrációja, önmagunkra való összpontosítás, mély meditáció.”

A régi hindu bölcs, Patandzsali a Jóga-szútra szerzője, 2500 évvel ezelőtt, a jógát így határozza meg: „A jóga az elme tevékenységének elnyomása.” Végző soron egyfajta tudatállapot.

Mindennapjainkat többnyire diszharmonikus testi közérzettel, zaklatott lélekkel, rohanva éljük. A jóga gyakorlásával a fizikai feszültségek feloldódnak, érzelmeink lecsendesülnek, és visszatér az életerőnk. Javítja a mozgáskoordinációt, edzi az akaraterőt, és fejleszti a koncentrációs képességet.

VIII. A jóga öt alapelve:

1. A helyes légzés

Tudatosítsuk magunkban, hogy minden lélegzetvétellel pránát, azaz életerőt engedünk magunkba. A felületes mellkasi légzés helyett, hasi légzést vagyis jógalégzést alkalmazzunk, ami által több oxigénhez juttatjuk sejtjeinket, ami jól hat a szívünkre és idegállapotunkra is.

2. Helyes testtartások a jóga gyakorlása közben

Minden ászana, azaz jógapóz gyakorlásánál törekedjünk a pontosságra.

3. Helyes táplálkozás

Fontos! Csak akkor együnk, ha valóban éhesek vagyunk, és csak annyit, amennyire valóban szükségünk van! Amikor eszünk, ne tegyünk semmi mást, csak az evéssel legyünk. Minden falatot legálább negyvenszer rágjunk meg.

4. Helyes relaxáció

A jóga gyakorlatok végén nagyon fontos a lazítás, relaxálás, soha ne hagyjuk ki. Jótékonyan hat a testre, vérkeringésre, vérnyomásra, feszültségoldó, feltöltő hatása van.

5. Pozitív gondolkodás és meditáció

Negatív gondolatok elengedése, amiben a meditáció sokat segít. Meditálni lehet ülve, fekve, hagyományos módon, de lehet munka közben is, azaz a munkát meditációként fogjuk fel, és tegyük.

IX. A jóga fajtái:

1. Mantra-jóga (Dzsapa-jóga)

A testi-lelki harmóniát, egy mantra ismételtetésével, éneklésével érik el.

2. Laja-jóga (Kundalini-jóga)

Olyan gyakorlatokat tartalmaz, ami a testünkben lévő energiaközpontok (csakrák) harmonikus működését segítik elő.

Csakrák: gyökér-csakra, nemi-csakra, köldök-csakra (fizikai testünk középpontja), napfonat-csakra, szív-csakra, torok-csakra, harmadik szem csakrája, korona-csakra.

3. Hatha-jóga („erőjóga”)

hat: nap, tha: hold

A neve is arra utal, hogy egyensúlyt teremtsünk magunkban a minket folyamatosan érő ellentétes hatások ellenére. A testet, lelket az ászanák (különböző testtartások), a mudrák (különböző kéztartások), és a kriják (a test megtisztításának technikái) által tisztítja meg. Általa egészség és edzettség érhető el. A hatha-jóga - a jóga azon változata, amely a kitartó erőfeszítés fontosságát hangsúlyozza - a **test-tudat** fejlődését segíti elő. A jóga - ászanák olyan testtartások, amelyek révén a test eljuthat a harmónia állapotába. *(Az órákon mi is a hatha-jóga gyakorlatokat végezzük.)*

4. Tantra-jóga

Lemondásra, az önmegtagadásra, meditációra és a szexuális energia uralására tanít.

5. Rádzsa-jóga („királyi út, az uralom jógája”)

A kozmikus tudattal való egyesülésre törekszik. Sokan ezt a jógát hívják „klasszikus” jógának. Erőteljesen fejleszti a koncentrációt.

6. Karma-jóga („a tettek útja”)

Ok-okozatra tanít. A Karma-jóga szerint minden cselekedetünknek következménye van. Önzetlen szolgálatra tanít.

7. Bhakti-jóga („a szeretetteljes odaadás útja”)

Guru, vezető segítségével, Istennel való kapcsolatteremtésre törekszenek. Sok énekes szertartást tartalmaz, amiket kirtannak neveznek.

8. Dnyána-jóga vagy Dzsana-jóga („a megismerés útja, az igaz tudás jógája”)

Filozófikus irányzat, önmagunk megfigyelése, elemzése, befelé fordulás jellemzi.

9. Jalagati-jóga

egy tudatos mozgásforma, ami a jóga alapfilozófiáját (folyamatos változás, küzdelem, tudatos-ság) ötvözi edzéselméleti és mozgásszervi rehabilitációs szempontokkal.

Összességében, a jógával felfedezhetjük, hogy az Univerzumban minden mindennel összefügg. Fizikai szinten javítja az anyagcserét, a vérkeringést, stresszoldó hatása van.

Felhasznált irodalom:

Dr. Baktay Ervin: India bölcsessége

Christina Brown: Jógabiblia

Wentzel Viktória: A jóga gyógyító ereje (Nők Lapja 2010. április 7.)

Nikolic Anita: *Jóga az ászanákon túl* Csengőkert kiadó, Budapest 2015