



MDSZ - TESTNEVELÉS MÓDSZERTANI KÖNYVEK • JÓGAALAPÚ MOZGÁSPROGRAM AZ ISKOLAI TESTNEVELÉSBEN

Juhász Sarolta
Szikszay Andrea
Csányi Tamás

JÓGAALAPÚ MOZGÁSPROGRAM AZ ISKOLAI TESTNEVELÉSBEN



ISBN 978-615-80021-3-4

JÓGAALAPÚ MOZGÁSPROGRAM AZ ISKOLAI TESTNEVELÉSBEN

Szerzők:

Juhász Sarolta
Szikszay Andrea
Csányi Tamás

Főszerkesztő:

dr. Csányi Tamás PhD



Magyar Diáksport Szövetség – Testnevelés Módszertani Könyvek

Főszerkesztő: dr. Csányi Tamás PhD

Juhász Sarolta – Szikszay Andrea – Csányi Tamás:

Jógaalapú mozgásprogram az iskolai testnevelésben

Javasolt hivatkozás: Juhász Sarolta, Szikszay Andrea, Csányi Tamás (2014): *Jógaalapú mozgásprogram az iskolai testnevelésben*. Testnevelés Módszertani Könyvek (Csányi Tamás főszerk.) Magyar Diáksport Szövetség, Budapest.

A kiadásért felel: Balogh Gábor elnök

Formai szerkesztő: Muskovits István

Szakmai lektorok: Németh Gergely, Vörös Veronika

Fotók: Egyed Péter (Lizzy Trade Kft.)

Arculat: Benedict & Helfer Kft.

Illusztrációk: Dynamo Kommunikáció Kft.

Tördelés és nyomdai munkák: Pátria Nyomda Zrt.

Szakmai igazgató: dr. Molnár László

Ügyvezető igazgató: Rádics Balázs

A fotókon szereplő tanulók:

Földvári Márton és Bognár Nándor (Budapest XIV. kerületi Hunyadi János Általános Iskola)

Fóti Lola (Molnár Ferenc Általános Iskola, Budapest)

Fóti Mia (Fővárosi Önkormányzat Óvodája)

Kocsenda Lili (Ritsmann Pál Német Nemzetiségi Általános Iskola, Biatorbágy)

ISBN 978-615-80021-3-4

© Magyar Diáksport Szövetség

A kiadvány akár részben, akár egészben történő sokszorosítása, fénymásolása, mindennemű egyéb felhasználása, terjesztése, digitalizált közzététele jogszabályokba ütközik, és csak a Magyar Diáksport Szövetség írásos engedélyével lehetséges.

Ez a kiadvány a TÁMOP-3.1.13-12-2013-0001 kódjelű kiemelt projekt keretében valósult meg.

Printed in Hungary

2014

MAGYAR DIÁKSPORT SZÖVETSÉG

1146 Budapest, Istvánmezei út 1–3.

E-mail: mdszok@mdsz.hu

Telefon: +36 1 273 3570

www.diaksport.eu

Előszó

A jóga, a jógázás mint fizikailag és mentálisan is aktív tevékenység az elmúlt két évtizedben rendkívüli népszerűséget szerzett magának Magyarországon. Népszerűségét jellemzi, hogy a Google internetes keresője több mint egymillió magyar nyelvű találatot ad a „jóga” kifejezésre.

A gyermekjóga olyan speciális, az életkori sajátosságokhoz illeszkedő játékos feladatokat, tevékenységeket tartalmazó mozgásrendszer, amely nagy sikerrel alkalmazható az iskolai testnevelésórákon – akár osztálytermi körülmények között is – jelentős előképzettség nélkül. A jóga jellegű gyakorlatok rendszeres alkalmazása életkortól függetlenül támogatja a testi és lelki egészségét.

A nemzetközi tapasztalat azt mutatja, hogy a rendszeres, jógaalapú gyakorlatok alkalmazása az iskolában segíti az eredményesebb tanulást, és érzékelhető változást eredményez az alábbi területeken:

- fejleszti a helyes testtartáshoz szükséges izmok erejét, erő-állóképességét, ezáltal elősegíti a hosszabb időn keresztül történő egy helyben ülést;
- fejleszti az egyensúlyozó képességet, a kinesztetikus érzékelést és a hajlékonyságot;
- kiegyensúlyozottabb, biztonságosabb érzelmi és szociális légkört teremt a tanuláshoz és a tanításhoz egyaránt;
- segít a diákoknak az adott pillanatra fókuszálni, ami az eredményes tanulás egyik alapvető feltétele;

- támogatja a diákok közötti kapcsolatok kialakulását, ezáltal az osztályközösség formálását;
- segíti a biztonságos, nem versenyorientált tanulási környezet kialakítását, amelyben minden tanuló sikeres lehet;
- lehetőséget teremt, hogy a diákok a szünetekben is aktívak lehessenek;
- csökkenti a szorongást és a feszültséget;
- javítja a figyelmi folyamatokat, növeli a koncentrációs képességet és javítja a memóriát.

Könyvünk és a hozzá tartozó DVD film azt a célt szolgálja, hogy egyrészt segítséget nyújtsunk a legújabb központi kerettantervben szereplő „gyermekjóga gyakorlatok” feldolgozásához a testnevelésben, másrészt mintát adjunk a jóga jellegű mozgások testnevelésórákon kívüli alkalmazhatóságáról is. A könyvben bemutatott gyakorlatok egyszerűek, könnyen kivitelezhetőek, mégis nagyon hatékonyak. Még ha a pedagógus nem is jártas a jóga világában, akkor is bátran próbálkozhat a bemutatott gyakorlatok alkalmazásával.

Reméljük, hogy módszertani oktatócsomagunkkal hozzájárulunk a mindennapos testnevelés okozta infrastrukturális nehézségek kezeléséhez, és mind a pedagógusok, mind a diákok számára élménygazdag mozgáslehetőséget kínálunk.



Balogh Gábor
elnök



dr. Csányi Tamás PhD
főszerkesztő



Tartalom

7

01

ALAPVETŐ ISMERETEK

8

1.1 Bevezetés

9

1.2 Mi a jóga?

9

1.3 A jógaalapú mozgásprogram általános hatásai

10

1.4 A jógaalapú mozgásprogram tematikája, felépítése

10

1.5 Módszertani megfontolások (órávezetési javaslatok)

12

1.6 Különleges bánásmódot igénylő gyermekek

Autizmus spektrum zavar | Asperger-szindróma | Figyelemzavar – hipermotilitás | Hipoaktivitás | Magatartászavar

15

02

HOGYAN HASZNÁLJUK A GYAKORLATBAN A KÉZIKÖNYVET?

16

2.1 A gyakorlatleírások jellemzői

16

2.2 A gyakorlatsorok tematikája a DVD-n

17

03

A TESTTUDAT FEJLESZTÉSE

19

3.1 Helyes testtartás: testtartásfejlesztő gyakorlatok

A helyes testtartás | Testtartáshibák

21

3.2 A helyes testtartást tudatosító gyakorlatok

Jógaalapállás (bottartás) | Macskapóz | Nyújtott ülés | Sarokülés | Gerinccsavarás

27

3.3 Erősítő gyakorlatok

Hegytartás | Hősi póz I. | Hősi póz II.

30

3.4 Hátizomerősítő gyakorlatok (könnyű hátrahajlítások)

Kobrapóz | Kígyótartás | Búvárpóz | Hintapóz | Sáskapóz | Bölcsőpóz



KIEGYENSÚLYOZOTTSÁGOT, BELSŐ STABILITÁST ERŐSÍTŐ GYAKORLATOK

4.1 Egyensúlygyakorlatok

Fatartás | Hattyúpóz | Mérlegpóz

4.2 Légzőgyakorlatok

ÉRZÉKELÉSI RENDSZERT FEJLESZTŐ GYAKORLATOK

5.1 Mozgáskoordináció

5.2 Érzékszervi tájékozódás

5.3 Gyakorlatok

Dinamikus átmozgatások | Sastartás

KREATIVITÁST FEJLESZTŐ, ÉLÉNKÍTŐ GYAKORLATOK

6.1 A kreativitást fejlesztő gyakorlatok struktúrája

6.2 Ötletek

FESZÜLTSGOLDÁS

7.1 Mi a stressz?

7.2 Mi a stresszoldás?

7.3 Gyakorlás végi pihenés

04

35

36

40

05

43

44

45

46

06

49

50

50

06

51

53

54

55

**57****08****GYAKORLATSOROK**

58

8.1 Gyakorlatsorok általános felépítése

Gyakorlatsorok összeállításának szempontjai | Kompenzáció – kont-
rapozíció

59

8.2 Alapgyakorlatsor (bemelegítés) minden korcsoport számára

60

8.3 Az 1-es korcsoport (6–10 évesek) gyakorlatsora

60

8.4 A 2-es korcsoport (10–14 évesek) gyakorlatsora – Napüdvözet

63

8.5 További példák gyakorlatsorok összeállítására

Gyakorlatsor a gerinc mobilizására | Lapockaközelítőket
és gerincfeszítőket erősítő gyakorlatsor | Csípőlazító gyakorlatsor |
Tartásjavító gyakorlatsor fekvésben | Stresszoldó gyakorlatsor

64

IRODALOMJEGYZÉK

64

SZERZŐK



A gyermeknek valóságos és biztos testérzete alakul ki, ami magabiztosságot és önbizalmat is ad egyben.





01

ALAPVETŐ ISMERETEK

1.1 Bevezetés

Az iskolába kerülés nagyon fontos közös kihívás a gyerekek és szülei életében, hiszen ez a hely a napról napra önállóbbá váló gyermekek életének első valódi színtere. Az óvoda-iskola átmenet azonban számos új helyzet azonnali megoldását igényli. A gyerekeknek egyszerre kell alkalmazkodniuk egy családon kívüli, szokatlan, felelősségvállalásra ösztönző környezethez, és megfelelniük egy olyan szabályrendszernek, amely – esetleg – késleltetve támogatja elsődleges igényeiket, vágyaikat. A gyermek figyelmének rebbenékenység, fizikumának és elméjének mozgékonyága csatasorba állítható a hatékony tanulásért és tanításért – ha a pedagógus empatikus kíváncsiságával segíti őt ebben az időszakban. Ma már senki nem kételkedik abban, hogy a gyerekek szellemi fejlődése irányítható, vezethető és támogatható mozgásos, vagy ha szükséges, mozgásterápiás úton. A jógaalapú mozgásprogram ahhoz nyújt útmutatót, hogyan válhatnak a gyermekek egyre tudatosabbá és koncentráltabbá, hogyan tehetnek szert minél mélyebb ön- és testismeretre, hogyan irányítják majd pontosabban figyelmüket az iskolaidőben, sőt iskolaidőn túl is.

A könyvben és a DVD-n látható mozgásprogram bemutatja a 6–10 és 10–14 éves korú gyermekek legfontosabb

mozgásszervrendszeri és idegrendszeri jellemzőit, igényeit és problémáit, sőt részben azok lehetséges okait is. Választ ad arra, hogy a mozgás segítségével a gyermekek hogyan fejlődhetnek a legoptimálisabb tempóban ezekben az életkori szakaszokban. A mozgásprogram támaszkodik a testnevelés kerettantervi (1–4. osztály) tartalmaira, és követi annak lefektetett céljait, így biztosítani kívánja a hatékony és élményszerű pszichomotoros tanulást. Módszereiben döntően a játékos cselekvéstanulást alkalmazza, és előtérbe helyezi az adekvát játékok alkalmazását is. Erősíti a differenciálás elvét és az általa vezérelt gyakorlatot.

A könyvünkben leírt mozgásprogram a jóga tradicionális eszköztárát hívja segítségül a célok megvalósítása érdekében. A gyakorlatok praktikus előnyeit és hatásait is ismerteti az olvasóval, ezáltal egyfajta bevezetőként is szolgálhat a jóga további gyakorlásának útján. Ugyanakkor a gyakorlatok kiválasztásakor az alkalmazás és nem a tradíció játszott a főszerepet, ami azt jelenti, hogy bár a jóga módszertana végigkíséri a könyvet, az adott gyakorlatok kifejezetten a célokhoz igazodnak, az adott területen megfogalmazott fejlesztési irányok – tartásjavítás, figyelem vezetése, kreativitás fejlesztése – követelményei alá rendeződnek.

1.2 Mi a jóga?

A jóga a saját megtapasztaláson alapul, az önmegismerésen keresztül vezet a világ megismeréséhez felnőttek és gyermekek számára egyaránt. Egy olyan sokoldalú és praktikus eszköztár, amelynek sokáig csak a felnőttek vették hasznát. Természetesen a jóga eszközei közül jó néhány csak a felnőttek számára hasznos, viszont számos olyan jóga jellegű gyakorlat és módszer létezik, amely elősegíti a gyermekek fizikai, idegrendszeri, mentális és pszichés fejlődését egyaránt.

A gyermekek számára kidolgozott jógaalapú mozgásprogram nem a gyakorlatok tökéletes kivitelezéséről, vagy gépies végrehajtásáról szól. A testtartások gyakorlásával a gyermekek megtanulják a koncentráció mechanizmusát, és olyan ismereteket szereznek saját testükről, amelyekre más mozgásos foglalkozások nem – vagy másként – vezetnek rá.

1.3 A jógaalapú mozgásprogram általános hatásai

A jóga aktiválja a szervezet védekező mechanizmusait, így a gyermekek ellenállóbbá válnak a betegségekkel szemben. A jógaalapú mozgásban alkalmazott gyakorlatok szimmetrikusan erősítik és nyújtják az izmokat, így javul az izomtónus, javul a testtartás, tökéletesedik a mozgások és mozgásfolyamatok koordinációja is. A testben kialakuló különféle blokkok (az izom gyengeségéből adódó izomhossznyúlás vagy túlzott feszeségéből adódó izomrövidülés, illetve ezzel szoros összefüggésben az anatómiailag helyes ízületi mozgástartomány valamilyen irányú eltérése) oldásával javul az adott terület körüli szervek vérellátása és tápláltsága. Ahogy erősödnek a gyermek izmai, a tartása is láthatóan javul, emellett fejlődik a mozgáskoordináció és a finommotorika. A gyermeknek valóságos és biztos testérzete alakul ki, ami magabiztosságot és önbizalmat is ad egyben. Fejlődik az egyensúlyérzék, az érzékszervek működése, mely az érzékelő képesség finomodásával a környezet megismerésében precízebb tapasztalatokat tesz lehetővé. A gyermek számára szabad, spontán mozgás az út a szűkebb környezet és a tágabb világ megismeréséhez. A mozgás örömeinek átélése pedig elengedhetetlen az egészséges testi, lelki és szellemi fejlődéshez.

Ez a program segít abban, hogy a gyermek tudatosabban érzékelje önmagát, testének jeleit, érzéseit, gondolatait; hogy gyakorolja a váltást a „kint” és a „bent” között, ami segíti a világ zajaival szembeni belső színes világ felé elmozdítani figyelmét. Ez a fajta átkapcsolás gördülékenyebbé válik a nyugalmi és aktív állapot, alvás és ébrenlét között is, ami egészében a külső világ igényeivel szemben ad erős, belső tartást. A belső érzékelése fejlődésével javul a koncentrációja, környezetét is behatóbban tudja vizsgálni, annak jelzéseit egyre pontosabban értelmezi.

A játékok, gyakorlatok ismétlésével megfigyelheti önmaga fejlődését, ami minden esetben sikerélményt okoz. Felmérheti, megismerheti saját képességeit, teljesítményének határait, megtanulhatja elfogadni ezeket, s ezáltal figyelmesen tud bánni majd erőivel, elkerülve a túlfeszítést, túlerőltetést. Megnövekedett kitartása és akarata. A gyakorlatok végrehajtásával javul az aktív figyelem és a koncentrációs képesség. Összességében kognitív képességek fejlődnek, miközben a gyermek nem tesz mást, csak jó hangulatban, inspiráló környezetben játszik. [1]

1.4 A jógaalapú mozgásprogram tematikája, felépítése

A jóga eszközrendszere hatalmas mennyiségű, nagyon változatos gyakorlatot tartalmaz, melyek között nagy számban szerepelnek testhelyzetek, légzőgyakorlatok, koncentrációs gyakorlatok. Könyvünkben azokat az eszközöket gyűjtöttük össze, amelyek segítik a gyerekek testtartással kapcsolatos észleléseit, és megerősítik ebbéli tudatosságukat, hogy az esetleges rendellenes testtartások időben korrigálhatóak legyenek. Nagy hangsúlyt fektetünk a nagyon egyszerű mozgások tudatos kivitelezésére is, amely megalapozza a biomechanikailag helyes mozgás kivitelezését a hétköznapokban és más sporttevékenységekben is. A gyakorlatanyagot öt nagyobb egységbe rendeztük.

A helyes testtartás, a testtartás tudatosításának gyakorlatai, tartalma: a testtudat erősítése; az alapvető tartásos és mozgásos elemek felismerése, pontos végrehajtása; a testrészek megnevezése; a fizikai terhelés és a fáradás jeleinek felismerése; a szív és az izomzat működésének elemi ismeretei; különbségtétel a jó és a rossz testtartás között, álló és ülő helyzetben; a medence középhelyzetének beállítása.

Kiegyensúlyozottságot, belső stabilitást erősítő gyakorlatok: testsémafejlesztő gyakorlatok; a gyakorlatok elvégzésekor a belső változások észlelése és tudatosítása; a biztos testérzet megtalálása.

Érzékelési rendszert fejlesztő gyakorlatok: gyakorlatok, amelyek a belső képalkotó készséget mozgósítják; fantáziára épülő gyakorlatok; folyamatos önkifejezés a gyakorlatokon keresztül (beszélgetés az élményekről); minden gyakorlat a saját észlelés maximumán dolgozik, az észlelés kifinomultságával a gyakorlatvégzés is egyre precízebbé válik (megfigyelés).

Kreativitást fejlesztő, élénkítő gyakorlatok: a fantázia és képzelet megjelenítése játékosan, önállóan alkotott mozgásokon keresztül zenére; a gyakorlatok (például állatok utánzása) képi és mozgásdinamikájának kifejezése a gyermeki kreativitás által.

Feszültségoldás: a mozgás és a nyugalom harmóniájának felfedezése saját magukra és másokra vonatkoztatva is.

A DVD és a könyv felkészíti az olvasót, pedagógust arra, hogyan tanítsa meg a különböző korcsoportokhoz tartozó gyerekeknek ezeket a gyakorlatokat, hogyan építheti be a mindennapokba a mozgást, vagy arra, hogyan készítheti elő a más típusú feladatokat ezeknek a gyakorlatoknak a segítségével. A könyv és az audiovizuális segédanyag egyszerre követi a tematikai és életkor szerinti egységet, kiter a feladatok elvégzésének módjára, az oktatás módszertanára, az elvégzendő gyakorlat várható hatásaira (ikonokkal jelezve), eredményeire.

1.5 Módszertani megfontolások (órávezetési javaslatok)

Egy mozgásfoglalkozáson nem azon van a hangsúly, hogy a gyerekek percekig benne maradjanak egy-egy tartásban, vagy a lehető legprecízebben hajtásák végre a nehéz gyakorlatokat. A program célja a befelé figyelés és önmagunk megismerése a tapasztalás által.

- A gyakorlás elsődleges szempontja, hogy örömteli legyen, azaz tiszteletben tartjuk testünk határait.
- Figyeljünk, hogy mindenki megértette-e a gyakorlatot és azt helyesen hajtja-e végre!

- Egy pózt 4-5 légzésig kitarva, vezessük a gyermek figyelmét a belső tapasztalásra!

Nagyon fontos, hogy a gyerekek élvezzék az órát, ne legyen monoton, unalmas, ne „muszájból” végezzék a gyakorlatokat. Oktatóként legyünk kreatívak, foglaljuk történetbe a gyakorlatokat, és engedjük, hogy a gyermekek is alakíthassák a történetet! Például hősi pózban vadászhatnak különböző állatokra, amelyeket aztán jógapózokban eljátszhatnak. A gyermekek mindig tele vannak ötlettel, ha éppen nem jut eszünkbe semmi, csak kérdezzük meg őket! [2]

Gyakorlatvezetés – Bemutatás

A gyermekeket nagyban segíti, ha az egyes pozíciókat utánzással tanulhatják meg. Ezért mindig végezzük velük együtt a gyakorlatokat, csak a javítás idejére lépünk ki a pózból! A jógapózok bemutatásánál figyeljünk a szép kivitelezésre és a láthatóságra (a bemutatás síkjára)! A macska- vagy a kobrapózt például ne szemből, hanem oldalról mutassuk be!

Oktatói kommunikáció – Verbális utasítások

Egy csoportos jógaórán az egyik legfontosabb oktatás-módszertani szempont a gyakorlatvezetés. A jógaoktatóról és magáról az óráról alkotott benyomásokat nagyban meghatározza, hogy milyen instrukciók és azok milyen minőségben hangzottak el. Bizonyos szempontból itt is érvényesül a „kevesebb több” elv: próbáljuk minél kevesebb, de pontos instrukcióval létrehozni a pózokat, és ha a tanulók nagyjából létrehozták a pózt, akkor a figyelem fókuszának megfelelően még finomíthatjuk a gyakorlat kivitelezését. Egy igazán jó oktató lényegretörő és pontos instrukciókat ad, tud bánni a hangjával, mondatai határozottságot és nyugalmat sugároznak.

A szóbeli gyakorlatvezetés alapelvei:

- Használjunk egyes szám második személyű vagy többes szám második személyű felszólító módot: „Állj egyenesen!”, „Húzd hátra az állad!” Ez a kommunikáció személyesebb, ezáltal motiváló ereje nagyobb és a figyelmet jobban segíti befelé irányítani.

- Lényegretörő, pontos utasításokat adjunk!
- Ne az apróságokkal kezdjük, először néhány instrukcióval állítsuk be a tartást, utána menjünk bele a részletekbe!
- Mindig úgy forduljunk tanítványaink felé, hogy értsék, amit mondunk, ne beszéljünk nekik háttal vagy arccal a talaj felé!
- A mondatok végén vigyük le a hangsúlyt!
- Egy-egy utasítás között tarthatunk egy kis csendet, szünetet, hogy a tanítványainknak legyen alkalma a befelé figyelésre!
- Ne hadarjunk el az utasításokat, olyan tempóban mondjuk, hogy a tanulóknak legyen idejük végrehajtani azokat!
- Beszéljünk olyan hangerővel, hogy a terem végében lévők is hallják!

Oktatói kommunikáció – Nem verbális eszközök

Próbáljuk megosztani a figyelmünket, figyeljük egyszerre a saját érzeinket és a tanítványaink reakcióit! Csak az első foglalkozásokon kell fokozottan odafigyelnünk ezekre az oktatás-módszertani eszközökre, kis gyakorlattal automatizálódnak, és beépülnek az oktatásunkba.



1.6 Különleges bánásmódot igénylő gyermekek

A mozgásprogram nem gyógypedagógiai fejlesztő foglalkozás, de oktatóként gyakran találkozhatunk speciális igényű gyermekekkel. Az alábbiakban felsoroljuk a leggyakoribb jelenségeket, és néhány pedagógiai tanácsot fűzünk hozzájuk. A mozgásprogram nem helyettesíti a speciális, szakember által vezetett fejlesztő foglalkozásokat, így az alábbi tanácsok is csak arra vonatkoznak, hogy oktatóként hogyan dolgozzunk együtt sajátos nevelési igényű gyermekeket is magába foglaló csoportokkal.

Autizmus spektrumzavar

Az autizmus egy neurológiai és fejlődési zavar, amely általában az első három életév során kezdődik. A tünetek az enyhétől a súlyosig terjednek. Az autista gyermek a saját világában él, kevésbé kötődik más emberekhez (beleértve saját szüleit is), viselkedése rutinszerű, időnként bizarr elemekkel tarkított, melyeket gyakran ismétel. Az autista gyermek kerüli a szemkontaktust, és gyakran kommuni-

kációs problémái vannak, bizonyos tárgyakhoz szokatlanul erősen kötődik.

Asperger-szindróma

Az Asperger-szindróma egy neurobiológiai rendellenesség, mértéke az enyhétől a súlyosig terjedhet. Az Asperger-szindrómás gyerekek nagy nehézségekkel küzdenek a társas interakciók során. Problémát okoznak nekik a hirtelen változások, jobban érzik magukat, ha „békén hagyják” őket. Gyakran vannak mániákus szokásaik, és nem ritkán egészen sajátos az érdeklődési területük. Nagy gondot jelent számukra a testbeszéd (és általában a nem verbális jelzések) olvasása, és gyakran nem találják el az optimális fizikai távolságot például egy beszélgetés során. Szokatlanul érzékenyek a hangokra, ízekre, szagokra, látványra. Kedvelhetik a puha ruházatot, ragaszkodhatnak bizonyos ételekhez, és zavarhatják őket olyan hangok vagy fények, amelyeket más észre sem



Pedagógiai tanácsok

A gyermek számára fontos a rítusok megtartása, pontosan ismernie kell az óra kereteit, menetét, mi fog történni, milyen szituációkra számíthat. Előfordulhat, hogy ragaszkodik az instrukciók repetitív elhangzásához, ilyenkor oktatóként elmondhatunk persze más, újszerű instrukciókat is, de lehet, hogy azokat a számára megszokott módon is el kell majd ismételnünk. A gyermek ragaszkodhat az óra általa korábban elfogadott tér- és időviszonyaihoz is: ezeket próbáljuk meg biztosítani; ha mégis történik változás, nyugodtan közöljük vele, ha ez benne ellenállást vált ki, toleráljuk!

vesz. Egy Asperger-szindrómás gyerek nagyon másképp észleli a világot, mint mi. A legtöbb szokása – melyek számunkra furcsának vagy feleslegesnek tűnnek – emiatt a neurobiológiai különбözőség miatt van, nem szándékos gorombaság, különcködés, és nem is valamilyen „rossz nevelés” eredménye.

Figyelemzavar – hipermotilitás

A gyermek észlelése ugrándozó, a feladatokat nem érti meg, vagy belekap azokba, de nem képes folyamatosan odafigyelni. Képtelen fontossági sorrendet felállítani, idejét nem tudja beosztani. Nem tud elhatározni és végrehajtani, nem tudja viselkedésének következményeit a jövőre előrevetíteni, de ugyanígy a múltat sem tudja megfelelően kapcsolni a jelenhez, vagyis úgy tűnik, nem tanul az állandóan hangoztatott hibákból. Csak az „itt és most” létezik számára. Mindemellett a gyermek számos dologban a korának megfelelő érettséget mutat, néha feltűnik, milyen ügyes valamiben, vagy különleges dolgokra tud emlékezni. Nevelésében fontosak a rendszeres, az idegrendszer érési folyamatait speciálisan elősegítő, fejlesztő, mozgásos foglalkozások és a gyógypedagógiai fejlesztés.

Pedagógiai tanácsok

Az instrukciókat több csatornán (vizuális és auditív úton) is közöljük a gyermek felé! A gyakorlást a gyermek aktuális impulzivitástól indítjuk és fokozatosan lassítjuk! Kiemelt szerepet játszik a szabályok tudatosítása: ezek minden órán legyenek érthetőek és követhetőek.

Hipoaktivitás

A hipoaktivitás bizonyos szempontból a hipermotilitás ellentéte. A hipoaktív gyermek motorikus aktivitása gyenge, gyakran csendes vagy letargikus, akár egész nap elüldö-

gél, nem hívja fel magára a figyelmet az osztályteremben, éppen ezért a diagnosztizálása is igen nehéz. Akárcsak a hipermotilitás, a hipoaktivitás is jellemzően figyelemzavarral párosul.



Pedagógiai tanácsok

Fontos, hogy mindig a gyermek aktuális tempójából induljunk ki. Alkalmazhatunk erősebb ingereket, sok támaszgyakorlatot, amelyben kénytelen használni az izmait, például különféle erőgyakorlatok könynyített változatait.

Magatartászavar

A magatartászavarok megjelenési formái és okai igen változatosak lehetnek. Oka lehet közvetlenül az idegrendszer súlyos éretlensége, de kialakulhat másodlagos tünetként, mintegy ráépülve a tanulási nehézségekre. Ilyenkor a gyermek az állandó stresszt és kudarcot okozó helyzeteket igyekszik elkerülni, például bohóckodással, hisztivel vagy a társai ellen irányuló agresszióval. Okozhatja a családi szocializáció problémája, mint például a nem megfelelő anya-gyerekek vagy apa-gyerekek kapcso-

lat, érzelmi elhanyagolás, családon belüli erőszak. Magatartászavarhoz vezethet, ha nem megfelelőek, a többségi társadalom számára nem elfogadhatóak a család által közvetített minták: például életvitelszerű a bűnözés a családban. Problémát okozhat, főleg kamaszkorban, a kortársak egymásra gyakorolt negatív hatása, amikor „rossz társaságba” keveredik a gyermek. Szintén okai lehetnek a magatartási problémáknak az osztályközösségben kialakuló csoportdinamikai jelenségek, mint például a bűnbakképzés vagy az ellenállás.



Pedagógiai tanácsok

A magatartászavaros gyermek számára hasznos lehet, ha az óra túlszabályozott, akár szerződést is köthetünk vele. A szabályok legyenek érthetőek, alkalmazzunk pozitív megerősítést, szabálysértés esetén pedig a jutalmazás megvonását (ne büntetést!). Nevelésében nagyon fontos a következetesség. Fogódzkodót, biztonságot jelent a gyermek számára, ha tudja, mi mikor jön, mikor kezdődik. [3]



A jógaalapú mozgásban alkalmazott gyakorlatok szimmetrikusan erősítik és nyújtják az izmokat, így javul az izomtónus, javul a testtartás, tökéletesedik a mozgások és mozgásfolyamatok koordinációja is.



02

HOGYAN HASZNÁLJUK A GYARKORLATBAN A KÉZIKÖNYVET?

2.1 A gyakorlatleírások jellemzői

Az egyes gyakorlatokat több aspektusból mutatjuk be:

- megnevezzük a pózt, és piktogramokkal jelezzük az elsődleges hatásokat,
- bemutatjuk fotóval a helyes kivitelezést,
- leírjuk a végrehajtást utasításokkal,
- felhívjuk a figyelmet a póz kivitelezése közbeni tanulási fókuszpontokra,
- pedagógusok számára oktatási javaslatokat adunk a póz könnyítésére, variálására, kompenzációra,
- bemutatjuk az egyes pózok főbb élettani hatásait.

Az egyes gyakorlatok elsődleges célját az alábbi piktogramok segítségével fogjuk jelezni a könyv további részében.

Piktogrammok

általános erőnlézet fejlesztő gyakorlat



koncentrációt erősítő gyakorlat



nyújtó hatású gyakorlat



vitalizáló gyakorlat



egyensúlyt fejlesztő gyakorlat



feszültségoldó gyakorlat



2.2 A gyakorlatsorok tematikája a DVD-n



A könyvhöz tartozó DVD tartalma 5 egységre tagolódik:

- Alapgyakorlatok (bemelegítésként is használható)
- 1-es korcsoport (6–10 éves korosztály) számára összeállított gyakorlatsor
- 2-es korcsoport (10–14 éves korosztály) számára összeállított gyakorlatsor
- Stresszoldó gyakorlatok osztályteremben
- Alap légzőgyakorlatok

A DVD öt kisfilmje bemutatja és magyarázza az alapgyakorlatsort (bemelegítés), majd a két korcsoport számára hasznos gyakorlatokból mutat egy-egy gyakorlatsort azért, hogy a pedagógus ne csak a mozgásban, de az oktatásmódszertani kérdésekben is segítséget kapjon. A DVD kisfilmjei valódi jógaalapú mozgásórákon készültek, olyan tanárral, aki gyakorlatban is alkalmazza a mozgásanyagot.



A gyermek tanulási, érési folyamatainak nagy része mozgásos alapról indul; ha ezt az iskola is figyelembe veszi, már rengeteget tesz a testi-lelki egészség megőrzéséért.





03

A TESTTUDAT FEJLESZTÉSE

A **testtudat** leegyszerűsítve annyit jelent, hogy a gyermek tudatában van a testének, érzi annak térbeli elhelyezkedését, megfelelően képes szabályozni izomfeszüléseit, és érzi fizikai igényeit (például éhség, kényelmetlenség). Ez meghatározza a világgal való viszonyát: minél differenciáltabban érzékeli saját magát, a külvilágról is annál összetettebb képet tud alkotni, így abban elfoglalt helyét biztonságosnak érzi, ezáltal lelkileg is stabil, kiegyensúlyozott.

A következő oldalon bemutatott játékos gyakorlatok fejlesztik a testtudatot, a gyerekek pozitív érzelmi tapasztalatokat szereznek saját testükkel és mozgásukkal kapcsolatban, ami segíti a helyes önértékelést és a jó társas kapcsolatok kialakulását. A testtudat kialakulásának első lépése a **testkép** ismerete, a saját test megtapasztalása, érzése. A testkép a test külső és belső érzeteiből származik, tartalmazza a saját testről szerzett tartós benyomásokat is. Kialakulását befolyásolják az érzelmek és mások rólunk alkotott véleménye is. [4]

A saját testről szerzett tudás a **testfogalom**. A gyermek megtanulja a testrészeinek az elhelyezkedését, nevét, funkcióját. Célszerű a testképbe még be nem épült testrészeket többféle módon érzékeltetni (például a testrészek dörzsö-

lése, csipkedése, simogatása). Ha a gyermek már megtudja nevezni a testrészt, ha már biztosan beépült a testképébe, akkor érdemes a testrész funkcióját gyakorolni. [4]

A test gravitációhoz való alkalmazkodásának, egyensúlyának, az izmok percről percre változó mozgásának megélése a **testséma**. A **testséma** segítségével a gyermek képes a mozgásos feladatok megoldására, közben alkalmazkodni tud a megváltozott testhelyezethez, tartani tudja egyensúlyát. Pontosán tud utánózni mozgásokat. De ehhez pontos ismeretekkel kell rendelkeznie az egész testről. [4]

Testtudatfejlesztő gyakorlatok bemutatása

Figyelemvezetés: A nagy mozgásoktól indulunk, majd azokat fokozatosan finomítjuk, és így jutunk el a finommotorikusan is összerendezett mozgásokig. Először végeztessünk határozott érzetű mozdulatokat (például feszítés – lazítás)! Amikor ezeket a mozdulatokat már képesek izoláltan végezni a gyerekek, akkor térjünk át a mozdulatlan, ellazult helyzetben történő, adott testrésze-re vonatkozó érzetek tudatosítására. Az idegrendszer érzését figyelembe véve érdemes fejtől lefelé haladni.

Példák:

- Csukott szemmel saját adott testrész mozgása vagy érintése.
- Mozdulatlan fekvésben megfigyelési szempontokat érdemes adni:
 - Mennyire érzi nehéznek, könnyűnek az adott testrész (izomállapot)?
 - Mennyire érzi melegnek, hűvösnek (keringésállapot)?

Erről adjunk is visszajelzést a gyermeknek, hogy értelmezni tudja saját testérzetét és tudjon rá reagálni.

Ezen kívül a már gyakorolt jóga pozíciók mindegyikében adjunk megfigyelési szempontot, amely a belső észlelés folyamatos tudatosítása által gyakorlásról gyakorlásra egyre pontosabb testtudathoz vezet.

Testrészek tudatosítása érintés által: Az adott testrész simítása, dörzsölése, önmasszázs, ruha érzete a bőrön. Ez végezhető párban is (például a nyak, váll átmasszírozása).

3.1 Helyes testtartás: testtartásfejlesztő gyakorlatok

A gyermek tanulási, érési folyamatainak nagy része mozgásos alapról indul; ha ezt az iskola is figyelembe veszi, már rengeteget tesz a testi-lelki egészség megőrzéséért. Amikor ez a mozgási inger leszűkül, akkor a belső rendszer (mozgató-, és idegrendszer egyaránt) – adekvát választ adva – egyfajta korlátozott működéssel reagál. Korlátozódik az ízületek mozgásteréje, az izom ereje és nyújthatósága csökken, ezáltal tartáshibák alakulhatnak ki. A mozgásnak minden iskolai térben – így az osztálytermekben is – teret adva támogatható a gyerekek szellemi-lelki fejlődése is. Ha a tanulás folyamatában gyakran ülő helyzetbe kényszerülnek, akkor a statikus helyzetek helyett lehetőség szerint választunk az instabil ülőalkalmatosságokat, melyek folyamatos mozgásingert biztosítanak, valamint tudatosítsuk az ülés közbeni helyes testtartást.

„Az élővilágban az ember rendelkezik a leggazdaságosabb antigravitációs mechanizmussal. A testtartás – az egyes testrészek egymáshoz való viszonya – dinamikus egyensúlyi állapot, melyet a testtartásért felelős izmok állandó, szemmel alig látható, sok irányú tevékenysége tart fenn. Biomechanikailag helyes testtartásról akkor beszélünk, ha az ízületi tokok és szalagok feszülése a fiziológiásnak megfelelő, a tartásért felelős izmok harmónikus együttműködése miatt az izomzat erő kifejtése minimális, mindezek következtében az ízületi felszínek terhelése egyenletes.” [5, 6. oldal]

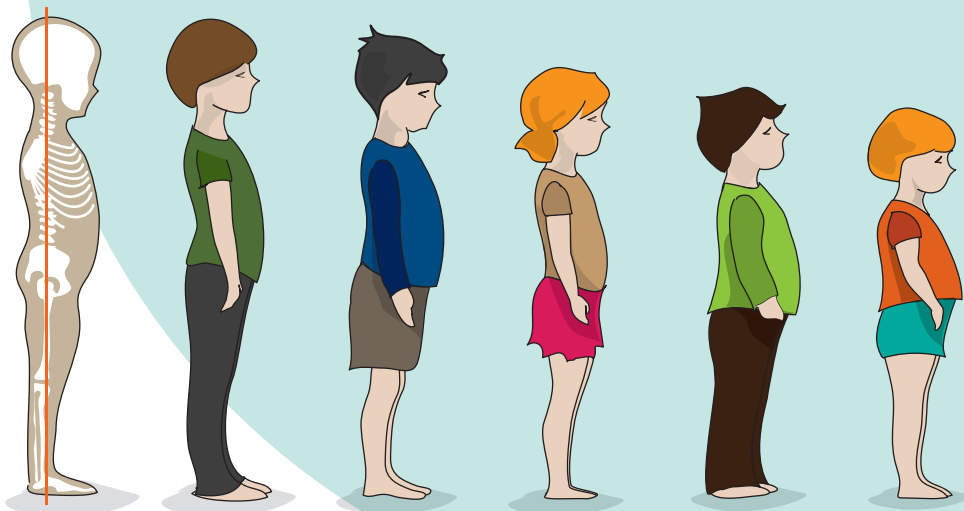
A helyes testtartásnak – több más mellett – azért van jelentősége, mert az optimális anatómiai elrendezés megfelelő helyet, anatómiai szabad teret biztosít a belső szervek számára is. Ezek működése is összefügg az aktív-passzív mozgatórendszer kiegyensúlyozottságával.





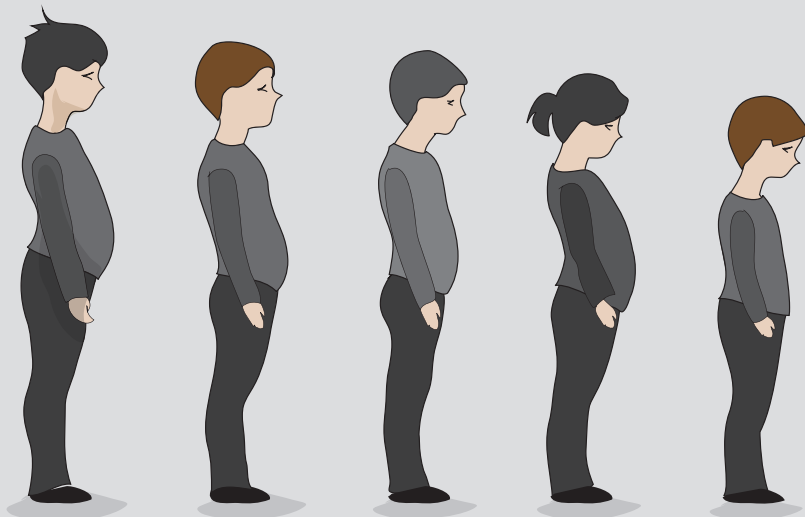
A HELYES TESTTARTÁS

A gerinc végleges formáját csak 10 éves kor körül éri el, és csak a növekedés leállása után (ez 24–30 éves korra tehető) stabilizálódik. A helyes testtartás kialakításában fontos a gerincet tartó izomzat szimmetrikus erősítése és nyújtása, a testtudat javítása és az ízületi mozgékonyág megtartása vagy növelése.



TESTTARTÁSHIBÁK

A gerincferdülés és a tartáshiba között fontos különbség van: a tartáshiba izommunkával korrigálható. A tartósan fennálló testtartáshiba később strukturális elváltozást okoz a folyamatos túlzott izomfeszülés vagy izomgyengeség következtében. Gyermeknél nem könnyű a testtartáshibát felismerni, mert ami a felnőtteknél testtartáshibának számít (például kidomborodó has) gyermeknél még normálisnak mondható. Emellett a testtartást erősen befolyásolják a gyermek aktuális érzelmei, hangulata is.



3.2 A helyes testtartást tudatosító gyakorlatok

Fontos, hogy a gyermek a tartás tudatosításával képes legyen kiigazítani saját magát. Az alábbi két gyakorlat tudatosítja a gyermek aktuális testtartását.

Az aktuális tartás tudatosítása:

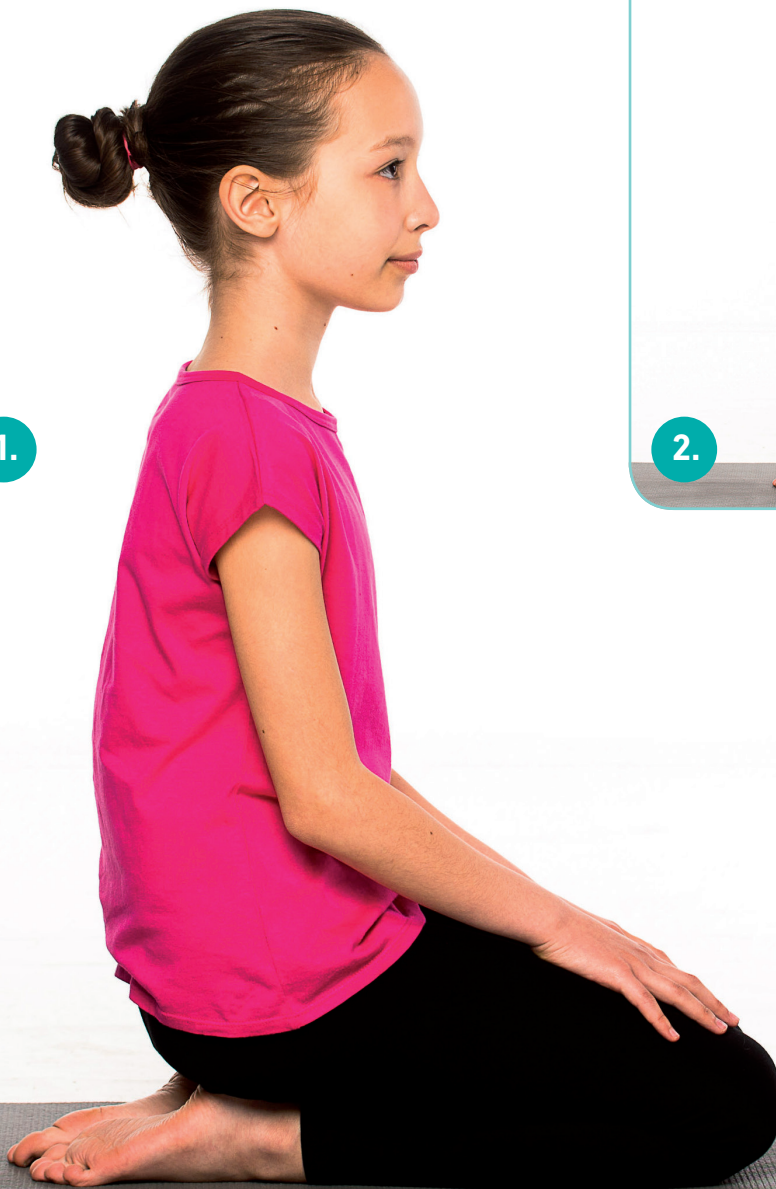
Helybenjárás csukott szemmel, majd megállás igazítás nélkül, az így kialakult tartás megfigyelése: figyelje meg a talpán hová helyezi a testsúlyt, figyelje meg a

térdhajlatának feszülését, figyelje meg a dereka érzeit, a has feszességét, a lapocka közötti területét, a karok és a fej helyzetét.

A gerinc három szakaszának mobilizálása:

Sarokülésben külön a medence, a mellkas, majd az áll előre-hátra mozgatása (1–6. kép). Ebben a gyakorlatban megéreztetjük, hogy a gerinc különböző szakaszainak mozgatásakor mely izomcsoportok válnak aktívvá.

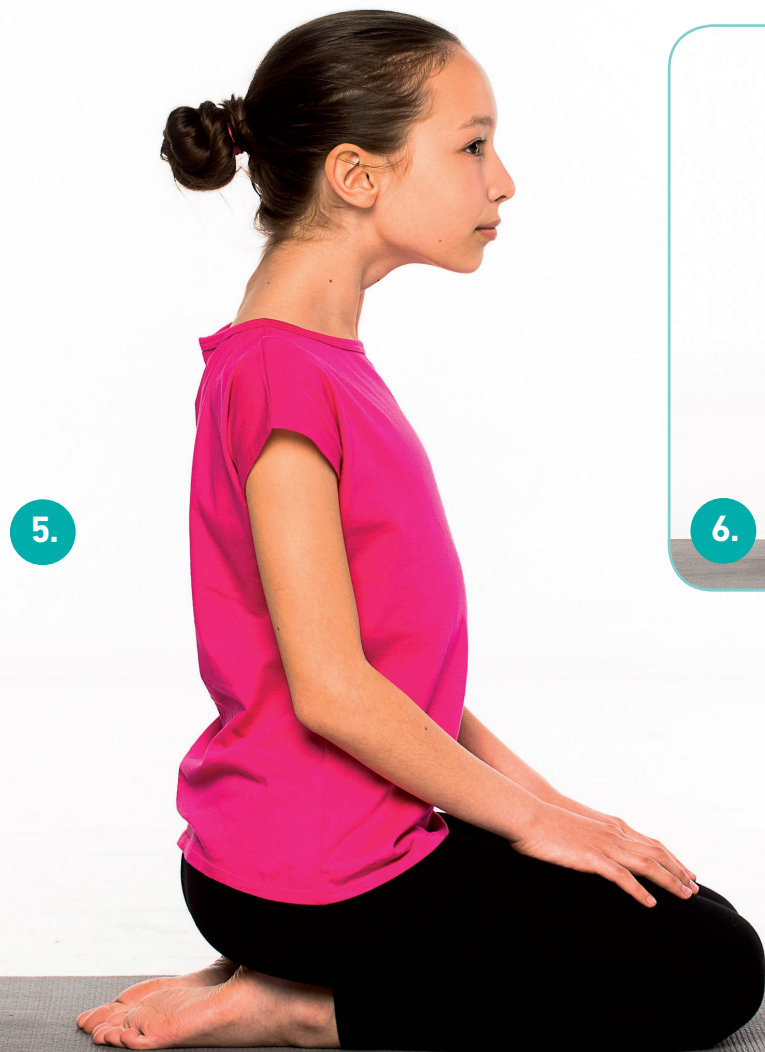
1–2. kép: A medence előre-hátra mozgatása sarokülésben



3–4. kép: A mellkas előre-hátra mozgása sarokülésben



5–6. kép: Az áll előre-hátra mozgása sarokülésben



A következő gyakorlatokban tudatosítjuk a helyes testtartást.

Jógaalapállás (bottartás)



Végrehajtás

1. Zárd a lábakat, a sarkak és a nagylábujjak érjenek össze!
2. Húzd fel a térdkalácsot, feszítsd a combod!
3. Billentsd hátra a medencét, süllyed a farokcsont, a derék feszültségmentes!
4. Finoman csavard hátra és szorítsd le a vállakat, tárd a mellkast!
5. Nyújtózz a karokkal lefelé, nyújtsd ki a könyököket!
6. Finoman húzd hátra az állat, nyújtsd meg a nyak hátsó részét! A torok nem feszül.
7. Nyújtózz a fejtető irányába felfelé!

Tanulási fókusz

- Lábujjak széttárva, a talpakon egyformán oszlik el a testsúly.
- A sarok és a nagylábujj töve összeér, de a belső bokacsont már nem.

- Finom törekvés a farokcsonttal lefelé, a fejtetővel felfelé, a karokkal lefelé, a mellkas közepével felfelé.
- A tartás feszes, de könnyed és stabil.

Oktatási javaslatok

Megfigyeltethetjük a gyermekkel, hogy mennyire stabil ebben az állásban. Helyezze a testsúlyt kicsit jobbra-balra, előre-hátra, álljon meg ott, ahol a legstabilabb. Csukott szemmel végezve, belülről figyelje a testét. Már itt tudatosíthatjuk a nyugodt, egyenletes légzést, ezzel is segíthetjük a figyelem befelé irányítását.

Hatások

Növeli a test vitalitását, segíti a testtudat kialakulását. Segít a helyes testtartás, légzés, koncentráció és egyensúlyérzék kialakításában.

7–9. kép: Jógaalapállás (bottartás)



Macskapóz



Végrehajtás

1. Helyezkedj el térdelőtámaszban, és told a tenyered a talajba!
2. Tedd a tenyered a váll alá, térdek legyenek csípőszélességben!
3. Kilégzéssel lassan domborítsd a hátad, belégzéssel homoríts!
4. Csigolyáról csigolyára mozdulj, mintha ujjhegyekkel lépegetnél a gerincen a farokcsonttól a fejig!
5. Belégzéssel lassan, medencétől indítva homorítsd a hátad!
6. Belégzésnél tárd a mellkast, és az állal nyújtózz előre és felfelé!

Tanulási fókusz

- A mozgás feszültségmentes, oldó hatású.

Oktatási javaslatok

Ha a gyermek nem jól lélegzik, akkor mutassuk a levegővételt, vagy tegyük a kezünket a hátára, és segítsük a be- és kilégzést! Párban is végezhető, a medencétől a nyakig az ujjukkal lépegetve vezetik végig egymásnak a gerinc domborítását és homorítását.

Hatások

A macskapóz átmozgatja az egész gerincet és tudatosítja annak mozgását. Jól összehangolja a légzést és a mozgást, ezáltal tudatosítja a légzést is. Ez a leghatékonyabb és legkomplexebb eszköz a test határainak tudatosítására; folyamatos és harmonikus mozgásban tartja a testet; megtanítja a középpont megtartását és a perifériális ingerek észlelését.

10–12. kép: Macskapóz



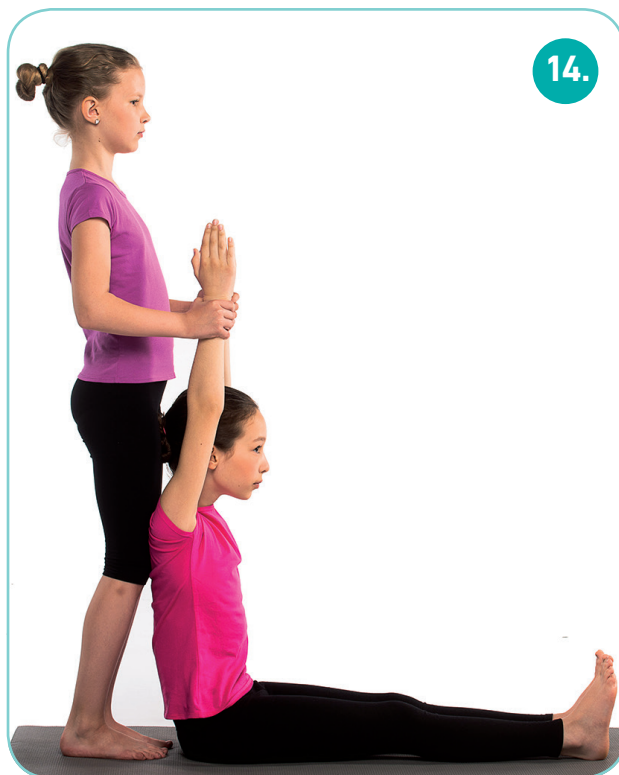
Nyújtott ülés



Végrehajtás

1. Helyezkedj el nyújtott ülésben, kezekkel támaszkodj a hátad mögött, vagy tedd a kezed a combodra!
2. Feszítsd vissza a lábfejet, a lábujjak legyenek lazák!
3. Tárd a mellkast, hát függőleges!
4. Fejtetővel felfelé, mellkassal nyújtózz előre!
5. Térdhajlatot szorítsd le, nyújtózz előre a sarokkal!

13–14. kép: Nyújtott ülés



Oktatási javaslatok

A gyakorlat végezhető magastartással is. Segít, ha a gyermek lapockájához támasztjuk a térdünket vagy akár párban is végezhető. Ha nem elég nyújtott a láb, akkor plédet lehet tenni a medence alá.

Hatások

Nyújtja a gerincet, a térdhajlítókat és a vádlit.

Sarokülés



Végrehajtás

1. Helyezkedj el sarokülésben, a térdek legyenek összezárva!
2. Finoman húzd hátra a vállat, tárd ki a mellkast!
3. A tenyered tedd a combodra!
4. Keresd meg a medence középhelyzetét!

Tanulási fókusz

- Az ülőcsontok a sarkakon vagy a két sarok között.
- A felsőtest függőleges.
- Finom törekvés a farokcsonttal lefelé, a fejtetővel felfelé; a hasfal laza.

Oktatási javaslatok

Térd- vagy bokapanaszok esetén tegyünk összegöngyölt pokrócot a boka, illetve a fenék alá. A medence közép-helyzetének beállításában segít, ha néhányszor előre és hátrabillentetjük a medencét (1–2. kép), és ezután állítjuk meg középen. Előre-hátra billentéskor a viszonyítási pont a medence elülső felső csípőtöve. Amikor ez billen előre, erősebben dolgozik a derék, hátrabillenéskor erősebben dolgozik a hasizomzat.

A helyes testtartás tudásításához a felsőtestet kis szögben dönthetjük előre-hátra, megéreztetve ezzel, hogy a függőlegestől eltérve mennyire másképpen dolgoznak a tartóizmok.

Hatások

A hétköznapi helyes ülő testhelyzetet ebben a pózban nagyon jól tudjuk tudatosítani, mert a gerinc különböző szakaszai könnyen mozgathatóak ebben a pózban.

15. kép: Sarokülés**Gerincsavarás****Végrehajtás**

1. Helyezkedj el sarokülésben, a térded legyenek összezárva!
2. Húzd ki magad!
3. Helyezd a bal kezéd a jobb térdre, a jobb kezéd a hátad mögött a bal csípőre!
4. Csavarodj el jobbra! Nézz hátra a jobb vállad fölött!

Tanulási fókusz

- A fej függőleges helyzetű.
- Vállak leszorítva.
- A mellkas nyitott.
- A derék feszültségmentes.
- Egyenletes, mély a légzés.

Oktatási javaslatok

Ha ez az ülés kényelmetlen, végezhető törökülésben is.

Hatások

Rugalmassá teszi a gerincet, erősíti és egyben nyújtja is.

16. kép: Gerincsavarás

3.3 Erősítő gyakorlatok

Az alábbi gyakorlatok alapvetően a tartó vagy antigravitációs izmok erejét növelik, de nagyon fontos, hogy végzésük közben figyeljünk a nyújtó

hatásokra és a légzésre is. Ezáltal egyensúlyba kerülnek az erősítés és nyújtás okozta ellentétes hatások, így válik jelentőssé a szerepük a feszültségoldásban.

Hegytartás



Végrehajtás

1. Helyezkedj el sarokülésben!
2. Tedd a tenyered a talajra, támaszkodj a lábujjakon!
3. Maradj a fenékkal a sarkadon, és jól nyújtozz előre, majd szorítsd le a tenyered!
4. Kilégzéssel emeld fel a medencét!
5. Lazítsd el a nyakad, a fejtető lefelé néz!
6. A sarkad nyomd le a talaj irányába!

Tanulási fókusz

- A tenyér támasza aktív: leszorítva a talajra, és onnan nyújtózás a vállak irányába.
- A medence felfelé billen, spontán hasbeszívás.
- Farokcsont törekszik felfelé.
- Nyújtózik a váll, a hát.
- A légzés mély.

Oktatási javaslatok

Könnyíthető a póz, ha behajlítjuk a térdeket. A jobb, majd bal láb felemelése erősíti a gyakorlat hatásait. Ha a nyak nem tud ellazulni, akkor érdemes a gyakorlat után a nyakizmokat megnyújtani („ülésben engedd oldalra a fejed”). A vállak ellazítására a nyúlpóz ajánlott (nyitott térdel – 48. kép), ha a légzés felgyorsult, akkor a sarokülés (15. kép).

Hatások

Erősíti a váll és a kar izomzatát. Nyújtja a combhajlítókat és a vádli. A félig fordított testhelyzet, a felsőtest és a fej keringését javítja.

17–18. kép: Hegytartás



Hősi póz I.



Végrehajtás

1. Helyezkedj el jógaalapállásban!
2. Lépj előre a bal lábbal!
3. Hajlítsd az elől lévő térded!
4. Belégzéssel nyújtózz a karokkal felfelé, zárd a tenyered!
5. A hátul lévő láb sarkával nyújtózz a talaj felé, nyújtsd ki a térded!
6. Billentsd hátra a medencét, fejtetővel nyújtózz felfelé, a gerinc függőleges, egyenes!
7. Az a jó, ha a testsúlyod egyenletesen oszlik el a két lábon!

Tanulási fókusz

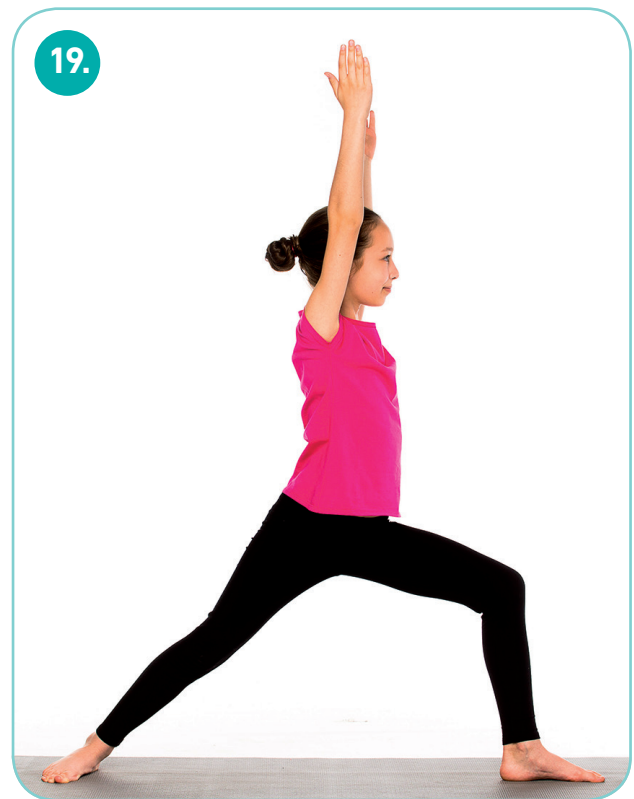
- A hátul lévő térd nyújtva, combfeszítők tónusban.
- Mellkas és medence előrenéz.
- A mellkas tárt, ujjhegyekkel nyújtózás felfelé.
- A fej hátraengedhető, amennyire kényelmes a nyaknak, vagy – nyakprobléma esetén – az áll a torok felé közelít és a tekintet előrenéz.

Hatások

Erősíti a comb- és farizmokat, valamint a törzs izomzatát. Nyitja a csípőízületet és az SI-ízületet, ami a keresztcsont

és a csípőcsont ízülete. Fejleszti az egyensúlyérzéklet, a koncentrációs képességet.

19. kép: Hősi póz I.



Hősi póz II.



Végrehajtás

1. Helyezkedj el harántterpeszben, lábfejek párhuzamosak!
2. Emeld a kart oldalsó középtartásba!
3. Belégzéssel nyújtsd meg a törzset és a karokat!
4. Fordítsd a fejet jobbra!
5. A bal lábfejet fordítsd a sarkon 45 fokban befelé, de a medence maradjon szemben!
6. A jobb lábfejet fordítsd a sarkon 45 fokban kifelé, csavard a combot is kifelé!
7. A jobb lábfejet fordítsd a lábujjak alatti talppárnán tovább, a sarkat tedd le úgy, hogy a lábfej egy vonalba kerüljön a testtel!
8. Hajlítsd a jobb térdet, a lábszár függőleges!
9. Billentsd hátra a medencét, fejtetővel nyújtózz felfelé, a gerinc függőleges, egyenes!
10. A karokkal nyújtózz előre-, illetve hátrafelé, tárd a mellkast!
11. A testsúly egyenletesen oszlik el a két lábon!

Tanulási fókusz

- Törekvés a test egy síkban tartására.
- Gerinc nyújtott, fejtető felfelé nyújtózik.
- Vállak lazítva, ujjhegyekkel nyújtózás kifelé a mellkas közepétől.
- A hajlított térd maradjon a lábfej középvonalával egy síkban.

Oktatási javaslatok

A hósi póznak számtalan további változata ismert. Például a kezünket szoríthatjuk ökölbe, mintha egy íjat feszítenénk, vagy a kezünk lehet magastartásban is (21–22. kép).

Hatások

A hatások ugyanazok, mint a „Hósi póz I.” esetében.

20. kép: Hósi póz II.



21–22. kép: Hósi póz variációk



3.4 Hátizomerősítő-gyakorlatok

A következő gyakorlatok nagyon jól erősítik a gerincfeszítő izmokat. Ezek az izmok nagy szerepet játszanak a helyes testtartásban. A gerincet tartó hátizmokat úgy kell erősíteni, hogy képesek legyenek hosszan tartó, folyamatos munkavégzésre. Ezért célszerű a hátizomerősítő-gyakorlatokat többször ismételni. A gyakorlatok kivitelezése könnyebbé válik, ha tudatosítjuk a mély, egyenletes légzést és a nyújtózkodást. [5]

Oktatási javaslatok

Az alábbi gyakorlatokat érdemes 2-3 légzésig kitartani. Ha ez nehézséget okoz, akkor végezhetjük légzésritmusra: beléggzéssel felveszi a pózt a gyermek, kiléggzéssel lazít. Ezeket a gyakorlatokat végezhetik felváltva, fokozatosan növelve az összkítartás idejét.

Kijövetel után pihenésképpen a fej elfordul a talajon, a karok a törzs mellett felfelé néző tenyérrel, a sarkak kifelé buknek – minden izom ellazul (23. kép). Ha nem követi újabb hasonló gyakorlat, akkor a derék feszültségmentesítése kötelező, például nyúlpózban (48. kép).

23. kép: Pihenő póz hátizomerősítő-gyakorlat után

23.



Kobrapóz



Végrehajtás

1. Helyezkedj el hason fekvésben, és tedd a homlokod a talajra!
2. Tedd a tenyered szorosan a lengőbordák mellé, az alkarok legyenek függőlegesek!
3. Kiléggzéssel szorítsd a farizmokat, a könyököt, a lapockát, és beléggzéssel emeld el a mellkast a talajtól! A lengőbordák maradnak a talajon!
4. Told a tenyered a talajba, mintha előre akarnál csúszni!
5. Állal nyújtozhatsz előre, vagy fejtetővel felfelé.

Tanulási fókusz

- A lengőbordák a talajon, a derék feszültségmentes.
- A gerinc felső szakasza nyújtózik.
- A mellkas tárva.

Oktatási javaslatok

Végeztethető párban (társ összehúzza és kissé lefelé tolja a könyököt), vagy nehezítésként elemelhetők a tenyerek a talajról.

Hatás

A gyakorlat erősíti a gerincfeszítő izmokat, nyitja a mellkast.

24. kép: Kobrapóz



Kígyó tartás



Végrehajtás

1. Helyezkedj el hason fekvésben, és tedd a homlokod a talajra!
2. A hátad mögött kulcsold az ujjakat, próbáld zárni a tenyér tövét is!
3. Kiléggzéssel szorítsd a farizmokat, és belégzéssel emeld el a mellkast a talajtól! Lengőbordák maradnak a talajon.

Tanulási fókusz

- A lengőbordák a talajon, a derék feszültségmentes.
- Karok nyújtóznak hátra, a mellkas megnyílik.
- A gerinc felső szakasza nyújtódik.

Oktatási javaslatok

Végeztethető párban (társ csukló fölött megfogja az alkart, és segíti finoman hátrafelé húzni).

Hatás:

A gyakorlat erősíti a gerincfeszítő izmokat, nyitja a mellkast.

25. kép: Kígyó tartás



Búvárpóz



Végrehajtás

1. Helyezkedj el hason fekvésben, és tedd a homlokod a talajra!
2. Karokkal nyújtózz előre a talajon!
3. Kilégzéssel szorítsd a farizmokat!
4. Belégzéssel emeld el a karokat, lábakat a talajtól!
5. Mintha úsznál, emeld az egyik, majd a másik karod és lábad felváltva!

Tanulási fókusz

- A karok és a lábak folyamatosan mozgásban vannak.

Oktatási javaslatok

Könnyítésként a fejet leengedhetjük a felkarok közé, vagy a homlok maradhat a talajon.

Hatás:

A gyakorlat erősíti a gerincfeszítő izmokat.

26. kép: Búvárpóz



26.

Hintapóz



Végrehajtás

1. Helyezkedj el hason fekvésben, és tedd a homlokod a talajra!
2. A karokkal nyújtózz előre a talajon, a tenyér nézzen felfelé!
3. Kilégzéssel szorítsd a farizmokat!
4. Belégzéssel emeld el a mellkast, a karokat és a lábakat a talajtól!

Oktatási javaslatok

Könnyítésként a fejet leengedhetjük a felkarok közé.

Hatás:

A gyakorlat erősíti a gerincfeszítő izmokat.

27. kép: Hintapóz



27.

Sáskapóz



Végrehajtás

1. Helyezkedj el hason fekvésben, a homlok legyen puhan a talajon!
2. Tenyerek legyenek erősen leszorítva a test mellett a talajra, lábak összezárva!
3. Szorítsd össze a farizmokat, és kilégzéssel emeld fel a lábakat!
4. Nyújtsd a térded!
5. Lazítsd el a vállad!

Tanulási fókusz

- A lábemelés csak addig történjen, amíg a derékban feszültség nem keletkezik.

- A térdek nyújtva maradnak.
- A nyak és a váll feszültségmentes.

Oktatási javaslatok

Szükség esetén mi is segíthetünk a láb emelésében, a boka fölött megtarva a lábakat.

Hatások:

Erősíti a farizmokat és a deréktáji mélyhátizmokat. Javítja az emésztést.

28–29. kép: Sáskapóz



Bölcsőpóz



Végrehajtás

1. Helyezkedj el hason fekvésben!
2. A hátad mögött fogd meg a lábfejedet!
3. Belégzéssel szorítsd a lábfejedet a tenyerekbe!
4. Emeld a mellkast és a lábakat!

Tanulási fókusz

- A derék egyenes, feszültségmentes.
- A vállak hátracsavarva.
- Az áll nyújtózik előre és felfelé.
- A térdek csípőszélességben, nem túlzottan szétnyitva.

Oktatási javaslatok

Ha a derék erősen feszül, akkor csak a mellkast emelje fel a tanuló, vagy végezze a félbölcsőt.

Hatások:

Nyújtja a csípőhorpaszizmot, nyitja a mellkast, növeli a gerinc rugalmasságát. Erősíti az idegrendszert, ezzel növelve a stressztűrő képességet.

30. kép: Bölcső



Gyakorlatváltozat: Félbölcső

1. Hajlítsd a jobb térdet, jobb kézzel fogd meg a lábfejedet!
2. A másik kéz a mellkas előtt támaszkodik!
3. A lengőbordákat ne engedd felemelkedni!
4. Végezd el a gyakorlatot a bal oldalra is!

31. kép: Félbölcső tartás

Hatások:

Hasonló a teljes bölcsőhöz. Nagyon jól tudatosítható a könnyebb kivitelezése által a láb és a kar pontos helyzete, és előkészíthető vele a teljes bölcső.

31.





*A belső stabilitást az elfogadó,
támogató környezete és a gyermek saját
önismerete alakítja.*



04

KIEGYENSÚLYOZOTTSÁGOT, BELSŐ STABILITÁST ERŐSÍTŐ GYAKORLATOK

A kiegyensúlyozottság azt jelenti, hogy a gyermek képes a világból jövő ingerekre, stresszekre a belső stabilitásának megtartásával reagálni, önmagáról és a világról alkotott képét harmonizálni. Ezt a belső stabilitást az elfogadó, támogató környezete és a gyermek saját önismerete alakítja. A jóga egy praktikus és a gyerekek számára is könnyen gyakorolható önismereti út, mert minden eleme a tapasztalásra épül. A prog-

ram ezen része fejleszti a stressztűrő és a szelekción képességet. Stressztűrő képesség alatt azt értjük, hogy a gyermek kellő alaposággal föl van készülve az őt érő ingerek fogadására, és tudja azokat minőségileg osztályozni. Ehhez kapcsolódik a szelekción képesség, amely abban segít, hogy a gyermek képessé váljon a számára jelentőséggel bíró és a jelentéktelen ingerek szétválasztására. [1]



4.1 Egyensúlygyakorlatok

Az egyensúly megtartásához az idegrendszer fokozott munkájára van szükség. A központi idegrendszerbe befutó idegpályák az egyensúlyközponton haladnak át. Ez azt is jelenti, hogy az alábbi egyensúlyi gyakorlatokkal ellenállóvá tesszük az idegrendszert a stresszel szemben, valamint fejlesztjük a koncentrációképességet.

Oktatási javaslatok

Segítheti a kivitelezésüket, ha a tekintetet a végtelenben vagy egy stabil ponton rögzítjük magunk előtt. Fejtetővel nyújtózkodunk felfelé, sarokkal lefelé. Végezhető párban, ahol az egyik gyermek végzi a gyakorlatot, a másik segítőként vesz részt.

Fatartás



Végrehajtás

1. Helyezkedj el jógaalapállásban!
2. Helyezd a testsúlyt a jobb lábra, és tartsd végig nyújtva!
3. Húzd fel a bal lábat, a sarkat nyomd a jobb combtőbe!
4. Belégzéssel magastartásban, összeszorított tenyerekkel nyújtózz felfelé!

Tanulási fókusz

- A medence hátrabillentett.
- A váll leengedett, a nyak laza.
- A tartó láb nyújtott, a medence nyújtózik felfelé, nem billen ki oldalra.
- A bal térd leengedve és kifelé csavarva, a medence nyitva.
- Nyelvhegy a fogak mögött, a tekintet egy pontra rögzítve.

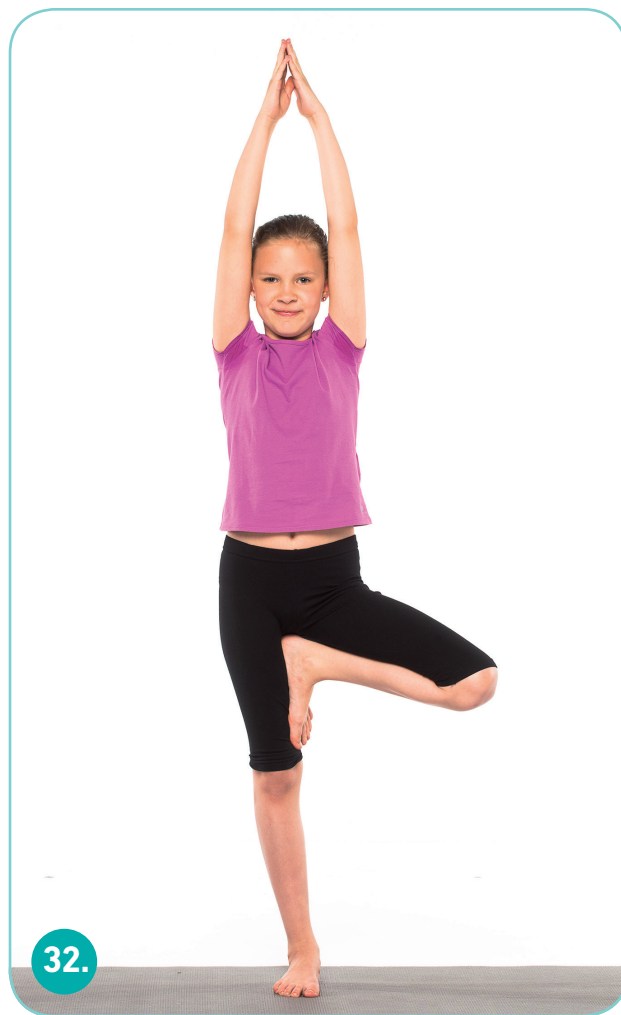
Oktatási javaslatok

Eleinte a kezek lehetnek leengedve vagy a tenyerek a mellkas előtt összezárva. Gyakorolhatjuk a fatartást fokozatokban: először csak az egyik lábfejre helyezve a másik lábat, majd a lábszárra fektetve a talpat. Végezhető párban (ekkor a segítőtárs megtart). Akár be is csukhatja a gyermek a szemét, rábízva magát a társára (bizalomépítés).

Hatások:

Fejleszti az egyensúlyérzékét és a koncentrációs képességet, stabilizál, kiegyensúlyoz. Stimulálja és frissíti az idegrendszert.

32. kép: Fatartás



Hattyúpóz



Végrehajtás

1. Helyezkedj el jógaalapállásban!
2. Vidd a testsúlyt a bal lábra, és emeld fel a bal kezdet magastartásba!
3. Jobb kézzel fogd meg a jobb lábfejet!
4. Belégzéssel szorítsd bele a lábfejet a tenyérbe, és emeld hátrafelé a lábat!
5. Nyújtozz bal kézzel felfelé, és tárd a mellkast!

Tanulási fókusz

- A lábemelés csak addig történik, amíg a derékban nem keletkezik feszültség.
- A váll hátracsavarva és leszorítva.
- Az áll hátrahúzva, a nyak feszültségmentes.

33–34. kép: Hattyúpóz

- Nyelvhegy a fogínyen, a tekintetet rögzítve egy végtelenbe képzelt poton.

Oktatási javaslatok

Eleinte gyakoroltathatjuk úgy, hogy a gyermek a két térdet összezárja, és amikor ebben már könnyedén megtartja magát, akkor lehet hátramenni a lábat. Végezhető párban, kézfogással. A nyújtott kart lehet a mellkas előtt tartani.

Hatások:

Nyújtja a csípőhorpaszizmot és a combfeszítőt, valamint a vállat és a gerinc háti szakaszát. Javítja az egyensúlyérzéklet és a koncentrációs képességet.



Mérlegpóz



Végrehajtás

1. Alapállásban zárd a tenyered a fej felett!
2. Vidd a testsúlyt a jobb talpadra!
3. Kiléggzéssel kezdj el előre dönteni, közben emeld el a bal lábad a talajtól!
4. A kar, a törzs és a láb végig legyen egyvonalban!
5. Végezd el a gyakorlatot a másik oldalra is!

Tanulási fókusz

- A nyak feszültségmentes, a gerinc meghosszabbítása.

- Tekintet a talajon.

Oktatási javaslatok

Eleinte lehet falnál végezni, tenyeret a falra támasztva.

Hatások:

Javítja az egyensúlyérzékét, erősíti a hát, váll és a kar izomzatát. Erősíti a farizmokat és a láb izmait.

35. kép: Mérlegpóz



35.

4.2 Légzőgyakorlatok

A légzés közvetlenül és azonnal beleavatkozik a fizikai és a mentális folyamatokba egyaránt, ezért kiemelt fontossággal bír. A helyes légzés elsajátítása lassú és türelmet igénylő feladat. A gyermek egy teljesen automatikus testi működést figyel meg, miközben megtapasztalja, hogy ebbe az automatikus működésbe nagyon könnyen be is tud avatkozni, akár csak a figyelés által is. [6, 7, 8]

A helyes légzés jótékony hatásai:

- javul a keringés,
- javul az emésztés,
- nő a vitalitás,
- az idegrendszer kiegyensúlyozódik,
- az izomtónus csökken,
- az immunrendszer erősödik. [9]

A tudatos légzés hatásainak különböző területeken való kiaknázása:

- Nyújtásnál kilégzéssel az izmok elernyednek.
- A légzésfigyelés nyugtatja az idegrendszert, segíti a koncentrációt.
- A dinamikus gyakorlatoknál védi az ízületeket.
- Az erőgyakorlatoknál növeli az erő kifejtés mértékét.
- A tudatos légzés az egyensúlygyakorlatok alapja.
- Az energetikai gyakorlatok kiindulási pontja.
- A stresszoldás egyik fő eszköze.
- A testtudat fejlesztésének alapja.
- Közvetlenül beavatkozhatunk a keringési és hormonális rendszer működésébe. [10]

Nagyon hasznos, ha megfigyeltetjük – ezáltal tudatosítjuk –, hogy különböző hétköznapi élethelyzetekben (pél-

dául intenzív testmozgás alatt, különböző érzelmek során, vagy akár egy tanóra alatt, dolgozatírás előtt) hogyan változik a légzésünk.

Alap légzőgyakorlatok bemutatása

Minden légzőgyakorlat első lépése, hogy megfigyeljük légzésünk aktuális jellemzőit (mélység, hossz ...). Majd óvatosan, speciális gyakorlatokkal beleavatkozunk a légzésbe, és végül szokásunkká tesszük a helyes légzést. Az alábbi gyakorlatok végezhetőek egymás után, ebben a sorrendben.

A légzőgyakorlatokat végezhetjük hanyattfekvésben vagy sarokülésben. [6]

Légzésfigyelés

Figyeld meg hogyan lélegzel, anélkül hogy beleavatkoznál a légzésedbe: az orrtól indítva figyeld, hogy milyen mélyre áramlik a levegő a tüdődben, majd figyeld meg milyen hosszú a kilégzésed a belégzéshez képest! Amit így érzékelsz, az a jelenlegi légzésmintád.

A légzés kiegyenlítése

Belégzéskor számolj 4-ig, kilégzéskor ismét 4-ig! Ha jólesik, fokozatosan növelheted a számolást. A légzés legyen nyugodt, mély és egyenletes! A kilégzés végét se erőltess, ne tarts szünetet a ki- és belégzés között!

A kilégzés megnyújtása

Belégzéskor számolj 4-ig, kilégzéskor 6-ig! Ha jólesik, fokozatosan növelheted a számolást (4-8, 6-12). A légzés legyen nyugodt, mély és egyenletes! A kilégzés végét se erőltess, ne tarts szünetet a ki- és belégzés között!

Hasi légzés

Koncentrálj a köldököd mozgására! Belégzéssel szívd tele a tüdő mélyét (a hasfal körkörösén tágul, mintha egy léggömböt fújnál fel – 36. kép), majd a gerincedet

egyenesen tartva a hasizmokkal segítsd kiáramlani a levegőt (37. kép)! A légzés legyen nyugodt, mély és egyenletes! A kilégzés végét se erőltesd, ne tarts szünetet a ki- és belégzés között!

36. kép: Hasi légzés, belégzés – domborodik a has

36.



37. kép: Hasi légzés, kilégzés – süllyed a has

37.



Teljes jógalégzés

Lélegezz először a tüdő mélyére, engedd domborodni a hasad, majd folytasd a belégzést a lengőbordákba, végül a kulcscsont alatti területre (38. kép)! A kilégzés ugyanígy alulról felfelé történik. A légzés legyen nyugodt, mély és egyenletes! A kilégzés végét se erőltesd, ne tarts szünetet a ki- és belégzés között!

Váltott orrlyukas légzés

A jobb kéz hüvelykujjával fogd be a jobb orrlyukat, és lélegezz be a balon, majd gyűrűsujjal fogd be a bal orrlyukat, és lélegezz ki a jobbon (39. kép)! Belégzés ismét a jobbon, majd csere, kilégzés a balon. Mindig belégzés után cserélj orrlyukat!

39. kép: Váltott orrlyukas légzés



38. kép: A kezekkel követhető a légzés hullámzása





Minden gyermek egyéni tempóban fejlődik, a folyamatot nem szabad gyorsítani, de visszafogni sem.





05

AZ ÉRZÉKELÉSI RENDSZERT FEJLESZTŐ GYAKORLATOK

A test növekedése jól látható folyamat, ugyanakkor a gyermekek szervezetében lényeges, de láthatatlan változások is bekövetkeznek, amelyek közül az idegrendszer lassú fejlődése az egyik legfontosabb. Az idegrendszer fejlődése meghatározza a gyermekek mindenkori képességeit. Minden gyermek egyéni tempóban fejlődik, a folyamatot nem szabad gyorsítani, de visszafogni sem. A jógaalapú mozgásprogram rendszerében tanított gyakorlatok támogatják az idegrendszer érését, segítik a laterális dominancia (domináns agyfélteke) kialakulását, a két agyfélteke összehangolt működését és

az érzékszervek közötti átfordítást is (például a hangzó beszéd leírása: a hang észlelése és egy írásjel kivitelezése különböző agyi területek automatikusan összehangolt működését igényli). A jógaalapú mozgás gyakorlatai az egész testet megdolgoztatják, támogatják az idegrendszer mély struktúráinak differenciálódását, így visszamenőleg is segítik az esetleges hiányosságok pótlását, újraépülését. A készségfejlesztő gyakorlatok (mint például az agyfélteke összehangolására szolgáló gyakorlatok) a központi idegrendszer számára a periféria történéseinek tudatosítását segítik és harmonizálják. [1, 4, 10]

5.1 Mozgáskoordináció

A mozgások optimális, célszerű tér- és időbeli végrehajtása, a működő és a fixáló izmok működésének összehangolása – ezt nevezzük mozgáskoordinációnak. Egy mozgás végrehajtásakor az agy nem csak az erő kifejtés nagyságát és irányát koordinálja. Az izomerő mellett számításba kell venni a koordinációs folyamatban a gravitációt, a tehetetlenségi erőt, a súrlódást, a levegő vagy a víz közegellenállását. A testre ható erők iránya és nagysága a mozgás végrehajtása során változik, a koordinációs feladatok még bonyolultabbá válnak.

A koordinált mozgás fő jellemzői

- Optimális energiabefektetés: a mozgás hatékonysága magas szintű.
- Biztonságos mozgásélmény: könnyedség és biztonság kellemes érzése kíséri.

A koordinált mozgásra jellemző, hogy könnyed a kivitelezése, ezt mély biztonság érzése hatja át, ettől a mozgás egésze hatékonyá válik, és ez általában kellemes élményt okoz. [11]

5.2 Érzékszervi tájékozódás

A módszertani megfontolásoknál (10–11. oldal) bővebben olvashattunk arról, hogy a mozgástanításban milyen csatornákon segítjük a gyerekek minél hatékonyabb mozgáskivitelezését. Fontos, hogy egyszerre lássa, hallja az instrukciókat, és jól működjön a belső mozgásérzékelése. Az alábbiakban felsoroljuk a különböző érzékszervi csatornákat, hogy lássuk, hogyan vesznek részt a mozgásban. [4]

Mozgásérzékelés – propiocepció

A propiocepció összetett érzék, sokféle érzékelési információ eredménye, szorosan kapcsolódik a többi érzékszervhez, de rendelkezik saját információs csatornával is: a szervezeten belüli ingereket külön receptorok, az úgynevezett propioceptorok érzékelik, amelyek valamennyi izomban, ínban, szalagban és ízületben megtalálhatóak. A belőlük származó információkat elsősorban az egyensúlyi rendszer dolgozza fel, befolyásolják a testmozgásokat és a finom mozgások kivitelezéséhez szükséges beállításokat is. Sokszor különbséget tesznek a kinesztézia (mozgásérzékelés) és a propiocepció között, az utóbbi magába foglalja a nyugalmi helyzetben keletkező impulzusokat is.

A gyenge propioceptív képesség jelei:

- rossz testtartás, esetlenség, ügyetlenség,
- állandó fészkelődés vagy mozgás,
- rendkívül erős vágy a támaszkodásra,
- verekedés kezdeményezése, hogy az egyén érző információhoz jusson,
- esetenként látási problémák,
- az egyénnek kevésbé van fogalma arról, hogy testrészei hol helyezkednek el a térben,
- mások személyes terének figyelmen kívül hagyása – hajlandóság mások helyének elfoglalására.

Tapintás

A tapintási receptorok a bőrben vannak, beborítják az egész testet, ezért ezek azokban az információkban jelentősek, amelyek a környezettel való közvetlen kapcsolatból fakadnak. A tapintásérzés fontos ahhoz is, hogy a gyermekben kialakuljon saját testének a képe.

Egyensúly

Az egyensúly nagyon fontos a szervezet működéséhez. Ez az első rendszer, amely a magzati kor 16. hetében már teljesen kifejlett. Az egyensúly érzékelése segít bennünket a térbeli helyzetünk meghatározásában, a fej helyzetéről és a fejhez képest a többi testrész helyzetéről is folyamatos információt ad az agy magasabb központjaiba. Valamennyi mozgásnál információt kapunk az irányról és a gyorsulásról is. Az egyensúlylyal kapcsolatos problémák visszahatnak az összes többi területre, érzékszervre.

Látás

Nagyon sok gyereknek a tanulási folyamatban a legtöbbet használt érzékelési csatornája a látás. Az új mozgásformákat leggyakrabban úgy tanulja, hogy másokat utánoz. A mozgástanulási folyamatban fontos, hogy a látott kép és a saját mozgásáról látott információk egyezzenek (adott esetben használhatunk tükröt is, ha szükséges).

Hallás

A gyermek első három életéve során fülét „behangolja” saját anyanyelvének frekvenciáira. A mozgásvégrehajtás szempontjából a hallási ingerek viszonylag csekély információt tartalmaznak, ezért nagyon fontos, hogy mindig mutassuk is a gyakorlatokat. A specifikus, világosan hallható zörejek lényeges információt nyújthatnak a mozgáskoordináció számára. Sokszor a térbeli tájékozódásunkat a hallott információra építjük (gondoljunk az utcai közlekedésre).

5.3 Gyakorlatok

Az alábbi gyakorlatok támogatják az előzőekben felsorolt érzékelési folyamatok fejlődését, az agyféltekék összehangolása által.

Dinamikus átmozgatások

Karlendítés fejfordítással

Egy egyszerű szimmetrikus mozdulattól indulunk ki, amibe beépítjük a fej aszimmetrikus mozgását.

- Helyezkedj el jógaalapállásban!
- Belégzéssel emeld magastartásba a karokat!
- Kilégzéssel lendítsd hátra mindkét kart, és nézz hátra egyik irányba, majd vissza kiindulóhelyzetbe!
- Ismételd a másik irányba!
- A lendítés folyamatos.

40–41. kép: Karlendítés fejforgatással

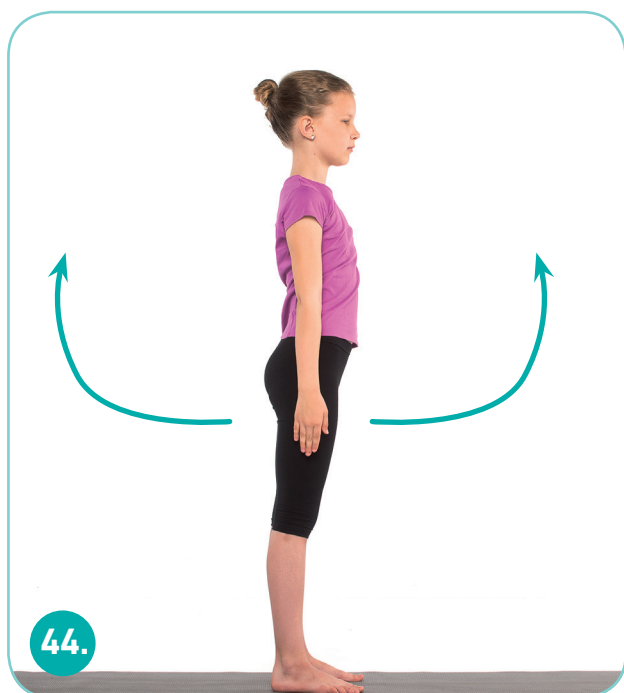
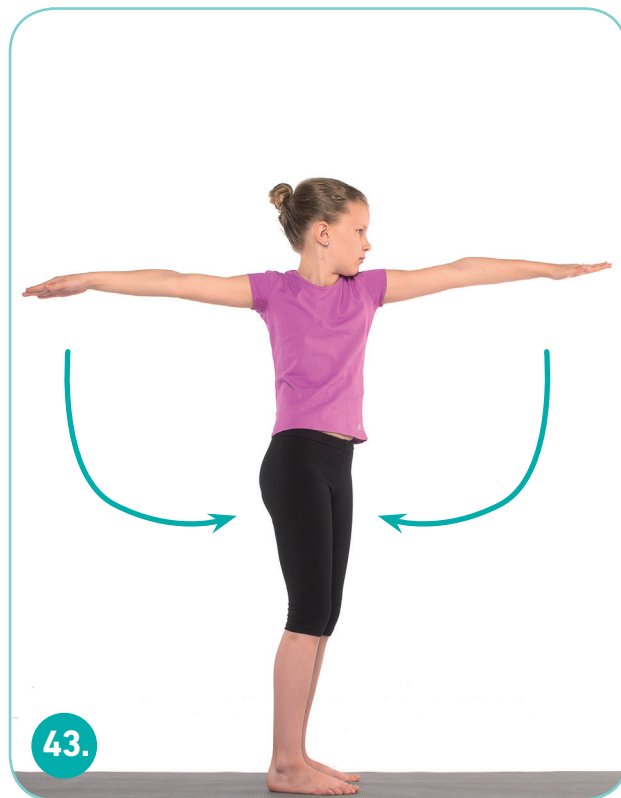
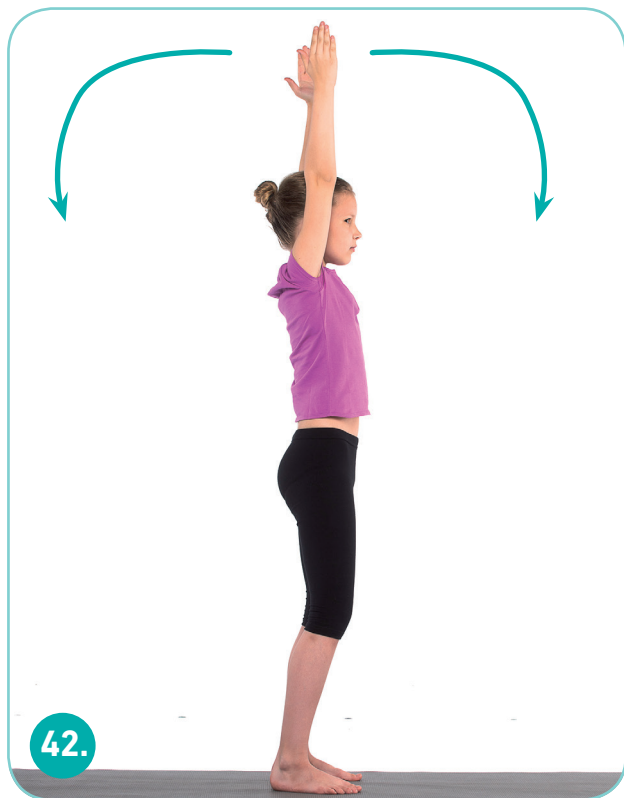


Karkörzés ellentétes irányba

- Helyezkedj el vállszélességű terpeszállásban!
- Nyújtsd a karokat magastartásba!
- Egyik karral körözz előre, míg a másikkal hátra!

- Lassan, tudatosan végezd, majd ha összehangolódott a két kar mozgása, folytasd lendületesen!
- Ha jól megy, fordítsd meg a karok körzésirányát!

42–45. kép: Ellentétes irányú karkörzés oktatásának fázisai



Kar és láblendítés ellentétes irányba

- Helyezkedj el vállszélességű terpeszben!
- Lendítsd az egyik lábad balra keresztbe a test előtt, miközben a két karod lendítsd az ellenkező irányba!
- Mindeközben engedd elfordulni a törzsed, nézz hátra a vállad fölött!
- Végezd a gyakorlatot a másik irányba is!
- A láb és a karok folyamatosan lendülnek.

Fekvő 8-as leírása a fejfel

- Helyezkedj el vállszélességű terpeszben!
- Összpontosítsd a figyelmedet az álladra, és írd le vele nyolcasokat az egyik irányba!
- Végezd lazán, könnyedén, lendületesen!
- Kis pihenő után végezd el a másik irányba is!

Oktatási javaslatok

Kezdjük nagyon lassan ezeket a gyakorlatokat, akár úgy, hogy mozgásfázisokra bontjuk, majd amikor már tudatos a mozgás, akkor végezhetjük dinamikusán is.

Sastartás**Végrehajtás**

1. Helyezkedj el alapállásban!
2. Nyújtsd a karokat előre, majd keresztezd őket, a jobb kar legyen felül!
3. Hajlítsd mindkét könyököt, és zárd a tenyereket, vagy a kéz hátát fordítsd össze!
4. Helyezd a testsúlyt a jobb lábra!
5. Hajlítsd a térdeket!
6. A bal lábat tedd keresztbe a jobbon, a lábfejet akaszd a lábszárba!
7. Engedd lefelé a medencét, mintha egy székre ülnél le!

Tanulási fókusz

- egyenes hát,
- teljes belelazulás a pózba,
- nyelvhegy a fogak mögött puhán rögzítve.

Oktatási javaslatok

Ha nagyon gyakorlottak a pózban a tanulók, akkor érintethetik a könyököt térdhez, az állukat pedig a hüvelykujjukhoz. A két oldalra való gyakorlatvégzés között állásban figyeljék a légzésüket, ha jól esik sóhajtsanak.

Hatások

Javítja az egyensúlyérzékét és a koncentrációs képességet, stabilizál, kiegyensúlyoz. Stimulálja és frissíti az idegrendszert. Segíti a két agyfélteke összehangolását.

46. kép: Sastartás



46.



*A gyermekek kreativitását
a fantáziavilág mozgásban való megélésével
és a játékos, képzeletüket megmozgató
események, élmények verbalizálásával
kiválóan fejleszthetjük.*



06



AZ ÉRZÉKELÉSI RENDSZERT FEJLESZTŐ GYAKORLATOK

A gyermekek kreativitását a fantáziavilág mozgásban való megélésével és a játékos, képzeletüket megmozgató események, élmények, képek verbalizálásával kiválóan fejleszthetjük. A jógaalapú mozgásprogram egyik legfontosabb eleme a játék. A jógapókok neveiket állatokról kapták, így az óra egésze mesébe, történetbe ágyazva végezhető. Az óra vezetése során a spontaneitás és kooperáció kulcsfogalmak. A pedagógus – amellett, hogy segítséget kap egy hatékony és gördülékeny óra, vagy akár csak néhány gyakorlat levezetéséhez – szabadon dönthet arról, milyen fókusszal végezteti

a gyakorlatokat, mikor hívja segítségül a gyermekek fantáziáját, mikor kérdezi, mesélteti őket arról az élményről, amit átélnek. Minden gyakorlat rengeteg tapasztalást hordoz magában. Fontos, hogy ezeket meg is tudja fogalmazni a gyermek, és erre adjon lehetőséget a pedagógus. A gyakorlat során a gyerekekben keletkezett érzetek, érzelmek, fantáziaképek megosztása egyszerre inspiráló, megerősítő és egyben megnyugtató is számukra. Ha a gyermek a környezettől, pedagógustól pozitív megerősítést kap, akkor az újabb és újabb kreatív ötletek megjelenítésére inspirálja. [1, 2]

6.1 A kreativitást fejlesztő gyakorlatok struktúrája

Bármilyen korábban ismertetett gyakorlat a kreatív-fejlesztés szolgálatába állítható, amennyiben a pedagógus saját indító kérdéseivel és figyelmével támogatja ezt. A tapasztalat szerint a gyermekek egy

megengedő közegben fantáziadúsan, kreatívan reagálnak, ha valóban fontosak a válaszaik. A pedagógus értő, empátikus figyelmével segíti a gyermek munkáját. [12]

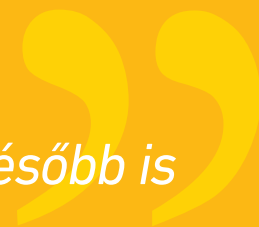
6.2 Ötletek

Minden gyakorlás lehet történetbe ágyazott. Kiindulhatunk a testhelyzetek neveiből (ezek főként természeti jelenségek, állatnevek). Például a gyermek elképzeli, hogy elmegyünk a jóga erdejébe és ott találkozunk különböző élőlényekkel, ezeket meg is jelenítjük, azaz létrehozuk a testhelyzeteket. A gyerekek szerepét valamilyen dramatikus helyzet megteremtésével motiváljuk:

- A hős (hősi póz), aki megmenti az erdő élőlényeit.
- Csónakkal segítsük át az úszni nem tudó állatokat a folyó túlsó partjára.
- Mutasd be, hogyan viselkedik egy macska! Milyen ez a macska? Hogyan mozog? Meséj róla! [2]



Aki gyermekkorban képes megtanulni tudatosan lazítani, az később is védi magát a stresszbetegségtől.



07

FESZÜLTSGOLDÁS

A feszültségoldó gyakorlatok célja, hogy fizikai és lelki energiáit a leghatékabban tudja használni a gyermek. Nyugalmi helyzetben aktiválódnak az öngyógyító és immunmechanizmusok. Aki gyermekkorban képes megtanulni tudatosan lazítani, az később is védi magát a stresszbetegségtől. Fontos, hogy a gyermek – és a későbbi felnőtt – képes legyen mindig az adott élethelyzetnek megfelelő aktivitással reagálni,

akár gyors váltásban is (aktív és regeneráló időszakok). Ha a gyermek képes egyre pontosabban felismerni a saját állapotát, akkor rendszeres gyakorlással egyre tudatosabbá válik az ellazulás és az aktív állapot megélése is. Ha a gyerek testi feszültségeit, izomblokkjait tudatosan oldjuk, és segítjük a stressz nyomait kioltani, akkor munkavégzése, tanulása könnyedebb lesz, figyelmé koncentráltabbá válik. [1, 13]



7.1 Mi a stressz?

A stressz jelentése a mai szóhasználatban: „folyamatos feszültség” vagy „tartós idegesség”. Sok esemény okozhat stresszt, amelyre a test „feszültséggel” reagál: ez az idegesség vagy feszültség valójában a stressz. Traumatikus események (például háború, komoly betegségek) okozhatnak stresszt, de nagyon gyakran a mindennapi, felgyorsult életvitelünk (állandó rohanás, iskolai nyomás, megfelelni akarás) a legjelentősebb stresszkeltő tényező. Megkülönböztethetünk jó és rossz stresszt. Egy sportoló például rendszerint stresszes, izgul a verseny előtt, ami a teljesít-

mény javulását és romlását is eredményezheti. Viszont a „jó” stressz is igénybe veszi a szervezetet, és hosszú távon ugyanolyan káros hatásai lehetnek, mint a „rossz” stressznek. [14]

A tartósan fennálló stressz komoly egészségkárosodást is eredményezhet, mivel az idegrendszer szimpatikus működését aktiválja, így gátolhatja a szervezet felépítő folyamatait, valamint annak ellenállóképességét (lásd: idegrendszer szimpatikus és paraszimpatikus ideghálózatának működése – 1. táblázat).

1. táblázat: A vegetatív idegrendszer két alapvető ideghálózatának jellemzői

Szimpatikus idegrendszeri működés hatásai:	Paraszimpatikus idegrendszeri működés hatásai (pihenő fázis):
A pupillák kitégúlnak.	A pupillák szűkülnek.
A vér az izmokba és a szívbe áramlik.	A vér a belső szervekbe áramlik.
Légzés és pulzus gyorsul.	Légzés és pulzus lassul.
A felépítő folyamatok és az immunrendszer blokkolódnak.	A felépítő folyamatok és az immunrendszer aktiválódnak.
Adrenalin szabadul fel.	Az adrenalin feldolgozásra kerül.
Az izomtónus nő.	Az izomtónus csökken.
A viselkedésre a türelmetlenség és az agresszivitás jellemző.	A viselkedésre az elfogadás a jellemző.
Belégzésre erősödik.	Kilégzésre erősödik.

7.2 Mi a stresszoldás?

A stresszoldás a stressz enyhítését, illetve megszüntetését jelenti. A relaxáció az egyik (bár talán a leghatékonyabb) a számos stresszoldó technika közül, amelyet a jóga használ. Egy jól felépített jóga foglalkozás egyértelműen erőteljes stresszoldó hatással bír. [15]

Példák stresszoldó gyakorlatokra

- Állásban karemelés, nyújtózás felfelé, majd kilégzéssel a karok leejtése.
- Hasi légzés.
- „Sziszegőlégzés”: Hosszan lélegezz ki „sz” hangot képezve!
- Oroszlán hanggal: Nyújtsd ki a nyelved, amennyire csak tudod és közben „bőgj” mint egy oroszlán!
- „HA”-légzés: Hosszú, mély sóhajtással a torkod mélyéről ejtsd ki a „HA” szócskát!
- Belégzéssel húzd fel a vállaid a füleidhez, tartsd bent a levegőt, ameddig bírod, majd lélegezz ki szájon keresztül és ejtsd le a vállad! Végezd 2-3-szor!



7.3 Gyakorlás végi pihenés

Minden foglalkozást érdemes pihenéssel zárni. Ennek során a gyermek a teljes testi és lelki ellazultság állapotát tapasztalja meg. A figyelem ekkor nem csapong, de nem rögzül egy ponton sem. Ezen gyakorlatok segítségével megnyugszik a test és az idegrendszer, ekkor bontakoznak ki a korábbi gyakorlatok hatásai. Hosszú távon az a cél, hogy a gyermekek a mindennapi életben is megtanulják a test és az idegrendszer megnyugtatását, külső vezető segítségével nélkül is. [15]

Mi történik pihenéskor

- Az idegrendszer „megpihen”: a paraszimpatikus idegrendszeri hatás kerül előtérbe.
- Az izomtónus csökken.
- Javul a vérkeringés.
- A szívritmus egyenletessé és nyugodttá válik.
- Felfrissül, feltöltődik az idegrendszer. [15]

A pihenés menete

1. Testhelyzet beállítása (kedvenc alváspóz vagy ellazult hanyatt fekvés – 47. kép).

47. kép: Hanyattfekvő pihenő póz

47.



2. Test ellazítása (testrészenként, lentől felfelé haladva).
3. Légzés beállítása (szabad és egyenletes).
4. Zavartalan pihenés (1-2 perc teljes csönd).
5. Ébresztés lassú, fokozatos kijövetel (hanyattfekvésből oldalragördülésen keresztül).

Általános tanácsok

- Figyeljünk a hangsúlyozásra, a hanghordozásra és a hangerőre is!
- Kihozatalnál fokozatosan növeljük a hangerőt!
- A gyakorlatot a gyerekekkel együtt végezzük, egyenes háttal ülve, feljüket fordulva!
- Fontos, hogy közben mi magunk is ellazult állapotban legyünk.
- Amíg nem szerzünk elegendő gyakorlatot, mondjunk el előre minden mondatot magunkban, mielőtt hangosan kimondanánk!
- Ébresztéskor használhatunk szélcsengőt, kedves dal-
lamokat.

Gyakorlatokat lezáró pihenés – példa 6–10 év közötti korcsoport számára

1. Testhelyzet beállítása

Helyezkedj el kedvenc alváspózodban!

2. A test ellazítása

Most elaltatjuk a testünket. A tested egész nap azt tette, amit kértél tőle, most engedd egy kicsit megpihenni! A lábad egész nap hordozott téged, most engedd megpihenni! Elalszik a jobb láb. Elalszik a bal láb. Lazítsd el a jobb karod, mintha valaki megsimogatná! És elalszik a bal kar is. Alszik, pihen a hát, mellkas és az egész törzs. Ellazul, elalszik a nyak, puha a torok. Ellazul, elalszik a fej. Még a két agyféltekédet is kapsold ki teljesen! Az egész test pihen, alszik, teljesen laza.

3. Légzés beállítása

Figyeld a légzésedet! Akadálytalanul áramlik a levegő.

4. Zavartalan pihenés

Engedd el a légzés figyelését is! A test és a légzés teljesen nyugodt. Lazíts!

5. Kihozatal

Ismét figyeld a légzésedet, kezd el mélyíteni! Ébreszd fel a tested, mozdítsd meg az ujjhegyeket, lábujjakat! Ha jól esik, fordíthatod a fejed jobbra-balra. Nyújtózhatsz egyet a talajon. Telitalpra húzd fel a lábad, gördülj el jobb oldaladra, és engedd magától kinyúlni a szemed. Ha úgy érzed eleget pihentél, told fel magad ülésbe!

Gyakorlatokat lezáró pihenés – példa 10–14 év közötti korcsoport számára

1. Testhelyzet beállítása

Helyezkedj el hanyatt fekvésben a pihenéshez! Sarok csípőszéles kisterpeszben, karok lazán a test mellett, tenyér felfelé néz. Mielőtt még teljesen ellazulnál feszítsd vissza a lábfejet, sarokkal nyújtózz, majd kilégzéssel lazítsd el! Feszítsd meg mindkét kart, vállat távolítsd a fültől, tárd szét az ujjakat, majd kilégzéssel lazítsd el! Finoman szorítsd le a derekat, húzd be az állat, nyújtsd meg a gerincet, majd lazítsd el! Még egyszer utoljára igazítsd ki magad, hogy a következő pár percben ne kelljen mozognod!

2. A test ellazítása

- Ellazul a lábfej, lábszár, comb – mindkét láb.
- Ellazul a kézfej, alkar, felkar, váll – mindkét kar.
- Ellazul a medence.
- A gerinc hosszú és puha.
- Ellazul a has és a mellkas.
- Ellazul a tarkó, fejbőr. Ellazul a homlok. Puha a szem. Ellazul az állkapocs.
- Az egész test teljesen laza.

3. Légzés beállítása

Legyen a kilégzés mély és egyenletes; engedd a belégzést magától megtörténni! Majd figyeld a légzést, anélkül hogy megváltoztatnád!

4. Zavartalan pihenés

Engedd el a légzés figyelését is! Engedj el minden gondolatot, figyelést, minden erőfeszítést!

5. Kihozatal

A figyelmet ismét irányítsd a légzésedre! Lassan, fokozatosan kezd el mélyíteni a légzést! Figyeld, ahogy a légzés mozgatja a tested! Tudatosítsd a tested! Lassan ébreszd fel a tested! Finoman mozdítsd meg az ujjhegyeket, lábujjakat. Fordítsd a fejed jobbra-balra, majd belégzéssel jól nyújtózz meg! Húzd fel telitalpra a lábat, jobb karral nyújtózz felfelé, majd gördülj jobb oldalra! A fej a felkaron pihen. Ha úgy érzed, eleget pihentél, tenyerekre támaszkodva told fel magad! Lóg a fej, az emelkedik fel utoljára. Ül törökülésbe, dörzsöld össze a tenyereket, és masszírozd meg az arcod!



A jóga nagy hangsúlyt fektet az izomerő-növelés és a nyújtás egyensúlyára.





08

GYAKORLATSOROK

8.1 A gyakorlatsorok általános felépítése

A gyakorlatok sorrendjét az adott szituáció, a jelenlévők igényei és képességei határozzák meg. Érdeemes előre összeállítani néhány gyakorlatsort, amelyeket kis változtatásokkal több foglalkozásba is be lehet építeni. Nem kell ragaszkodni egy gyakorlatsorhoz sem, de oktatóként mindig biztonságot ad, ha van mihez visszatérni.

A gyakorlatsor összeállításánál tartsuk szem előtt, hogy mi vele a célunk (bemelegítés, stresszoldás, egy adott ízület átmozgatása, egy izomcsoport erősítése-nyújtása, levezetés...), az óra melyik részébe lehet beépíteni, és mennyi időt vesz igénybe.

Egy foglalkozás általános felépítése:

- Bemelegítés
- Mobilizáló, erősítő, nyújtó gyakorlatok
- Lazítás
- Egyensúlygyakorlatok
- Félfordított testhelyzetek
- Csavarások
- Pihenés

Természetesen a célnak megfelelően csökkenthetjük a gyakorlatok számát, előfordulhat az is, hogy csak egyet-

len gyakorlatot használunk. Például egy hosszabb írásos feladat után végezhetnek a gyerekek egy gerincet mobilizáló gyakorlatot – vagy akár egy csecsemőpózt – feloldva az esetleg feszessé váló tartóizmok munkáját. A tapasztalatunk az, hogy a gyerekek nagyon hamar megtanulják a gyakorlatok jótékony hatásait, és megfelelően használják is azokat.

A gyakorlatsorok összeállításának szempontjai

Az alábbi szempontokat ne tekintsük kötelező szabályoknak, inkább csak mankóknak, amelyeket bármikor eldobhatunk, ha már nincs rájuk szükség!

- A gyakorlatsorokat egy adott cél elérése érdekében állítsuk össze (például tanulás közbeni felfrissülés, hátizmok erősítése, stresszkontroll).
- Minden gyakorlatsor végén legyen pihenő póz, amelyben az előző testhelyzet aktív területei ellazulhatnak.
- A pózokat váltogathatjuk ellentétes hatásaik szerint (például: előrehajlítás és hátrahajlítás, erőgyakorlat és nyújtás), így egyfajta „hullámzást hozunk” létre, amely frissít, vitalizál.
- A hasonló hatású gyakorlatokat egymás után végezve erősíthetjük az adott hatást, ilyenkor érdemes a köny-

nyebb pózokkal kezdeni és fokozatosan növelni a nehézségi fokot (például: kígyó – kobra – hinta).

- A gyakorlásnak lehet egy előre meghatározott csúcspontja, egy különösen erős póz. A többi gyakorlat erre készíti fel, majd ennek hatásait harmonizálja.
- Ne ragaszkodjunk egy előzetes elképzeléshez, gyakran a szituáció más irányba viszi a gyakorlást! Ilyenkor még nagyobb szükség van a flexibilitásra, intuícóra.

A gyakorlatsornak legyen íve:

1. Előkészítés (bemelegítés)
2. Alacsony intenzitású erősítés (vagy előnyújtás)
3. Fokozott intenzitású erősítés (vagy nyújtás)
4. Kompenzáló gyakorlat
5. Az adott izomcsoport nyújtása és lazítása

48. kép: Nyúlpóz



Kompenzáció – kontrapozíció

A jóga nagy hangsúlyt fektet az izomerő-növelés és a nyújtás egyensúlyára. A gyakorlatok egymásutánosságát nagyban meghatározza, hogy az adott póz testre gyakorolt hatásait milyen más pózzal csillapítjuk, illetve ellentételezzük. Kompenzációs gyakorlatokat végzünk a pózok hatásainak csillapítására, a test megnyugtatására; kontrapozícióban pedig biztosítjuk az előző gyakorlatban erősített terület nyújtását, illetve a nyújtott terület erősítését. Praktikusan a kontrapozíció azt jelenti, hogy egy intenzív előrehajlítást hátrahajlítás követ, illetve ha az egyik oldalra nyújtózunk, azt a másik irányba is elvégezzük. Kompenzációként pedig „semleges”, ellazult testhelyzetet, passzív regeneráló pózt használunk, például a nyúlpózt (48. kép).

8.2 Alapgyakorlatsor (bemelegítés) minden korcsoport számára



Az alapgyakorlatokat elsősorban a test átmozgatására, bemelegítésére használjuk, de használhatjuk akár egy tanóra elején a koncentráció segítésére, vagy épp a hosszas koncentrációban elfáradt test felfrissítésére, vitalizálására. Végezhetjük az osztályteremben is. Ezek az egyszerű, dinamikus átmozgatások készítik fel a testet az összetettebb, nagyobb igénybevett kívánó pózokra is. Ez a gyakorlatsor a DVD segédanyagban megtalálható.

- Szökdelés, karok lerázása
- Törzsfordítás lendületesen, karok is lendülnek
- Karlendítés fel-le
- Gerinc átmozgatása állásban: domborítás – homorítás
- Oldalra hajlás állásban
- Vállkörzés
- Nyak átmozgatása
- Csípőkörzés
- Térd átmozgatása

8.3 Az 1-es korcsoport (6–10 évesek) gyakorlatsora

Az alábbi gyakorlatsor végezhető az alapgyakorlatsorral egybekötve, de önálló gyakorlatsorként is. Ebben a korcsoportban hangsúlyos a foglalkozás játékosága, és hogy teret adjunk a verbális visszajelzéseknek is.

Abban az esetben, ha az alapgyakorlatsort nem végeztük el, érdemes ráhangolódással indítani a gyakorlást.

Ráhangolódás – figyelem befelé irányítása

Aktuális érzetek tudatosítása, ha lehet, kibillentve a megszokott helyzetből (általában fekvő helyzetben, persze lehet ülésben is, de akkor hasznos csukott szemmel, hogy a figyelem könnyebben irányuljon befelé). Például: „Hogy érzi magát a lábad?“, „Hogy érzi magát a karod?“, „Simítsd végig a hasad!”

Testgyakorlatok végzése

Kezdetben csak pár testhelyzetet végeztessünk és fokozatosan növeljük a pozíciók számát. A szaggatott vonal azokat az egységeket jelöli, ahol megszakítható a gyakorlatsor.

Ismét hangsúlyozzuk, hogy a testhelyzetek valamilyen természeti jelenségre, élőlényre utalnak, ezzel mindig mozgósíthatjuk a gyerekek kreativitását.

- Sarokülés (15. kép)
- Macskapóz (10–12. kép)
- Oldalra hajlítás
- Csavarás (16. kép)

- Hegytartás (17–18. kép)
- Felfelénéző kutya
- Pillangó

- Hátizomerősítő gyakorlatok
- Nyúlpóz (48. kép)

- Hősi póz II. (20. kép)
- Fatartás párban (32. kép)

- Jógahíd
- Zsugorpóz
- Pihenés hanyattfekvésben (6.3. alfejezet)

A könyvben nem szereplő gyakorlatok a DVD-n lévő gyakorlatsorban lehetők fel.

8.4 A 2-es korcsoport (10–14 évesek) gyakorlatsora – Napüdvözlet

Abemelegítés és az 1-es korcsoport (6–10 év) gyakorlatai egyaránt használhatók az idősebbek, gyakorlottabbak számára is. Az instruálás ebben a korcsoportban komolyabb hangvételű, pontosabb utasításokkal történik. Az egyes gyakorlatok végeztetésekor törekedjünk a precízebb kivitelezés elérésére. Az egyensúlygyakorlatokat a 10–14 évesek gyakorolhatják önállóan is. Az idősebb korcsoport számára megtanítható a komplexebb Napüdvözlet gyakorlatsor, melyet pihenés követhet.

Napüdvözlet

A Napüdvözlet a legismertebb jóga gyakorlat, szinte minden jóga irányzat tanítja, éppen ezért számtalan változata ismert. 12 testhelyzetből áll, melyeket meghatározott sorrendben kell elvégezni. Helyes gyakorlása erősíti, nyújtja és vitalizálja a testet, emellett harmonizálja az energetikai és mentális folyamatokat. Serkenti és támogatja a belső szervek és a mirigyek munkáját, erősíti az

idegrendszer, ugyanakkor oldja a feszültségeket. Ideális gyakorlatsor az általános testi és lelki egészség eléréséhez – minden életkorban.

Végezhetjük az egyes gyakorlatokat hosszan kitartva vagy lassan, de folyamatosan, illetve dinamikus is. A leghasznosabb kényelmesen, a légzés ütemére mozogva gyakorolni. Az alábbiak szerint végezzük el a sorozatot, majd ismételjük meg a 12 pózt az ellenkező oldalra is (ez esetben a hátralépő láb sorrendje változik) – ezt tekintjük egy körnek (49. kép).

1. Üdvözlő póz

- Állj a szőnyeg elejére, jógaalapállítás!
- A tenyereket zárd a mellkas előtt, tárd a mellkast!
- Hunyd le a szemedet, és lassan, nyugodtan, mélyen lélegezz!
- Képzeld el a napfelkeltét!

2. Hátrahajlítás karemeléssel

- Belégzéssel nyújtsd a karokat felfelé, karok vállszélességben, tenyerek előrenéznek!
- Finoman hajolj hátrafelé, tárd a mellkast, de a derekat tartsd egyenesen!

3. Előrehajlítás

- Kilégzéssel, csípőből indítva, egyenes háttal döntsd előre a törzsöd. Karok a fül mellett nyújtóznak, majd hajlítsd a hátad, és hajolj előre!
- Ujjhegyek a lábfejek mellett, lazítsd el a nyakat, a homlokot finoman közelítsd a térdhez (ha szükséges, hajlítsd a térdeket)!

4. Hósi póz

- Belégzéssel támaszkodj a tenyeredre és lépj hátra jobb lábbal egy nagyot, a lábfejet szorítsd le a talajra (a bal lábszár függőleges)!
- Az ujjhegyekkel finoman támaszkodj a talajon!
- Nézz fel az égre, tárd a mellkast!

5. Deszka

- Tedd le a két tenyered a talajra a lábad mellé vállszélességben!

- Kilégzéssel lépj hátra bal lábbal fekvőtámaszba!
- Szorítsd össze a hasizmokat, a medencét bilentsd felfelé, húzd be magad alá a farokcsontot! A medence nem esik le, a derék feszültségmentes (nem homorít túlzottan).
- Told el magad tenyérből, csavard hátra a vállat, a lapockát simítsd rá a bordakosárra!
- Tartsd a fejed egyenesen!
- Figyeld és érezd az egész tested egyszerre!

6. Nyolcponttartás

- Légzéskinntartással engedd le a térdeket a talajra, majd a két könyököt szorosan a törzs mellett tarva engedd le a mellkast és az állat is puhán a talajra!
- A medencéd finoman emeld ki, lazítsd el a hasad, a testsúly jelentős része legyen a karokon, a mellkas és az áll éppen csak a talajhoz ér!

7. Kobra

- Belégzéssel csusszanj előre mellkassal a talajon, a két tenyér kerüljön a lengőbordák mellé!
- A lengőbordák maradjanak lent a talajon!
- Szorítsd össze a lapockákat, közelítsd a könyököket, húzd hátrafelé a vállat, és mellkassal nyújtozz előre!
- Nézz fel az égre!

8. Hegytartás

- Kilégzéssel támaszkodj a lábujjakra a talajon, és tenyérre támaszkodva told fel magad hegytartásban!
- A hát egyenes, a lábak és a karok kinyújtva, lazítsd el a nyakad!

9. Hósi póz

- Belégzéssel jobb lábbal lépj előre egy nagyot, a két tenyér között tedd le a talpad!
- Engedd le a hátul lévő térded a talajra, nyútsd ki a lábfejed.
- Az ujjhegyekkel finoman támaszkodj a talajon!
- Nézz fel az égre, tárd a mellkast!

10. Előrehajlítás

- Kilégzéssel lépj előre a bal lábbal a másik láb mellé, és hajlíts előre!
- Ujjhegyek a lábfejek mellett, lazítsd el a nyakat, a homlokot finoman közelítsd a térdhez (ha szükséges, hajlítsd a térdedet)!

11. Hátrahajlítás karemeléssel

- Belégzéssel kezd el egyenesíteni a hátad, emeld a karokat a fül mellé, és nyújtóztatva emelkedj fel, majd hajolj finoman hátra, nézz fel az égre!

12. Üdvözlő póz

- Kilégzéssel hozd függőleges helyzetbe a törzsed, zárd a tenyereket a mellkas előtt, nézz magad elé!

49. kép: Napüdvözlét gyakorlatsor



8.5 További példák gyakorlatsorok összeállítására

Gyakorlatsor a gerinc mobilizására

A gyakorlatsor célja: gerinc átmozgatása.

- Sarokülésben gerinc domborítás és homorítás a légzés ütemére
- Hajlítás oldalra kitartással, kar magastartásban
- Gerinccsavarás sarokülésben
- Csecsemőpóz

Lapockaközelítő izmokat és gerincfeszítő izmokat erősítő gyakorlatsor

A gyakorlatsor célja: hátizmok erősítése.

- Macskapóz
- Kígyó – rövid pihenés hason fekvésben
- Kobra rövid kinntartás – rövid pihenés hason fekvésben
- Kobra hosszabb kinntartással – pihenés hason fekvésben
- Sáska rövid kinntartás – rövid pihenés hason fekvésben
- Sáska hosszabb kinntartással – pihenés hason fekvésben
- Gerincfeszítők nyújtása térdelőtámaszban (macskapóz domború háttal)
- Nyúlpóz

Csípőlazító gyakorlatsor

A gyakorlatsor célja: csípő lazítása, nyújtása.

- Állásban csípőkörzés
- Hósi póz I–II.
- Pillangótartás
- Pillangó-csónak dinamikusan
- Csecsemőpóz

Tartásjavító gyakorlatsor fekvésben

A gyakorlatsor célja: tartásjavítás a gerincfeszítők és a hasizmok erősítésével.

- Jógahíd
- Hasizom erősítése (kezek a combon, kilégzésre lapocka elemzése a talajról, belégzésre visszaenged)
- Pihenés hanyattfekvésben, telitalpon a láb
- Gerinccsavarás fekvésben
- Pihenés hanyatt fekvésben

Stresszoldó gyakorlatsor

A gyakorlatsor célja: gyors stresszoldás.

- Ugrálás lazán, lefelé, karok lerázása
- Sóhajtások
- Belégzéssel felhúz a váll, kilégzéssel hirtelen leejtés
- Belégzéssel nyújtózás a karokkal felfelé, kilégzéssel hirtelen leejtés
- „HA”-légzés, közben kilégzéssel lendületes előrehajlás hajlított térdrel, előrehajlásban a hát ellazítása, majd belégzéssel felemelkedés csigolyáról csigolyára

Irodalomjegyzék

- [1.] RÜCKER-VOGLER, U.: *Pezsdítő mozgás – Nyugtató lazítás*. Deák és Társa Kiadó, Budapest, 2004.
- [2.] Csíki Mariann: *Gyermekjóga*. Athenaeum Kiadó, Budapest, 2007.
- [3.] SZABÓ Nóra – RÓZSA Mária – SZÜCS Veronika – JÁVORI Ildikó – JUHÁSZ Sarolta: *Kincs, aki van. Különleges gyerekekről szülőknek*. Pro Novo Kft., Budapest 2006.
- [4.] GODDARD BLYTH, S.: *Reflexek, tanulás és viselkedés*. Medicina Könyvkiadó Zrt., Budapest, 2006.
- [5.] DR. SOMHEGYI Annamária – GARDI Zsuzsa – DR. FESZTHAMMER Artúrné – DR. DARABOSNÉ TIM Irma – TÓTHNÉ STEINHAISZ Viktória: *Tartáskorrekció*. Magyar Gerincgyógyászati Társaság, Budapest, 2003.
- [6.] IYENGAR, B. K. S.: *Pránájama új megvilágításban*. Filosz Kiadó – Human Ker. Szolg. Bt., Budapest, 2009.
- [7.] SATYANANDA, S. S.: *Yoga Nidra*. Yoga Publication Trust, Bihar, India, 2003.
- [8.] SATYANANDA, S. S.: *Ászana Pránájama Mudrá Bandha*. Satyananda Yoga, 2006.
- [9.] KAMINOFF, L.: *Yoga Anatomy*. Human Kinetics, Champaign, Illionis, USA, 2007.
- [10.] TIHANYINÉ HŐS Ágnes: *A mozgás anatómiai és élettani alapjai: Jegyzet a Budapesti Tanítóképző Főiskola hallgatói számára*. Budapesti Tanítóképző Főiskola, Budapest, 1999.
- [11.] DR. MILTÉNYI Márta: *A sportmozgások anatómiai alapjai*. Sport Kiadó, Budapest, 1980.
- [12.] GÖBEL Orsolya: *Tanulni, örülni, szeretni. Stresszcsökkentő, önértéknövelő, tanulást és integrációt elősegítő fantáziajátékok iskolások számára*. L'Hartmann Kiadó, Budapest, 2012.
- [13.] PROF. DR. KOPP Mária: *Mikor káros a stressz? A stressz szerepe az egészségromlásban*. Hippocrates. 5. 1. sz. 44–48., 2003.
- [14.] SELYE János: *Életünk és a stressz*. Akadémiai Kiadó, Budapest, 1964.
- [15.] BAGDY Emőke – KORONKAI Bertalan: *Relaxációs módszerek*. (Második, bővített kiadás.) Medicina, Budapest, 1988.

Internetes források:

<http://www.mandalajoga.hu>
<http://www.gerincjoga.hu>
<http://www.humankinetics.com>
<http://www.bandhayoga.com>
<http://yoga.about.com>
<http://www.yogajournal.com>

Szerzők



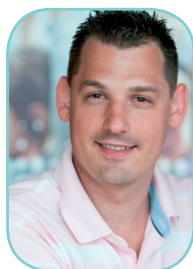
JUHÁSZ SAROLTA jógaoktató

Juhász Sarolta 1996-ban a szombathelyi Tanárképző Főiskola tanító szakán szerzett tanítói végzettséget, ezt követően 2000-ben az ELTE tanárképző szakán végzett magyar szakon, majd 2004-ben az ELTE Bárczy Gusztáv Gyógypedagógiai karán fejlesztő pedagógia szakon tanult. Pedagógiai attitűdjét alapvetően a Carl Rogers Személyközpontú Iskolában végzett főiskolai gyakorlata határozza meg, melynek során megismerte a diákközpontú tanulási-tanítási módszert és a rogersi „kliens-központú” szemléletet. Tanulmányai közben alternatív pedagógiával foglalkozott a Róbert Károly Nevelőotthon belső iskolájában, majd a Scheiber Sándor Általános Iskola és Gimnáziumban, később a Kincsesház Alapítványi Iskolában lett tanító és tanár, ahol a közoktatásból kiszorult (hiperaktív, Down-kóros, autista...) gyerekek tanításával foglalkozik. 2005 óta jógázik, a Mandala Jógastúdiók vezető jógaoktatója, a gyermekjóga, női jóga, kismamajóga oktatóképzések vezetője. Rekreációs sportoktató.



SZIKSZAY ANDREA jógaoktató

Szikszay Andrea vegyészmérnökként végzett 1994-ben a Veszprémi Egyetemen, majd Marketingkommunikációs szakközgazdász végzettséget szerzett a budapesti Külkereskedelmi Főiskolán 1999-ben. Egy nagy informatikai vállalatnál marketinggel és értékesítéssel eltöltött 10 év után, hátra hagyva a multinacionális világot, a jóga felé köteleződött el. Nyolc éves kora óta foglalkozik rendszeres testmozgással, a néptánc és a fitness vonzotta leginkább. 2007 óta jógázik, a Mandala Jógastúdiók női jóga, gerincjóga, hatha jóga oktatója, rekreációs sportoktató. Részt vett a jógaoktató képzések szakmai anyagának kidolgozásában.



DR. CSÁNYI TAMÁS PHD az MDSZ szakmai vezetője, testnevelő tanár

Csányi Tamás a Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Karán (TF) szerzett testnevelő tanár és labdarúgó szakedző diplomát. Egyetemi tanulmányai után testnevelő tanárként és edzőként dolgozott. 2005 óta az Eötvös Loránd Tudományegyetem Tanító- és Óvóképző Karának oktatója, jelenleg egyetemi adjunktus beosztásban. Neveléstudományi doktori fokozatát az ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Karán szerezte 2011-ben. Fő kutatási és érdeklődési területe az iskolai testnevelés módszertanához, a fiatalok fizikai aktivitási és fittségi állapotának vizsgálatához kapcsolódik. Számos akkreditált pedagógus-továbbképzés kidolgozója, oktatója. Tantervfejlesztőként részt vett a NAT 2012 kidolgozásában, valamint az arra épülő kerettantervek fejlesztésében. 2013-tól a Magyar Diáksport Szövetség Iskolai testnevelés osztályának vezetője, a TÁMOP 3.1.13-12-2013-0001 jelű kiemelt projekt szakmai vezetője.