



Juhász Sarolta
Szikszay Andrea
Csányi Tamás

JÓGAALAPÚ MOZGÁSPROGRAM AZ ISKOLAI TESTNEVELÉSBEN



ISBN 978-615-80021-3-4

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 egészséget.

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 mozgékonyasága 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 gyermekek 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 játszotta 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 akaraterője. 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!