Sylabus - Joga

Program ćwiczeń obejmuje wykonywanie pozycji (asan) stojących, siedzących i leżących. Ruch odbywa się we wszystkich trzech płaszczyznach ruchu strzałkowej, czołowej i poprzecznej. Student uczy się techniki wykonywania poszczególnych asan oraz zapoznaje się z ich działaniem (rozciąganie, wzmacnianie grup mięśni, wpływ na ukształtowanie kręgosłupa, itp.) Ćwiczenia jogi można wykonywać niezależnie od kondycji osoby i dobierać je indywidualnie dla każdego uczestnika zajęć. Nie ma rywalizacji sportowej w trakcie zajęć jogi.

|  |
| --- |
|  |

1. Poznanie zasad bezpieczeństwa i higieny podczas zajęć jogi.
2. Poznanie asan (pozycji jogi) z poszczególnych grup: stojących, siedzących, skłonów w przód, skrętów, pozycji odwróconych, wygięć do tyłu oraz pozycji brzusznych i relaksacyjnych.
3. Realizacja sesji jogi opartych na poznanych pozycjach.
4. Techniki oddychania (pranajama).
5. Nauka powitania słońca w wersji klasycznej oraz sekwencja asan połączonych z cyklem oddechowym.
6. Nauka wykorzystania pomocy do jogi: paska i klocka w poszczególnych pozycjach.
7. Praktyka asan i pranajam oraz terapeutycznych ich właściwości.
8. Asany nastawione na konkretne części ciała.
9. Asany nastawione na dolegliwości bólowe.
10. Poznanie pozycji jogi poprzez pracę w parach i trójkach.
11. Elementy wizualizacji, medytacji i relaksacji.