



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



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 – Napüdvözlet

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

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





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.



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 erőnlétet 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:

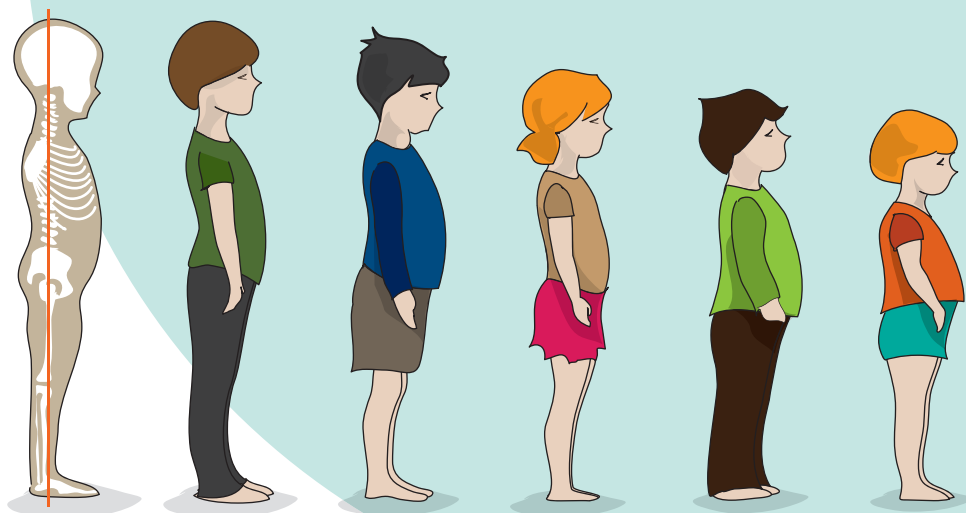
- Alapgyakorlatok (bemelegítésként is használható)
- 1-es korcsoport (6–10 éves korosztály) számára összeállított gyakorlatsor
- 2-es korcsoport (10–14 éves korosztály) számára összeállított gyakorlatsor
- Stresszoldó gyakorlatok osztályteremben
- Alap légzőgyakorlatok

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 mozgásórákön készültek, olyan tanárral, aki gyakorlatban is alkalmazza a mozgásanyagot.



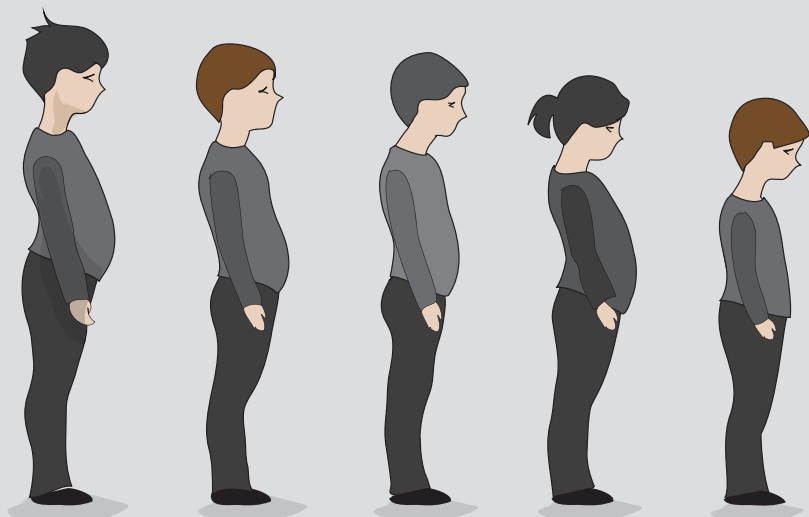
A HELYES TESTTARTÁS

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.



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



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



A következő gyakorlatokban tudatosítjuk a helyes testtartást.



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



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. Nyújtózz bal kézzel felfelé, és tárd a mellkast!

Tanulási fókusz

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

33–34. kép: Hattyúpóz

- Nyelvhegy a fogínyen, a tekintetet rögzítve egy végtelenbe képzelte 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 egyensúlyérzék és a koncentrációs képességet.



33.



34.

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

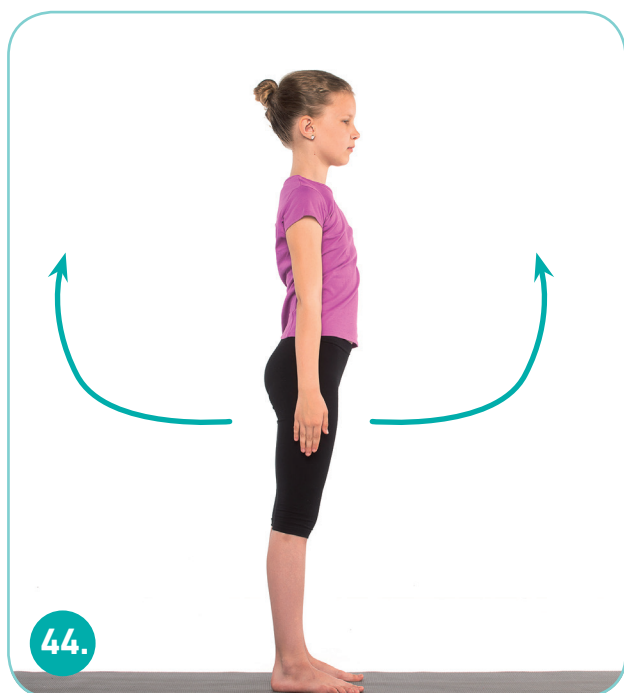
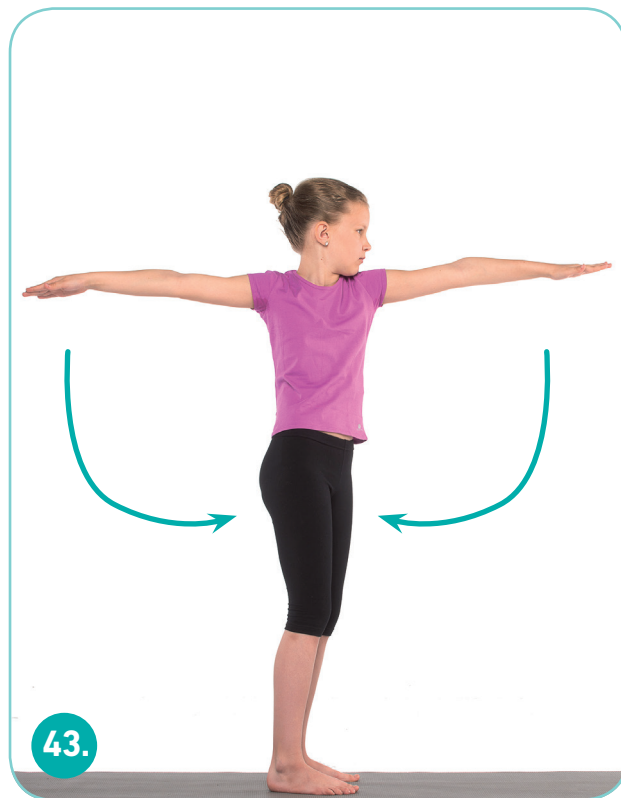
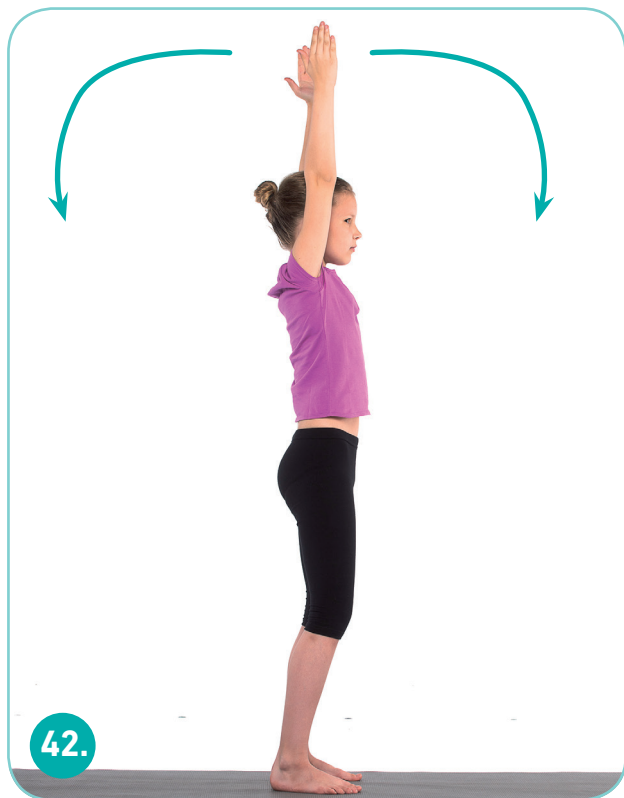


Karkörzés ellentétes irányba

- 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 fejjel

- 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.

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 ideghálózatainak működése – 1. táblázat).

A vegetatív idegrendszer két alapvető ideghálózatának jellemzői

Szimpatikus idegrendszeri működés hatásai („üss vagy menekülj”):	Paraszimpatikus idegrendszeri működés hatásai (pihenő fázis):
A pupillák kitágulnak.	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.



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



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 térdet)!

11. Hátrahajlítás karemeléssel

- Belégzéssel kezd el egyenesíteni a hátad, emeld a karokat a fül mellé, és nyújtózva 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

