

MS730C, MS730A2 Tělesná výchova, jóga

Vyučující: Mgr. Kateřina Feitová, Ph.D. (feitovak@natur.cuni.cz)

Rozsah: 0/1, Z, 1kr

Rozvrh: 2023/2024, pondělí 10.00, 11.00, čtvrtek 8.00, 9.30, SCUK, A1

Podmínky pro splnění studijních povinností: aktivní účast na 10 lekcích (sem.)

Anotace

Cílem kurzu je pochopení principů technik „body and mind“, zvládnutí základních jógových asán, nácvik správného dýchání – hluboký jógový dech, úvodní koncentrace a závěrečné relaxace. Dále pak seznámení s historií a filozofií jógy, seznámení s dalšími typy a druhy jógy. Vysvětlení principů poweryogy, jako jednoho z gymnastických pohybových programů. Pochopení rozdílností mezi jógou a poweryogou. Zdůraznění zdravotních benefitů.

Nejdříve je vysvětlena stavba lekce od úvodní koncentrace přes „prestrečink“, základní sestavu – surja namaskar A, B, jednotlivé asany ve stoji i na zemi a závěrečnou relaxaci. Specifická pozornost je věnována dechu – pranájámě s cílem nacvičit správné dechové stereotypy, především hluboký jógový dech. Na závěr je diskutována problematika relaxačních technik.

Hlavní získanou dovedností studenta je samostatné provedení základní sestavy – vinyasy. Ovlivnění jednotlivých komponent zdravotně orientované zdatnosti, především svalové síly, flexibility a rovnováhy. Protože lekce je organizována formou skupinového cvičení, je cílem i rozvoj intersociálních vazeb studentů.

Celková zátěž: 12 - 13 praktických hodin, 1 teoretický seminář (dobrovolný)

Program:

1. Teoretické seznámení s bezpečností v lekci, základní principy cvičení. Praktická ukázka základní lekce pro začátečníky.
2. Úvodní informace o správném dýchání, úvodní koncentrace, základní sestava – surja namaskar A.
3. Zaměření na sestavu – surja namaskar B.
4. Úvod do asán ve stoji – bojovník 1.
5. Úvod do asán ve stoji – bojovník 2.
6. Úvod do asán ve stoji – bojovník 3.
7. Význam a druhy předklonových pozic.
8. Význam a druhy úklonových pozic.

9. Torzní pozice – základ detoxikace.
10. Balanční pozice – osa těla, rovnováha.
11. Pozice na zemi I.
12. Pozice na zemi II.
13. Relaxační techniky.