

YOGA (Aurreratua)

Jarduera

Hastapen mailari buruzko ezagutzetan sakontzea.

Deskribapena

Yoga diziplina bat da, pertsona gogo-kontzientziaren garapenean ahalegintzen dena. Praktika fisiko-mentalen multzo bat da, eta horiei esker organismo fisikoaren energien eremu osoa harmonizatu, garbitu eta gara daiteke, horrela osasun hobea, lasaitasun egoera, lasaitasun mentala eta adimenaren kontrolerako gaitasun handiagoa sortuz.

Diziplina honetako lehen maila batean, bigarren maila teknika horietan sakontzen saiatuko da.

Helburuak

- Lehen mailako yoga praktikatzeko tresna eta baliabide teknikoak aberastea.
- Gizakiaren potentziala zaintzea, elikatzea, mantentzea eta garatzea, metodologia sistematiko batekin.
- Pertsonaren lau alderdiak (fisikoa, mentala, emozionala eta espiritual) zaintzen sakontzea.
- Herritarrek parte hartzeko guneak sortzea.

Programa

1. Hiruhilekoa.

- Pranayaman sakonduko dugu, arnasketa osoa eta ujjayi.
- Heldulekuetan sakondu.
- Erlaxazio sakona egingo dugu.
- Yoga hitzak elkartasuna esan nahi du, praktikan gorputza eta adimena arteko lotura bilatuko dugu.

2. Hiruhilekoa

- Pranayametan sakontzen jarraituko dugu, arnasketa osoa, arnasketa alfernoa eta kapalabhati.
- Heldulekuetan sakontzen jarraituko dugu, jarrerak luzaroago mantentzen dira eta ilaran xehetasun gehiago ematen dira euskarri desberdinak erabiliz (blokeak, sokak...)
- Erlaxazio sakona.
- Zentramenduak praktikatu ditugu.

3. Hiruhilekoa

- Pranayaman sakontzen jarraituko dugu arnasketa osoa, ujjayi, alterna eta kapalabhati.
- Asanetan sakonduko dugu, gero helduleku zorrotzagoak praktikatu ditugu.

- Erlaxazio sakona praktikatzen jarraituko dugu.
- Zentramenduak egiten jarraituko dugu eta meditazioari buruzko oinarrizko nozioak emango ditugu.

Irakaslea

Prokulturako irakasle taldea.

Nori zuzendua

Helduak

Ikasleak eraman beharreko materiala

Arropa eroso, esterilla, kuxina eta manta txikia.