



Kennari	Ragnheiður Eiríksdóttir (RE) · ragnheidure@fsu.is
Undanfari	ÍÞRÓ1ÞH03 og ÍÞRÓ2ÞL03

Áfangalýsing

Í áfanganum kynnst nemendur jóga sem heildrænni iðkun með megináherslu á Hatha-jóga (líkamlegt jóga). Unnið er með jógastöður, öndunaræfingar, slökun, hugleiðslu og núvitund og skoðað hvernig ólíkar leiðir geta stutt vellíðan og meðvitund í daglegu lífi. Nemendur kynnst jafnframt heimspekinni sem býr að baki jóga, einkum Yamas og Niyamas: siðferðilegum og persónulegum leiðarljósum sem fjalla meðal annars um samskipti, sjálfsrækt, ábyrgð og meðvitaðar lífsvenjur. Nemendur rannsaka áhrif iðkunarinnar út frá eigin reynslu, setja sér viðeigandi markmið og taka þátt í samtali þar sem ólík reynsla, geta og sjónarmið fá að njóta sín.

Meginmarkmið

Markmið áfangans er að nemendur öðlist örugga og ígrundaða reynslu af jóga og geti metið hvernig líkamleg og andleg iðkun nýtast þeim. Áhersla er á sjálfsþekkingu, líkamsvitund, val og ábyrgð: nemendur læra að hlusta á eigin líkama, velja viðeigandi útfærslur, skoða Yamas og Niyamas á gagnrýnn og persónulegan hátt og taka þátt í að skapa námsrými sem byggir á virðingu, nærveru og samvinnu.

Þekkingarviðmið

- grundvallarhugmyndum Hatha-jóga og heimspekilegum bakgrunni jóga, einkum Yamas og Niyamas
- fjölbreyttum jógastöðum, öndunaræfingum og einföldum leiðum til hugleiðslu og núvitundar
- því að áhrif iðkunar eru einstaklingsbundin og að aðlögun, hvíld og mörk eru hluti af öruggri iðkun
- hvernig reglubundin hreyfing og endurheimt geta stutt líkamlega og andlega vellíðan.

Leikniviðmið

- framkvæma grunnstöður og velja eða skapa viðeigandi útfærslur
- beita öndunar-, slökunar- og núvitundaræfingum í ólíkum aðstæðum
- setja sér raunhæf markmið, fylgjast með eigin reynslu og ígrunda hvernig valin leiðarljós úr Yamas og Niyamas geta birst í daglegu lífi
- tjá reynslu og hlusta á aðra af virðingu án þess að ein reynsla sé talin hin eina rétta.

Hæfniviðmið

- skipuleggja og stunda einfalda, örugga jógaiðkun í samræmi við eigin þarfir og mörk
- meta með gagnrýnum og persónulegum hætti hvernig jóga, öndun, núvitund og heimspekileg leiðarljós jóga geta nýst í daglegu lífi
- taka ábyrgð á eigin þátttöku og leggja sitt af mörkum til styðjandi og inngildandi námsmenningar
- nýta endurgjöf, samtal og sjálfsmat til að þróa eigin iðkun og gera meðvitaða lífstilraun sem byggir á sjálfvöldu leiðarljósi.

Kennsluhættir og námsmenning

Kennslan skiptist milli sameiginlegrar iðkunar, stuttra innlagna um heimspeki og iðkun jóga, einstaklingsbundinnar rannsóknar og samtals. Nemendur fá reglulega val um stöður, ákefð og leið til að sýna skilning. Reynsla þeirra er mikilvæg uppspretta náms og tengd við fræðilegt efni, meðal annars í umræðu um Yamas og Niyamas. Kennari leiðir ferlið og ber ábyrgð á öryggi og skýrum ramma, en nemendur hafa áhrif á áherslur og meta jafnóðum hvað styður nám þeirra. Ígrundun fer fram í stuttum athugasemdum, verkefnum og samtölum; engin krafa er um að deila persónulegum upplýsingum.

Námsefni

Engin kennslubók er í áfanganum. Kennari birtir stutt les- og myndefni í Innu um Hatha-jóga, öndun, núvitund og heimspekilegan bakgrunn jóga, einkum Yamas og Niyamas. Heimildamyndin My Dharma og kvikmyndin Peaceful Warrior eru nýttar sem kveikjur að sjálfsskoðun og samtali.

Áætlun um yfirferð og verkefnaskil

Vikur	Dagsetningar	Námsefni og viðfangsefni	Verkefni og skil
34–37	19. ágúst–11. september	Kynning á námsáætlun og umgjörð jóгатímanna. Grunnstöður, öndun og slökun. Lesefni um jóga og Kripalu-jóga. Nemendur skoða væntingar sínar, þarfir og persónuleg markmið.	Verkefni 1: Væntingar, markmið og umgjörð Skil 11. september
38–41	14. september–9. október	Jógastöður og einfaldar rútínur. Líkamsvitund, aðlögun og mörk. Kynning á heimspekilegum bakgrunni jóga og átta þáttum jóga; Yamas og Niyamas skoðuð sem leiðarljós til umræðu og persónulegrar ígrundunar.	Leiðsagnarmat og stutt sjálfsmat í tímum
42–45	12. október–6. nóvember	Núvitund, hugleiðsla og jóga í daglegu lífi. Heimildamyndin My Dharma rædd út frá fjölbreyttum sjónarhornum og tengd reynslu nemenda. Valdagur 14. október; miðannarmat 21. október; haustfrí 22.–23. október.	Verkefni 2: Sjálfsskoðun í jóga og My Dharma Skil 6. nóvember
46–48	9.–27. nóvember	Yamas og Niyamas könnuð nánar og tengd við daglegt líf. Peaceful Warrior nýtt sem umræðukeikja. Nemendur velja leiðarljós eða nátengda lífsvenju, móta lífstilraun og setja henni eigin, raunhæfan ramma.	Verkefni 3: Lífstilraun – Yamas og Niyamas Áætlun 13. nóvember Framkvæmd 16.–29. nóvember
49–50	30. nóvember–10. desember	Úrvinnsla lífstilraunar, samtal og lokaiðkun. Nemendur meta eigið nám og skoða hvað þeir vilja taka með sér úr líkamlegri iðkun og heimspeki jóga. Síðasti kennsludagur 10. desember.	Lokaígrundun lífstilraunar Skil 4. desember

Verkefni og námsmat

Verkefnin mynda samfellt ígrundunarferli. Í verkefni 1 skoða nemendur væntingar sínar, markmið og umgjörð jóгатímanna með hliðsjón af lesefni. Í verkefni 2 meta þeir eigið námsferli á miðri önn og tengja reynslu sína við heimildamyndina My Dharma. Í verkefni 3 velja þeir leiðarljós úr Yamas og Niyamas eða nátengda lífsvenju, móta raunhæfa lífstilraun og kanna áhrif hennar í að minnsta kosti sjö daga. Lífstilraunin felur í sér skýran ramma, tilgátu eða væntingar, stuttar daglegar ferilsskráningar og rökstudda lokaígrundun; þetta eru hlutar eins samfellds verkefnis. Nemendur fá val um viðfangsefni og, þegar við á, framsetningarform. Viðmið eru kynnt fyrirfram og lögð er áhersla á einlægni, ígrundun, rökstuðning og þróun fremur en eina rétta niðurstöðu.

Námsþáttur	Lýsing á námsmati	Vægi
Þátttaka og námsferli	Mæting, virk og uppbyggileg þátttaka, ábyrgð á eigin mörkum og framlag til sameiginlegs námsrýmis. F = –2; L, V, W og S = –0,5 samkvæmt reglum íþróttááfanga.	50%
Verkefni 1 – upphafsígrundun	Væntingar og markmið, tenging við lesefni, umgjörð jóгатímanna og upplýsingar sem skipta máli fyrir örugga þátttöku.	12,5%
Verkefni 2 – sjálfsskoðun	Ígrundun á einbeitingu, öndun, slökun, upplifun og eigin markmiðum ásamt umræðu um My Dharma.	12,5%

Námsþáttur	Lýsing á námsmati	Vægi
Verkefni 3 – lífstilraun	Sjálfstætt val tengt Yamas og Niyamas, skýr áætlun, framkvæmd í minnst sjö daga, stuttar daglegar ferilsskráningar og rökstudd lokaígrundun.	25%
Samtals		100%

Öryggi, aðgengi og samskipti

- Nemendur hlusta á eigin líkama. Alltaf er heimilt að velja aðra útfærslu, hvíla sig eða fylgjast með tímabundið.
- Nemendur láta kennara vita af meiðslum eða aðstæðum sem geta haft áhrif á iðkun. Kennari getur aðstoðað við aðlögun.
- Virðing, trúnaður og ótruflað námsrými eru sameiginleg ábyrgð. Álitamál eru rædd og mörk annarra virt.
- Nemendur eru hvattir til þátttöku í samtali en ráða hversu miklu af persónulegri reynslu þeir deila.

Sérreglur áfangans

Þeir sem eru með vottorð (W) eða eru eldri en 20 ára þurfa að mæta í minnst 50% tímanna til að geta staðist áfangann og skila öllum verkefnum. Verkefnum skal skila í Innu fyrir miðnætti á skiladegi. Ef sérstakar aðstæður hafa áhrif á skil ræðir nemandi við kennara fyrirfram eða eins fljótt og auðið er og samið er um raunhæfa leið. Verk sem unnið er af öðrum telst ekki fullnægjandi skil; heimildir og aðstoð skulu koma skýrt fram.

Kennsluáætlun er sett fram með fyrirvara um breytingar. Breytingar eru kynntar tímanlega í Innu og ræddar við nemendahópinn.

Reykjavík, 18. ágúst 2026
Ragnheiður Eiríksdóttir