



Kennari: Ragnheiður Eiríksdóttir

Skammstöfun: RE

Áfangalýsing:

Í þessum áfanga verður haldið áfram að veita nemendum innsýn inn í heim jóga. Fleiri stöður (asana) og öndunaræfingar (pranayama) verða kenndar auk þess sem áhersla verður lögð á núvitund og hugleiðslu sem lítið var komið inn á í fyrri áfanganum.

Markmið:

Að nemandinn kynnist betur jóga og þeim jákvæðu áhrifum sem það getur haft á manneskjuna. Að nemandinn lærir fleiri af leiðum jóga til þess að auka vellíðan sína. Að nemandinn kynnist betur jógaheimspekinni, hugleiðslu og núvitund (mindfulness)

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- mismunandi jógastöðum og öndunaræfingum
- ólíku jóga
- þeim lífsreglum sem jóga byggir á

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- auka úthald sitt, styrk og liðleika með fjölbreyttum jógastöðum
- beita mismunandi slökunaraðferðum
- beita mismunandi öndunaræfingum
- sýna aukna einbeitingu

Nemandi skal geta hagnýtt þá almennu þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:

- styrkja og liðka líkamann
- viðhalda og/eða bæta líkamlega og andlega heilsu
- lifa samkvæmt einhverjum af lífsreglum jóga
- vera til staðar í núinu

Námsefni:

Engin kennslubók er í áfanganum en kennari dreifir einhverju lesefni og myndböndum til nemenda gegnum Innu.

Yfirferðaráætlun:

2. vika: Kynning á áfanganum & upprifjun á jógaheimspekinni.
3. vika: Jógatími & Tapas (Einbeiting)
4. vika: Jógatími
5. vika: Jógatími & Shaucha (Hreinleiki)
6. vika: Jógatími
7. vika: Jógatími
8. vika: Jógatími & Santosha (Nægjusemi)
9. vika: Jógatími – skil á verkefni 1a
10. vika: Jógatími
11. vika: Jógatími & Svadhyaya (Sjálfskoðun)
12. vika: Jógatími
13. vika: Páskafri
14. vika: Páskafri
15. vika: Jógatími & Ishvara Pranidhana (Að gefa sig æðri mætti á vald)
16. vika: Jógatími – skil á verkefni 1b
17. vika: Jógatími
18. vika: Jógatími– Skil á verkefni 2 – Lífstíllraun um Niyamas reglurnar

Námsmat:

Mæting í tíma: 50%

Ath. að mætingareinkunn í íþróttááföngum reiknast þannig að F gefur -2 og L, V, W og S gefa -0,5

Þeir sem eru með vottorð (W) eða eru eldri en 20 ára þurfa samt að mæta í minnst helming tímanna til að standast áfangann.

Verkefni: 50%

Verkefnum skal skilað inn á Innu fyrir miðnætti á skiladag. Hafi verkefni ekki borist kennara á réttum tíma dregst einkunnin niður um 0,5 fyrir hvern dag sem líður umfram skiladag nema um annað hafi verið samið við kennara fyrirfram.

Kennsluáætlun þessi er gerð með fyrirvara um breytingar.

Janúar 2021
Ragnheiður Eiríksdóttir