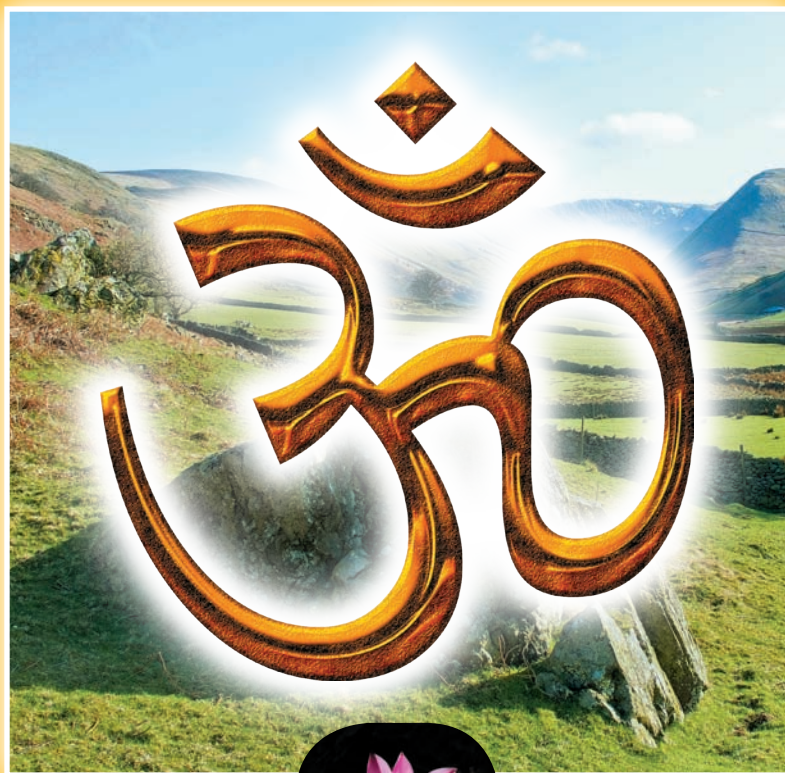


AKADÉMIAI SOROZAT 2011

BELSŐ HASZNÁLATRA



# Szemelvények a Magyar Jóga Akadémia tananyagából



AKADÉMIAI SOROZAT 2011

BELSŐ  
HASZNÁLATRA



SZEMELVÉNYEK  
A MAGYAR JÓGA AKADÉMIA  
TANANYAGÁBÓL

Magyar Jóga Társaság Egyesület

2011

Szerzők, szerkesztők:

Disztl János

Kovács Erzsébet

Dr. Pápai Gyula

Sasváriné Limbach Anita

Selmeciné Bogdán Ágota

Szép Ferenc

Zoltai Miklós

Borító és tipográfia: Hadadi András

Nyomdai és kötészeti munkálatok: Faa Produkt Nyomda és Kiadó, Veszprém

Felelős vezető: Faa Zoltán

Kiadja a Magyar Jóga Társaság Egyesület belső anyagként.

Felelős kiadó: Selmeci József Csongor



# Előszó

A szakmai könyvsorozatunk ezen kötetével elkezdjük azon tananyagok kiadását, amire a Magyar Joga Akadémia tanítása épül. Ezen első kötet egy válogatás, szemezgetés a tanári kar részéről az anyagokból. Vannak benne olyan részek, amelyeket egy kezdő gyakorló is haszonnal használhat, pl. az „Álló testhelyzetek” anyaga, vagy a „Hathének és légzésszabályozó mudrák” fejezete, illetve a „Himalájai Joga Tradíció relaxációs technikái” kezdő gyakorlatai.

Vannak azonban olyan részek is benne, amikkel még az Akadémia magasabb évfolyamos hallgatói is komolyan fognak dolgozni, ilyenek az „Oktatási módszertan és didaktika”, a „Jáma-nijáma”, a „Pránajáma mint út” a „Fordított testhelyzetű ászanák” valamint a „Meditáció” fejezetek. A segítő tanmesék a jógaoktatásban, pedig a tanítás mélyebb lelki aspektusairól szól.

A kötetben szereplő anyagok színvonala jól tükrözi az elkötelezettségünket a jóga komoly gyakorlása és a megtapasztalás felé.

Most pedig általában szeretnék írni arról szándékról, ami a Magyar Joga Akadémiát létrehozta velünk.

Valamennyiünk kötelessége, akik oktatunk hogy saját magunkat és oktatási színvonalukat folyamatosan fejlesszük.

A korábbi években és jelenleg is számtalan képzési rendszerben el lehet indulni, hogy komolyabb ismereteket szerezzünk a jógával kapcsolatban de ezek a tanfolyamok 1 max. 1,5 éves hosszúságúak voltak, és utána mindenki magára maradt az útján, és kereshetett nemzetközi képzéseket, ha tovább akart menni.

Ezeknek a képzéseknek gyakran az árfekvése és a nyelvi akadályai, valamint a magyar viszonyok nem ismerete nehezítette a képzés elvégzését, illetve hogy az ismereteket a magyarországi viszonyok között könnyen lehessen alkalmazni.

Amiben a Magyar Joga Akadémia mást jelent azok pontosan ezek a szempontok. Az oktatók mind Magyarországon évtizedek óta tanító, a magyar viszonyokkal folyamatosan szembesülő, és az ebből adódó nehézségeket megoldó, a jógaoktatást

hivatásszerűen gyakorló tanárok. Mivel ismerik a magyar viszonyokat fel is tudnak készíteni a felmerülő nehézségek – hatóságokkal való egyeztetés, vállalkozói problémák, a tanulók hozzáállásának megváltoztatása stb. megoldására.

A több évtizede tartó gyakorlás, ami a tanári kar mögött van biztosíték arra, hogy a tanított dolgokat maguk is kipróbálták, ismerik és nem pusztán egy tankönyv ízü elméletet adnak le.

A másik fontos szempont a belső munka, belső út. Ha valaki tanult pszichológiát komolyabban, vagy foglalkozott a jóga mentális gyakorlásával, akkor tudja, hogy egy belső úton való vezetéshez, egy mentális gyakorlat során felmerülő élményanyag átdolgozásához bizony mindaz a biztonságot nyújtó légkör kell, amit csak saját anyanyelvi környezetben, megfelelő szeretet és gondoskodás teli légkörben lehet kialakítani olyan tanári karral, akik az elejétől fogva végigkísérik a hallgatót. Az Akadémia kereteit szándékosan úgy formáltuk, hogy minden együtt töltött alkalommal a belső élmények megtárgyalására sor tudjon kerülni.

Az időbeli keret az 1 + 4 év (1 év alap oktatói képzés és 4 x 1 év ráépülő akadémiai továbbképzés) komoly személyiségváltozást tesz lehetővé, ugyanakkor az évenkénti záróvizsga rendszer elég rugalmas ahhoz, hogy mindenki akkor hagyja abba a sikeres év végi záróvizsga után, amikor akarja. Aztán, ha később felébred benne a vágy, akkor onnan folytathatja, ahol befejezte.

Az alap oktató képzésnek bármilyen oktatói oklevelet elismerünk, de az Akadémia első évének közepén egy kis házi vizsgát tartunk, amiből mindenki számára kiderül, hogy eséllyel folytathatja-e a képzést, vagy jobb, ha elgondolkozik a váltáson.

Nem célunk a tömegképzés, és az sem, hogy mindenki aki beiratkozott az elvégezze az iskolát. Ha nem felel meg egy olyan gyakorlási és tanulási rendszernek, ami napi 1 órás gyakorlást, írásos évközi beszámolókat, írásbeli és szóbeli záróvizsgát, oktatási és gyakorlati bemutatókat tartalmaz, valamint a 2. és a 4. akadémiai év végén szakdolgozatok készítését, akkor nem fogja tudni elvégezni a képzést.

Ezek a követelmények azt a célt szolgálják, hogy a hallgató belsőleg váljon jógaoktatóvá és ne csak egy papírt kapjon a végén az elvégzett képzésről!

Természetesen az Akadémiai vizsgaidőszakok lehetővé teszik azt is, hogy aki a korábbi években az MJT képzések valamely követelményét még nem tudta teljesíteni, és szeretné befejezni a képzését ő most megtehesse.

A tanári kar elég nagy létszámú ahhoz, hogy mindenki a saját tárgyára koncentrálhasson, és maximális figyelmet tudjon szentelni a részleteknek.

Nagy vállalkozás, amibe a tanári karral belevágtunk, sokkal egyszerűbb és jövedelmezőbb lenne egy kisebb tanári karral egyéves oktatóképzéseken oktatók

tömegeit kibocsátani, de a saját belső megtapasztalásaink mélysége, és az összefogás továbbvivő erejébe vetett meggyőződésünk mégis az Akadémia létrehozására sarkalt.

Ha a fent megfogalmazottak összecsengenek a saját magatok felé támasztott igényességetekkel, akkor ne hagyjátok ki azt a fejlődési lehetőséget, amit az Akadémián keresztül végzett közös munka nyújtani tud számotokra!

Konkrét részleteket a:

<http://www.yoga.hu/jogaoktato-kepzes-magyar-joga-akademia.php>  
linken találtok.

Jó gyakorlást és ihlető belső megtapasztalásokat kívánok!

Selmeci József Csongor  
Magyar Jóga Társaság elnöke

## Tartalomjegyzék

|  |    |
|--|----|
| Előszó .....   | 3  |
| A hathének és légzésszabályzó mudrák .....                             | 7  |
| Izolált légzés fekvé .....   | 9  |
| Izolált légzés a hathének segítségével .....                           | 10 |
| Izolált légzés mudrák segítségével .....                               | 15 |
| Az izolált légzés hatásai .....  | 16 |
| <br>   |    |
| Pránajáma mint út .....  | 19 |
| Mi kell a pránajáma gyakorlás elkezdéséhez? .....                      | 20 |
| Étrend hatása a jóga tréningre – a tréning hatása a jógaétrendre ..... | 22 |
| <br>   |    |
| Himalájai Jóga Tradíció relaxációs technikái .....                     | 27 |
| Bevezető a Standard Relaxáció és Meditációhoz .....                    | 27 |
| Standard relaxáció és meditáció .....                                  | 28 |
| Bevezető a 31 és 61 pontos relaxációkhoz .....                         | 31 |
| 31 pontos relaxáció .....  | 33 |
| 61 pontos relaxáció .....  | 35 |
| Bevezető a Shíthali Karana gyakorlathoz .....                          | 38 |
| Shíthali Karana .....  | 38 |
| <br>   |    |
| Jáma – nijáma .....  | 43 |
| Jáma, a jóga első lépcsőfoka .....                                     | 43 |
| Nijáma, a jóga második lépcsőfoka .....                                | 46 |
| <br>   |    |
| Az ászanákról általában .....  | 51 |
| <br>   |    |
| Álló testhelyzetek .....   | 55 |
| 1. Tadászana (Iyengar módszer szerint) .....                           | 55 |
| 2. Tadászana nyújtózással .....  | 55 |
| 3. Tírjaka tadászana .....   | 56 |
| 4. Haszta uttanászana .....  | 56 |
| 5. Urdva hasztászana (Iyengar módszer szerint) .....                   | 57 |
| 6. Kati csakrászana .....  | 57 |
| 7. Tirjaka kati csakrászana .....                                      | 58 |
| 8. Dvikónászana .....  | 58 |
| 9. Uttita trikónászana .....   | 58 |

|   |    |
|---|----|
| 10. Uttita lólászana .....                                    | 59 |
| 11. Vriksászana .....   | 60 |
| 12. Uttita parsvakónászana (Iyengar módszer szerint) .....    | 60 |
| 13. Virabhadrászana I. (Iyengar módszer szerint) .....        | 61 |
| 14. Virabhadrászana II. (Iyengar módszer szerint) .....       | 62 |
| 15. Parsvottanászana (Iyengar módszer szerint) .....          | 62 |
| 16. Praszarita padottanászana (Iyengar módszer szerint) ..... | 63 |
| 17. Uttanászana ((Iyengar módszer szerint)) .....             | 64 |
| 18. Padahasztászana ((Iyengar módszer szerint) .....          | 65 |
| 19. Utkatászana .....   | 66 |
| 20. Uttita haszta padangusztászana .....                      | 66 |
| 21. Méru Pristászana .....                                    | 67 |
| 22. Dólászana .....   | 68 |
| 23. Uttanászana (Guggolás négy fázisban) .....                | 68 |
| 24. Drutta utkatászana (Háromfázisú zártlábás guggolás) ..... | 69 |
| 25. Parivritta trikónászana (Iyengar módszer szerint) .....   | 69 |
| 26. Ardha csandrászana (Iyengar módszer szerint) .....        | 70 |

|  |    |
|--|----|
| Oktatásmódszertan és didaktika .....                                 | 73 |
| A Jógafoglalkozás / óra eredményessége .....                         | 73 |
| I. Általános szempontok .....  | 73 |
| II. A foglalkozás előkészítése és szervezése .....                   | 74 |
| III. A jógaoktató .....  | 74 |
| IV. A jógaoktató kapcsolata a hallgatókkal, reakciói .....           | 75 |
| V. A jógaoktató spiritualitása .....                                 | 75 |
| Mitől jógyagyakorlat a jógyagyakorlat .....                          | 75 |
| I. rész .....  | 75 |
| II. rész .....   | 76 |
| Mi a hatha jóga? .....   | 77 |
| III. rész .....  | 78 |
| A szádhaka / adhikári meditatív szádhánája – gyakorlási folyamata .. | 78 |
| A jógaoktatás módszertani alapjai .....                              | 80 |
| I. A jógaoktató első tevékenysége .....                              | 80 |
| 1. Tanterv .....   | 80 |
| 2. Tanmenet .....  | 80 |
| 3. Óravázlat .....   | 80 |
| II. Jóga óra / foglalkozás felépítése, részei .....                  | 81 |
| 1. Fejléc .....  | 81 |
| Konkretizálva példával .....   | 81 |



|   |     |
|---|-----|
| 2. Részei .....   | 82  |
| 3. Az oktatási folyamat mozzanatai, a tanítandó anyag,<br>ill. gyakorlat esetében .....           | 82  |
| 4. Milyen feladatai, tevékenységei vannak a jógaoktatónak<br>a foglalkozás megkezdése előtt ..... | 82  |
| Címe: Bevezető foglalkozás .....  | 83  |
| A szádhaka száadhanája – jogadidaktika .....  | 85  |
| A jógaoktató személyisége és a didaktika .....  | 85  |
| I. „Brahma satya jagat mithya” .....  | 85  |
| II. A jógaoktató pozíciója .....  | 86  |
| III. A jógaoktató személyisége .....  | 86  |
| IV. A jógaoktató személyisége és a didaktika .....  | 88  |
| 1. Jógaoctatás  |     |
| 2. Didaktika  |     |
| V. A jógaoktató személyisége és a nevelés - oktatás kapcsolata .....                              | 89  |
| <br>  |     |
| Fordított testhelyzetű ászanák .....  | 93  |
| A gyakorlás alapvető szabályai .....  | 94  |
| Előkészítő gyakorlatok .....  | 95  |
| 1. gyakorlat .....  | 95  |
| 2. gyakorlat (jóga mudra) .....   | 95  |
| 3. gyakorlat (bhúmi padak masztakászana) .....  | 96  |
| 4. gyakorlat (variksászana) .....   | 97  |
| Fordított testhelyzetű ászanák ismertetése .....  | 98  |
| 1. Viparita karani (fél gyertya) .....  | 98  |
| Viparita karani dinamikus változata .....   | 100 |
| 2. Szarvangászana (gyertya) .....   | 101 |
| 3. Halászana .....  | 102 |
| 4. Karnápidhászana (térd-fül tartás) .....  | 103 |
| 5. Sirsászana (fejenállás) .....  | 104 |
| A sirsászana tanulásának módszere .....   | 107 |
| <br>  |     |
| Segítő tanmesék a jógaoktatásban .....  | 111 |
| Az elveszett tű .....   | 113 |
| <br>  |     |
| Meditáció .....   | 115 |
| Három út a tökéletesség felé .....  | 116 |
| 1. Az emberiség szolgálata .....  | 116 |
| 2. Az önfegyelem útja .....   | 116 |

|   |     |
|---|-----|
| 3. A meditáció ösvénye .....            | 117 |
| A Mester és a Tanítvány jellemzői ..... | 117 |
| Mester .....                            | 117 |
| Tanítvány .....                         | 117 |
| A jelen pillanat fontossága .....       | 117 |
| A meditálás lépcsőfokai .....           | 118 |
| Koncentráció .....                      | 119 |
| Az elme öt állapota .....               | 120 |
| Energiaközpontok – csakrák .....        | 120 |
| Meditációs alapgyakorlat .....          | 121 |
| Meditációs ülés módok .....             | 122 |