

## Vabaaine „Jooga algõpe“

Jooga algõppe kursus annab esmased eneseabi oskused inimese (nii noormehed ja neiud) kui terviku arendamisele. Õpilased kogeavad treeningmeetodit, mille käigus arendatakse nii füüsilist kui vaimu. Harjutuste sooritamisel on tähtis koht hingamisel, õpitakse ennast ja oma füüsilist keha tunnetama ja tasakaalustama. Kursuse käigus tutvutakse ka tervisliku toitumise põhitõdedega ehk söögijoogaga. Julgustatakse õpilasi ennast avama, oma kehakeelt tunnetama.

### Kursuse eesmärgid:

- 1) Parandada aktiivset ehk ergonoomilist kehahoiakut (rühti), sest tugi-liikumisaparaati säästlikumalt kasutades vabaneb hulgaliselt lisaenergiat;
- 2) Jooga harjutuste kaudu leevendada lihaspingeid ja valusid. Õpilane on märkimisväärselt vastupidavam, seda nii füüsiliselt kui ka vaimselt;
- 3) Õppida lõdvestusoskust, mis on vajalik pingevaba keha saavutamiseks;
- 4) Tutvustada ajurveeda toitumise põhitõdesid ja anda õpilastele praktiline kogemus;
- 5) Õppida tunnetama oma kaasasündinud või elu jooksul tekkinud kehaprobleeme. Nendele probleemidele individuaalse lähenemise kaudu toetavate harjutuste leidmine.

### Õpitulemused

Kursuse lõpetaja:

- 1) saab rühti parandavate harjutuste kaudu lisaenergiat, väheneb stress ja suureneb tööviljakus (õppimisprotsessis);
- 2) selg väsib vähem, õpilane suudab püsida kauem ühes asendis (istumine, seismine);
- 3) oskab oma kehas tekkivaid pingeid lõdvestada ja näeb maailma positiivselt;
- 4) taastub kiiremini ja paremini joogaga tegelemise tulemusel ning on seeläbi paremas tujus, tervem, loovam ja ettevõtlikum;
- 5) tunneb tervisliku toitumise põhitõdesid ja oskab valmistada igapäevaselt lihtsaid ja kergeid toite.

### Hindamine

Hindamine on arvestuslik. On oluline, et õpilane annaks tagasisidet ja märkaks endas tekkinud muutusi joogaga tegelemise tulemusena. Kursusel omandatud teadmiste ja oskuste käigus koostab iga õpilane endale individuaalse harjutuste kava, mida ta esitleb ka teistele. Koos õpetaja ja teiste õpilastega analüüsides saavutatakse tema jaoks parim jooga kava, mida õpilane saab kasutada.