

Predmet joga zajema sodobne tehnike telesnega in duševnega sproščanja, ki so pomembne tako v športni vzgoji v šolah vseh stopenj kot v športni rekreaciji ter vrhunskem športu. Temeljijo na načelih tisočletnih znanj s področja joge, vzhodnjaških veščin obvladovanja telesa in duha ter prilagajanju le- teh sodobnim pogledom in tehnikam na proces vadbe, osvajanje trajnih oblik in načinov vadbe za kvalitetno vsakdanje življenje.

Cilji predmeta so:

- posredovati študentom razširjen program s področja joge in sproščanja, da bodo lahko delovali kot pedagogi na šolah vseh stopenj, kot inštruktorji v društvih, ki se ukvarjajo s kakršnokoli športno rekreativno dejavnostjo, ali pa znanje uporabili kot trenerji različnih športnih panog
- usposobiti študente za programiranje, organizacijo in metodično vodenje joge in sproščanja ter antistresnih programov primernih za različne starostne stopnje
- posredovati študentom najnovejša spoznanja raziskav ter jih usposobiti za samostojno razvijanje ustreznih metod dela

Predmetno specifične kompetence:

- Usposobiti študente za poklic inštruktorja joge

Opis vsebine

Predmet se nanaša na jogo in druge oblike sproščanja, ki so nujno prisotne v vsakdanjem življenju in delu v šoli in izven nje, v pripravi športnika, v sodobnem procesu treninga in tekmovanja ter v vseh oblikah rekreativnega udejstvovanja v kateremkoli športu. Teoretične vsebine se nanašajo na: spoznavanje z doktrino joge in drugih oblik sproščanja (pojavne oblike; zgodovinski pogled in razvoj; filozofija joge, kreativne vizualizacije, avtogenega treninga in drugih sodobnih oblik sproščanja); fiziološka dogajanja v telesu (učinki asan, pranajame, meditacija, vizualizacije itd.); psihološki vidiki sprostitve; motorične informacije v jogi; teorija in metodika poučevanja joge in drugih tehnik sproščanja (transformacijski procesi v jogi, temeljni principi poučevanja, sheme vadbenih ur); programiranje v jogi (trener - učitelj, vzgojitelj, organizator itd).

Vsebina demonstracij in vaj se nanaša na pravilno izvajanje osnovnih in specialnih vaj s tega področja, povezanih z doživljajsko in duhovno komponento širjenja zavesti (sistem joga v vsakdanjem življenju, meditacija samoanalize, terapevtski učinki, zavest o telesu, duhu, in duši, imaginacija, vizualizacija)