





Előadás: a jógagyakorlatok szekvenciálása - oktatásmódszertan jógaképzőknek

(jegyzet a résztvevőknek kizárólag saját használatra)

- I. A szekvenciálás filozófia háttere (Y.S. III/15.)
- II. A szekvenciálás pszichológiai megközelítése:
 1. A szekvenciák felépítése és célja
 2. A pózcsoportok különböző fizikai kvalitásai
 3. A tanítványságtól a tanításig
 4. A legfontosabb kiindulópont
- III. Az ászanák és a pránájámák világa– mit hova tegyünk?
- IV. Az ászanák szekvenciálása:
 1. Térletrehozás v. összecsomagolás
 2. A könnyűtől az egyre nehezebb felé
 3. A gerinc, mint támpont
 4. Lineáris szekvenciák: egy témából hozd ki a legtöbbet
 5. Fókuszban egy akció
 6. Fókuszban egy jógaeszköz
 7. Hogyan építsünk fel egy nehéz ászanát? (csúcspóz szemlélet)
 8. Azonos formák különbözőképpen
 9. Az évszakok befolyása
 10. A napszakok befolyása
 11. Sírászana (fejenállás) és Szarvangászana (válltámasz): a fejjel lefelé pózok helye a szekvenciákban
 12. A Savászana fontossága
 13. Gyakorlás a gyakorlás előtt (a problémák semlegesítése)
- V. A szekvenciálás tanulási lehetőségei

Rendszeres órák, műhelyek, jegyzetelés
Könyvek, videók
Oktatói konzultációk/hospitálás/senior oktatóktól való tanulás
- VI. A szekvenciálás, mint művészet

FOUNDATION SEQUENCE WITH SANSKRIT NAMES

		
1. <i>Tadasana</i> Tada - a mountain	2. <i>Urdhva Hastasana</i> Urdhva - raised, upwards; Hasta - the hand	3. <i>Adho Mukha Svanasana</i> Adho - downwards; Mukha - face; Svana - dog
		
4. <i>Vrksasana</i> Vrks - a tree	5. <i>Trikonasana</i> Tri - three; Kona - angle	6. <i>Parsvakonasana</i> Parsva - side; Kona - angle
		
7. <i>Virabhadrasana II</i> Virabhadra - a warrior	8. <i>Uttanasana (resting)</i> Ut - intense; Tan - to stretch	9. <i>Virabhadrasana I</i> Virabhadra - a warrior
		
10. <i>Ardha Chandrasana</i> Ardha - half; Chandra - moon	11. <i>Parsvottanasana</i> Parsva - side; tan - to stretch	12. <i>Prasarita Padottanasana</i> Prasarita - expanded; Pada - feet; Tan - stretch

FOUNDATION SEQUENCE WITH SANSKRIT NAMES

13. Virasana Hero pose	14. Dandasana Danda - a staff, rod	15. Upavistha Konasana Uphavistha - seated; Kona - angle
16. Baddha Konasana Baddha - bound; Kona - angle	17. Gomukhasana Go - cow; Mukha - face	18. Dandasana Danda - a staff, rod
19. Janu Sirsasana Janu - knee; Sirsa - head	20. Paschimottanasana Paschima - west, back; Otta (from uttana) - intense, extended	21. Urdhva Prasarita Padasana Udhva - upward; Prasarita - expanded; Pada - feet
	22. Savasana Sava - corpse	

Immune Sequence

This sequence was given out to students at the Iyengar Institute in Pune when it was closed due to an outbreak of a virulent flu.

Morning Practice - Approx. 1 hour



Uttanasana
5 min.



Adho Mukha Svanasana
5 min.



Prasarita Padottanasana
head down
3 min.



Sirsasana
5 min. Straight
10 min. Cycle



Dvi Pada Viparita
Dandasana
5 min.



Salamba
Sarvangasana
10 min.



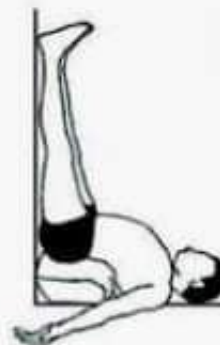
Halasana
5 min.



Salamba
Sarvangasana Cycle
5 min.



Salamba Sarvangasana Cycle



Viparita Karani
5 min.



Savasana
with Viloma or Ujjayi
Pranayama
10 Min.

Evening Practice - Approx. 45 minutes



Sirsasana
10 min.



Salamba
Sarvangasana
10 min.



Halasana
5 min.



Setu Bandha
Sarvangasana
10 min.



Savasana
with Viloma or Ujjayi
Pranayama
10 Min.

THE MENSTRUAL SERIES

AS TAUGHT BY B.K.S AND GEETA S. IYENGAR

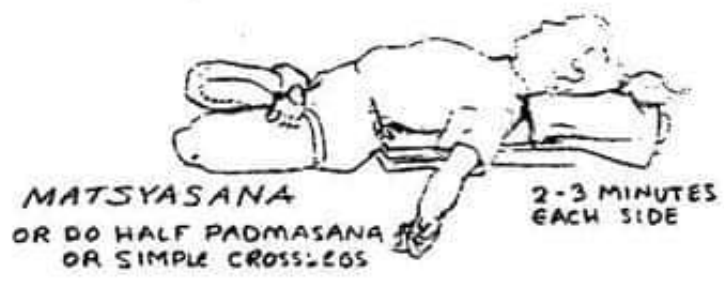


5 MINUTES SUPTA VIRĀSANA



2-3 MINUTES EACH TO RIGHT, LEFT AND CENTER

UPAṬṬHA KOṆĀSANA

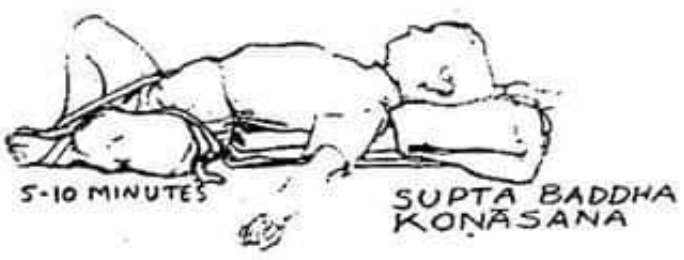


MATSYASANA OR DO HALF PADMASANA OR SIMPLE CROSS-LEGS 2-3 MINUTES EACH SIDE



5 MINUTES

PASCHIMOTTĀNĀSANA



5-10 MINUTES SUPTA BADDHA KOṆĀSANA



5 MINUTES

VIPARĪTA DANDĀSANA



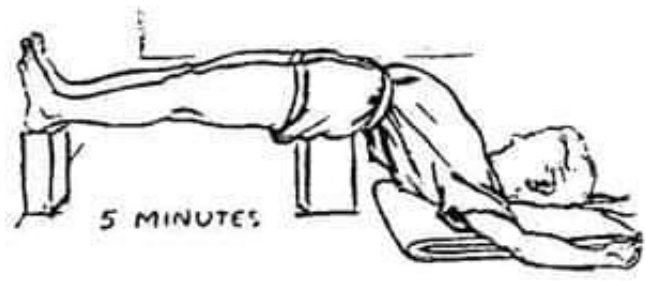
2-3 MINUTES EACH SIDE

JANU ŚRṢĀSANA



2-3 MINUTES EACH SIDE

ARDHA BADDHA PADMA PASCHIMOTTĀNĀSANA



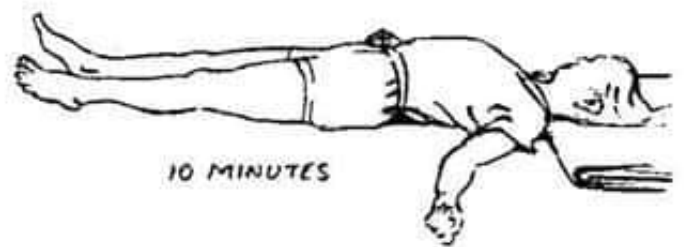
5 MINUTES

SETU BANDHA SARVĀṄGĀSANA



2-3 MINUTES EACH SIDE

TRIANG MUKHAIKĀPADA PASCHIMOTTĀNĀSANA



10 MINUTES

SAVĀSANA