



Jóga, framhald

ÍPRÓ2JH02

Námsáætlun – vorönn 2025

Fjölbrotaskóli Suðurlands

Kennari áfangans:

Bertha I. Johansen (BEJ), berthajo@fsu.is

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 persónulega ástundun hvers og eins. Að auki verður sjónum beint að núvitund og hugleiðslu.

Undanfari: ÍPRÓ2JÓ02

Markmið áfangans

Að nemandi kynnist betur jóga og þeim jákvæðu áhrifum sem það hefur.
Að nemandi læri fleiri af leiðum jóga til þess að auka vellíðan sína.
Að nemandi kynnist betur jógaheimspekinni, hugleiðslu og núvitund (mindfulness).
Að nemandi stundi sjálfur jóga heima.

Þekkingarviðmið - nemandi skal hafa aflað sér þekkingar og skilnings á:

- Mismunandi jógastöðum og öndunaræfingum.
- Mismunandi jóga.
- Þeim lífsreglum sem jóga byggir á.

Leikniviðmið - nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- Auka úthald sitt, styrk og liðleika með fjölbreyttum jógastöðum.
- Beita mismunandi slökunaraðferðum.
- Beita mismunandi öndunaraðferðum.
- Sýna aukna einbeitingu.

Hæfniviðmið - nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:

- Byggja upp sína eigin persónulegu ástundun á jóga og/eða hugleiðslu.
- Viðhalda og/eða bæta líkamlega og andlega heilsu sína.
- Lifa samkvæmt einhverjum af lífsreglum jóga.
- Vera til staðar í núinu.

Námsefni:

Engin kennslubók er í áfanganum. Efni kemur frá kennara.

Námsmat:

50% Ástundun og virkni

35% Jógadagbók

15% Verkefni 1, 2 og 3.

Kröfur og verkefnaskil:

Til þess að öllum líði vel í tímunum er mikilvægt að nemendur sýni hverjum öðrum virðingu og trúfli ekki kennsluna.

Athugaðu 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 50% tímanna til að geta staðist áfangann og þurfa líka að skila öllum verkefnum.

Skili nemandi verkefni unnu af öðrum fær hann 0 í einkunn og telst ekki sem skil.

Verkefnum skal skilað inn á Innu fyrir miðnætti á skiladag.

Vinnuáætlun – vorönn 2025

Dags.	Viðfangsefni	Yogastöður
13. - 17. jan	Áfangi kynntur. Jógadagbók er unnin yfir önnina, öll verkefni rata þar inn (sjá EFNI á Innu). Bygging tímanna kynnt vel, æfingar og verkefni (skrifleg/munnleg).	Hver vika hefur sitt þema sem lagt er út frá í yogastöðum, öndun og hugleiðslu. Þegar verkefni 3 eru unnin, þá eru bóklegir tímar eingöngu (merkt með grænu í áætlun).
20. - 24. jan	Öndun	Farið í grunnstöður.
27. - 31. jan	Jafnvægi	Yin yoga.
3. - 7. feb	Ástundun	Yoga Nidra.
10. - 14. feb Vorfrí fös	Ávinningur yoga fyrir líkama og sál.	Flæði og jafnvægisstöður.
17. - 21. feb	Verkefni 1, 8 limb path í yoga heimspeki	
24. - 28. feb Miðannarmat	Hugleiðsla.	Sólarhylling.
3. - 7. mars Áfangamessa mið	Núvitund.	Stríðsmaðurinn.
10. - 14. mars Valdagur mið	Sjálfsmildi.	Youtube ... val um stöður.
17. - 21. mars Kátir dagar og Flóafár	Pakklæti.	Yin yoga .. snigill, selur, gyðjan.
24. - 28. mars	Verkefni 2, Yoga fyrir alla.	
31.mars - 4. apríl	Hamingja.	Tunglhylling, hálf tungl.
7. - 11. apríl	Möntrur.	Yin yoga ... banani, bátur, drekafluga.
14. - 18. apríl	PÁSKAFRÍ	
22. - 25. apríl Kennsla byrjar á þri Sumardagurinn fyrsti	Lífsstíll og heilsa.	Youtube ... val um stöður.
28.apríl - 2.maí 1.maí	Verkefni 3, Hvað hentar mér?	
5. - 9. maí	Tíminn.	Drekastöður
12. - 16. maí Námsmat byrjar á fös	Uppsóp, ígrundun og samantekt.	Blanda af ólíkum yogastöðum.

Námsáætlun er gerð með fyrirvara um breytingar.

Yogakennarar, 13.janúar 2025