

Szúrjanamaszkár tanfolyam első felének tematikája (tartalomjegyzéke)

0. alkalom

- Elmélet: Köszöntő, bemutatkozó.
- Tanító videó: Hogyan menj végig a tanfolyamon?
- Gyakorló videó: Hogyan jógázz otthon?

1. alkalom

- Elmélet: Az élőlények felépítése az anyagi világban. A napüdvözlet általános hatásai és ellenjavallatai.
- Tanító videó: A napüdvözlet ászanáinak első felének megtanítása.
- Gyakorló videó: A megtanult ászanák ismétlése és gyakorlása.

2. alkalom

- Elmélet: Az ászanákról általánosságban és a napüdvözlet ászanáinak hatásairól.
- Tanító videó: A napüdvözlet ászanáinak második felének megtanítása.
- Gyakorló videó: A megtanult ászanák ismétlése és gyakorlása.

3. alkalom

- Elmélet: Az ászanázás általános szabályairól.
- Tanító videó: A napüdvözlet ászanáinak összefűzése.
- Gyakorló videó: A gyakorlatsort összefűzve gyakorolni, az egyes ászanákat több légzésig kitartva.

4. alkalom

- Elmélet: Mik azok az akciók és erővonalak? Miért alkalmazzuk ezeket a jógában?
- Tanító videó: A főbb akciók és erővonalak megfigyelése az egyes ászanák közben.
- Gyakorló videó: Úgy gyakorolni a napüdvözletet, hogy az ászanák össze vannak fűzve és folyamatában csináljuk a köröket: egy ászana (egy mozdulat) egy légzés. A főbb dolgok vannak instruálva.

5. alkalom

- Elmélet: A pránájama és a teljes jógalégzés ismertetése, illetve a légzőgyakorlatok hatásai.
- Tanító videó: A részlégzések és a teljes jógalégzés gyakorlása.
- Gyakorló videó: A napüdvözlet gyakorlása úgy, hogy a fő fókusz a légzésen van.

6. alkalom

- Elmélet: Figyelemvezetés, vagyis a légzés és a főbb akciók összekötése.
- Tanító videó: Figyelemvezetés megtapasztalása az ászana párokban.
- Gyakorló videó: A figyelemvezetés instruálása és gyakorlása.

7. alkalom

- Elmélet: A meditáció meghatározása, elvei és hatásai.
- Tanító videó: Ráhangolódás megismerése, meditáció gyakorlása.
- Gyakorló videó: Ászana folyamként, elmélyülten gyakorolni a napüdvözletet. Csak az ászanák szanszkrit nevei vannak instruálva.

8. alkalom

- Elmélet: A mantra-meditáció fogalma és a napüdvözlet mantrái.
- Tanító videó: A szúrjanamaszkár mantráinak megtanulása.
- Gyakorló videó: A napüdvözlet vezénylése a mantrákat zengetve (gyorsabb és lassabb tempóban is).

9. alkalom

- Elmélet: A napüdvözlet eredete, védikus teológiai alapok, Isten inkarnáció formája, a félistenek léte.
- Tanító videó: A szúrjanamaszkár tempója, az elsajátítás lépései, a mantrák ritmikája, jógázás közbeni zene, mire figyelj a napüdvözlet közben.
- Gyakorló videó: A napüdvözlet mantráinak zengetése indiai stílusban.

10. alkalom

- Elmélet: A szúrjanamaszkár kivitelezésének módja, elvei és alkalmazásának lehetőségei. A jóga elemeinek (ászanák, pránájáma, meditáció, relaxáció) megjelenése a napüdvözlet gyakorlatában, valamint a relaxáció elmélete.
- Tanító videó: A savászana és egyéb relaxációs testhelyzetek megtanulása.
- Gyakorló videó: A kivitelezés szerinti teljes gyakorlás, ahol a napüdvözlet mint főgyakorlat jelenik meg és benne foglaltatik a ráhangolódás, a mantrázás, az ászanázás, a pránájáma és a relaxáció.

11. alkalom

- Elmélet: A szúrjanamaszkár lassú és gyors tempóban, illetve több légzésig való kivitelezés hatásai.
- Tanító videó: A különböző tempók kipróbálása és azok hatásainak megtapasztalása.
- Gyakorló videó: A napüdvözlet lelassított, illetve felgyorsított tempóban történő gyakorlása.

12. alkalom

- Elmélet: A vinjasza-jóga lehetősége, avagy a napüdvözlet más ászanákkal kombinálva.
- Tanító videó: A szúrjanamaszkárt felépítő ászanákból (mint kiinduló pózokból) milyen más ászanákat tudunk felvenni?
- Gyakorló videó: Egy napüdvözlet vinjasza-jóga gyakorlatsor kivitelezése.

13. alkalom

- Gyakorló videó: az összes típusú gyakorló videó egy helyen.