

Περιεχόμενα

Ευρετήριο ασκήσεων IX ■ Ευρετήριο με πόζες XV ■ Πρόλογος XXIX
■ Αναγνωρίσεις XXXI



1 Γιατί οι μαθητές μας χρειάζονται τη γιόγκα 1

Μάθηση ολόκληρου του παιδιού	2
Τα οφέλη της γιόγκα για παιδιά σχολικής ηλικίας.....	7
Περίληψη	10



2 Η γιόγκα για μια υγιή και ισορροπημένη ζωή .. 11

Ορισμός της γιόγκα.....	12
Οκτώ κλαδιά για μια ζωή γεμάτη νόημα και σκοπό.....	13
Περίληψη	21



3 Διδάσκοντας αποτελεσματικά μαθήματα γιόγκα 23

Μέρη του μαθήματος της γιόγκα.....	24
Διδάσκοντας τεχνικές για τη γιόγκα	28
Χτίζοντας δημιουργικές εμπειρίες στη γιόγκα.....	36
Περίληψη	45



4 Επιστημονικές αρχές και αρχές κίνησης της γιόγκα..... 47

Ανατομία και φυσιολογία της αναπνοής.....	48
Ανατομία και κινησιολογία του μυοσκελετικού συστήματος	50
Η επιστήμη της ευλυγισίας	53
Χτίζοντας μια υγιή και δυνατή σπονδυλική στήλη...55	
Διδάσκοντας πόζες της γιόγκα.....	59
Περίληψη	63



5

Σχεδιασμός των μαθημάτων της γιόγκα και σχεδιασμός ενοτήτων 65

Σχεδιασμός του μαθήματος της γιόγκα	66
Δείγματα από σχεδιασμό μαθημάτων της γιόγκα	66
Διάλειμμα με γιόγκα σε εσωτερικό χώρο	76
Σχεδιασμός της ενότητας της γιόγκα.....	78
Σχεδιασμός μαθημάτων και ενοτήτων για ειδικές ομάδες.....	78
Περίληψη	82



6

Ασκήσεις αναπνοής και χαλάρωσης 83

Μεταβάσεις στην άσκηση της γιόγκα	84
Ξεκινώντας το μάθημα γιόγκα: ασκήσεις αναπνοής.....	84
Το δώρο της χαλάρωσης	93
Περίληψη	106



7

Πόζες για ζέσταμα, πόζες ενεργές και για κρύωμα 107

Ζέσταμα και ξύπνημα.....	108
Ορθιες πόζες.....	121
Γιόγκα με κίνηση	133
Πόζες ισορροπίας	135
Ενεργές πόζες στο πάτωμα	139
Πόζες για κρύωμα.....	148
Περίληψη	153



8

Εμπλουτίζοντας με θέματα τα μαθήματα της γιόγκα..... 155

Παιχνίδια γιόγκα	156
Σταθμοί γιόγκα.....	161
Η εικόνα του εαυτού και η γιόγκα.....	163
Ο υγιής τρόπος ζωής και η γιόγκα	166
Οι διαπροσωπικές σχέσεις και η γιόγκα	169
Η δημιουργική επίλυση προβλημάτων και η γιόγκα.....	175
Η παγκόσμια ενημέρωση και η γιόγκα	177
Τα ακαδημαϊκά πεδία και η γιόγκα	178
Περίληψη	185