



„DRUM CĂTRE SINE- YOGA PENTRU TOȚI”

Prof. Sándor-Gavriș Ramona
CSEI „Bonitas” Oradea

YOGA ȘI BENEFICIILE PRACTICĂRII ACESTUIA

- Cuvântul **yoga** provine din sanscritul **yug** sau din pre-indo-europeanul **yugam**, a căror semnificație este **uniune, conectare, integrare**. Obiectivul acestei discipline este conectarea omului cu el însuși și reflectă ideea de a aduce mintea, corpul și spiritul într-o stare de armonie. Yoga înseamnă pentru hinduși o filosofie, o știință, o artă și un mod de viață. Astfel, yoga este o practică fizică, mentală și spirituală ce provine din tradițiile indiene antice
- **Beneficiile yoga pentru persoanele cu deficiențe mentale:**
- **Îmbunătățirea concentrării și atenției**
- **Reducerea anxietății și a stresului**
- **Dezvoltarea abilităților motorii**
- **Îmbunătățirea relațiilor sociale**



OBIECTIVE SPECIFICE:

- Dezvoltarea echilibrului și coordonării prin posturi simple de yoga.
- Îmbunătățirea concentrației și atenției prin exerciții de respirație.
- Reducerea tensiunii și stresului prin tehnici de relaxare.
- Promovarea interacțiunii pozitive în grup prin exerciții în perechi sau în grupuri mici.



ORA DE YOGA PENTRU COPII CU DEFICIENȚĂ MENTALĂ UȘOARĂ

Obiectivul activității:

- Îmbunătățirea coordonării fizice, concentrarea atenției, dezvoltarea abilităților motorii, reducerea anxietății și promovarea unei stări de calm pentru copii cu deficiență mentală ușoară prin tehnici de yoga simple.
- **Durata lecției:** 45 de minute
- **Grupa țintă:** elevi cu deficiență mentală ușoară



Materialle necesare:

Saltele de yoga sau pernă (1 saltea pentru fiecare copil).

Muzică relaxantă (opțional, pentru atmosfera calmantă).

Ilustrații sau fișe cu poze ale posturilor yoga (pentru o mai bună înțelegere vizuală).

Lumină difuză pentru o atmosferă liniștită.

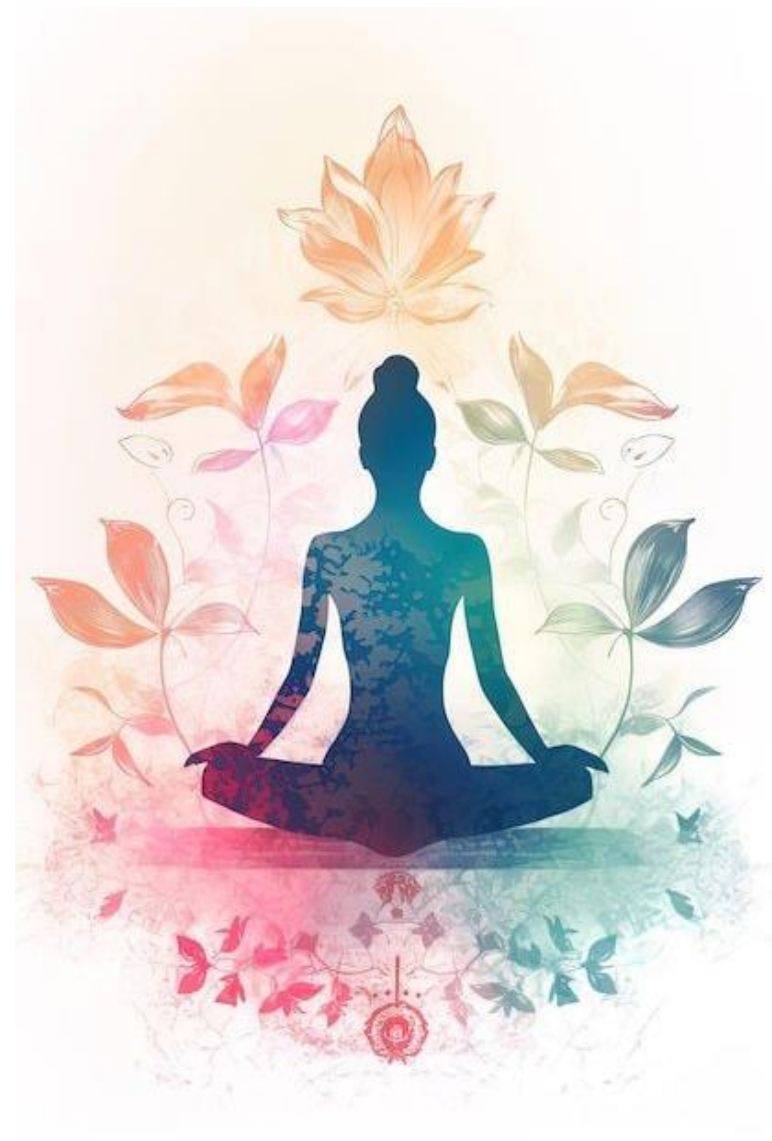
Difuzor cu ulei esențial

Cartonașe de joc cu posturi yoga

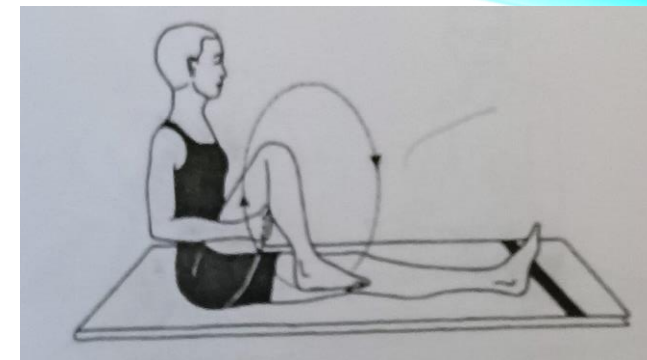


STRUCTURA LECȚIEI:

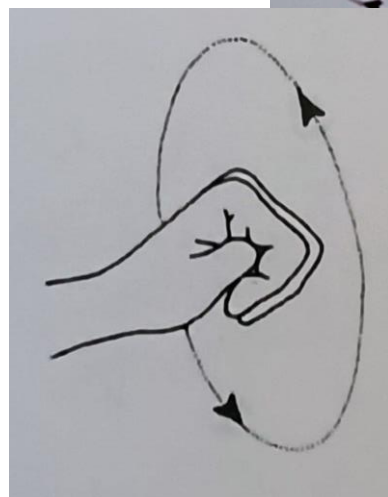
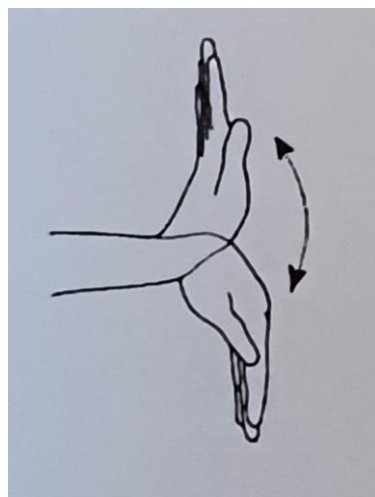
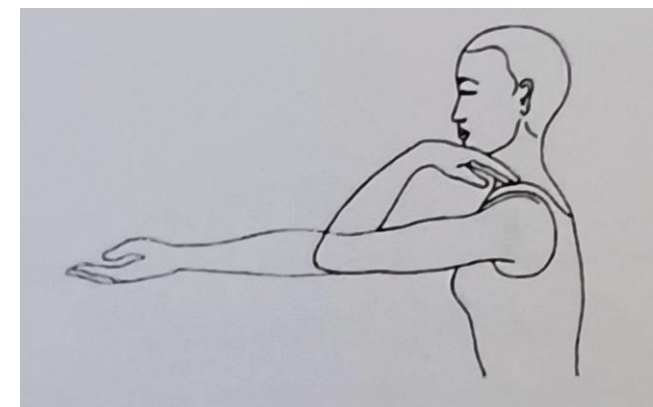
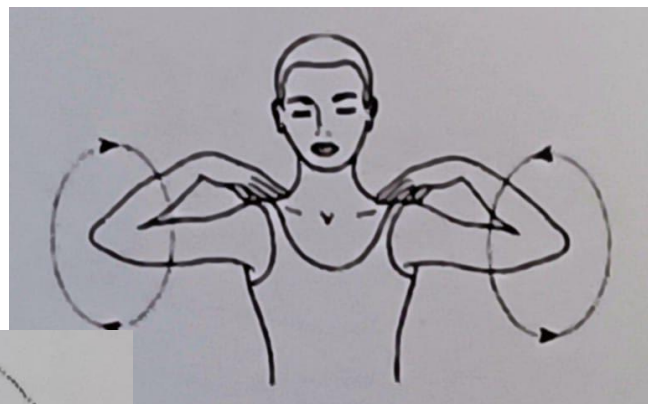
- **1. Introducerea (5 minute)**
- **Salut și explicație scurtă:**
- **2. Încălzirea (5 minute)**
- **Întinderi ușoare (3 minute):** Exerciții simple de întindere, cum ar fi:
 - Ridicarea brațelor spre cer (pentru flexibilitate).
 - Întinderea laterală a trunchiului (pentru flexibilitate și echilibru).
 - Rotații ușoare ale gâtului și ale umerilor (pentru relaxare).
- **Respirație adâncă (2 minute):** Arătăm copiilor cum să respire adânc, inspirând prin nas și expirând prin gură, pentru a începe să se relaxeze.
- **3. Exerciții de yoga (20 minute)**



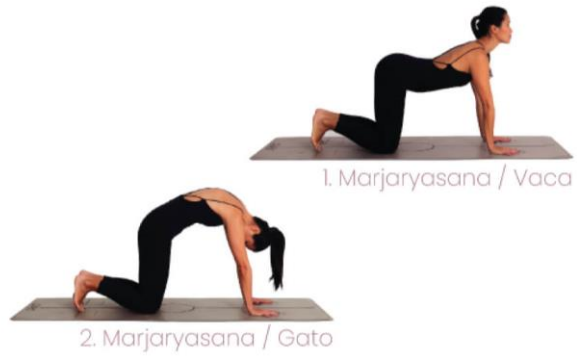
EXERCITII DE ÎNCĂLZIRE



- Satyananda Saraswati S. (2006)- „Ászana Pránájáma Mudra Bandha,, , Editura Satyananda Yoga



ASANE



ACTIVITĂȚILE COPIILOR



A woman and a young girl are captured in a dynamic dance pose within a bright, airy studio. The woman, in the background, wears a black long-sleeved top and leggings, with one arm raised high. The girl, in the foreground, wears a white tank top and a dark skirt, also with one arm raised. A large, vibrant fabric in shades of red and blue is draped across the top of the frame. The background features large windows and a stone wall, creating a sense of openness and light.

DANSUL ȘI COREGRAFIA

- **Dansul este un mijloc artistic de exprimare a unui mesaj printr-o succesiune de mișcări ritmice, variate și expresive ale corpului, executate în ritmul muzicii, având caracter religios, de artă sau de divertisment.**
- **Coregrafia reprezintă o disciplină care are ca scop conștientizarea, ordonarea și producerea unor mișcări ale corpului, ale căror semnificație se leagă de dans.**

EFECTELE BENEFICE ALE DANSULUI

- antrenează rezistența fizică
- dezvoltă echilibrul
- induce stări pozitive de dispoziție
- stimulează memoria
- previne depresia
- crește nivelul de energie
- întărește sistemul imunitar
- dezvoltă răbdarea, spiritul de a lucra în echipă, de a colabora cu ceilalți, impune reguli și disciplină, competitivitate (prin concursuri), ținută, eleganță și comportamentul adecvat.
- dezvoltă gustul pentru muzica de calitate, simțul ritmic, auzul muzical, simțul estetic și coordonarea mișcărilor.



TRUPA DE DANS „ATTITUDE” BONITAS ORADEA



MULȚUMESC PENTRU ATENȚIE!

