

TEHETSZERTE.HU



tehetsz érte

EFOP-1.8.6-17-2017-00035

A lakosság fizikai aktivitásának növelése és az egészségfejlesztő testmozgás kultúrájának kialakítása a szabadidősport révén, a rekreációs sportszakember-képzés, valamint a sportszolgáltatások létrehozásának támogatásával a Dél-alföldi régióban

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Jógaival is tehetsz érte

Ocskó Tímea

EFOP-1.8.6-17-2017-00035

A lakosság fizikai aktivitásának növelése és az egészségfejlesztő testmozgás kultúrájának kialakítása a szabadidősport révén, a rekreációs sportszakember-képzés, valamint a sportszolgáltatások létrehozásának támogatásával a Dél-alföldi régióban

SZÉCHENYI  2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Statisztika

- 300 millió ember gyakorolja a Földön (4%)
- Fő ok: rugalmasság növelése (61%)
- USA: 10-ből 1 (kb. 37 millió)
- UK: 73%-kal növekszik évről-évre (kb. 460 ezer)
- Kanada: 5-ből 1 (kb. 7,5 millió)
- Dánia: 10-ből 3 (1,7 millió)
- 4 év alatt a férfi jógázók száma 150%-kal emelkedett
- Munkahelyeken: 7-ből 1 már találkozott vele

Tudományos alapjai?

← → ↻

pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=yoga&filter=simsearch1.fha&timeline=expanded

NIH

National Library of Medicine
National Center for Biotechnology Information

Log in

← → ↻

scholar.google.com/scholar?hl=hu&as_sdt=0%2C5&q=yoga&btnG=

Google Tudós

yoga

🔍

Cikkek

Nagyjából 881 000 találat (0,05 másodperc)

Bármikor

2021 óta

2020 óta

2017 óta

Egyéni tartomány...

Rendezés relevancia szerint

Rendezés dátum szerint

☐ szabadalmak is

☒ idézetek megjelenítése

☒ Értesítés létrehozása

Yoga

M Garfinkel, HR Schumacher Jr - Rheumatic Disease Clinics of North ..., 2000 - Elsevier
The civilization of India has produced a great variety of systems of spiritual beliefs and practices. Ancient seers used **yoga** as a means to explore the exterior and interior world and, perhaps, ultimately to achieve wisdom and knowledge of the sacred Indian texts: the ...
☆ 📄 Idézetek száma: 185 Kapcsolódó cikkek Mind a(z) 7 változat

Ἰκόννῃ Sivananda Companion to Yoga

Sivanda **Yoga** Center - 2000 - books.google.com
THE ESSENTIAL COMPANION FOR BEGINNING AND EXPERIENCED YOGIS ALIKE A highly regarded organization for yoga studies and practices, the Sivananda Yoga Center created the first edition of The Sivananda Companion to Yoga in 1983. Since its publication ...
☆ 📄 Idézetek száma: 68 Kapcsolódó cikkek

Ἰκόννῃ Light on yoga: Yoga dipika

BKS Iyengar, Y Menuhin - 1977 - guhn.pw
The definitive guide to the philosophy and practice of **Yoga**--the ancient healing discipline for body and mind--by its greatest living teacher. Light on **Yoga** provides complete descriptions and illustrations of all the positions and breathing exercises. Features a ...
☆ 📄 Idézetek száma: 484 Kapcsolódó cikkek 📄

Yoga as a therapeutic intervention

SB Khalsa - Principles and practice of stress management, 2007 - books.google.com
In its earliest form, **yoga** was a practical discipline incorporating techniques whose goal was the development of a state of mental and physical health, well-being, inner harmony, and, ultimately, an experience involving "a union of the human individual with the universal and ...
☆ 📄 Idézetek száma: 469 Kapcsolódó cikkek Mind a(z) 24 változat

PubMed.gov

yoga

×

Search

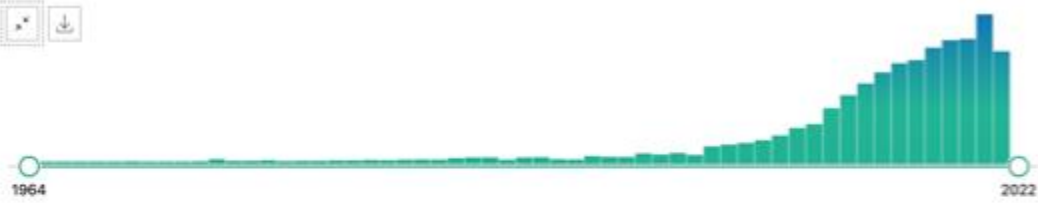
Advanced Create alert Create RSS User Guide

Save Email Send to

Sorted by: Best match Display options

RESULTS BY YEAR

5,357 results



1964 2022

MY NCBI FILTERS

TEXT AVAILABILITY

☐ Abstract

☐ Free full text

Filters applied: Abstract. Clear all

☐ Evidence based effects of **yoga** in neurological disorders.

1 Mooventhan A, Nivethitha L.

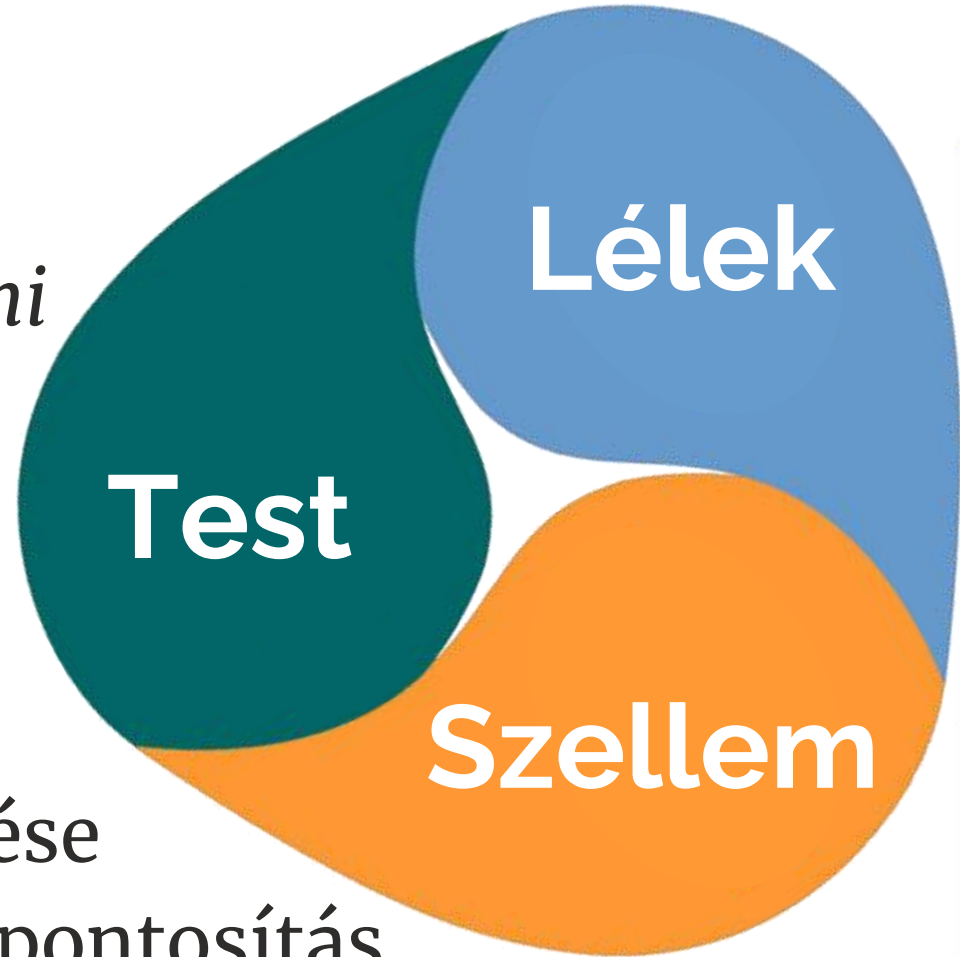
Cite J Clin Neurosci. 2017 Sep;43:61-67. doi: 10.1016/j.jocn.2017.05.012. Epub 2017 Jun 7.

PMID: 28599839 Review.



Jóga

- „Yuj” (judzs) tőből ered
- jelentése: összekapcsolni, egyesülni
- Test – tisztítása és táplálása
- Lélek – megújítása és felébresztése
- Szellem – lecsendesítése és összpontosítás



A jóga 8 ága

- Jáma (pl. ahimsza)
- Nijáma
- Ászana
- Pránajáma
- Pratjáhára
- Dhárana
- Dhjána
- Szamádhi



Ki(k) jógázhatnak?



Jóga típusok



Jóga eszközök

- –
- Fal
- Matrac/Szőnyeg
- Heveder
- Téglá
- Takaró
- Párna
- Kerék



Tehát ez jóga?



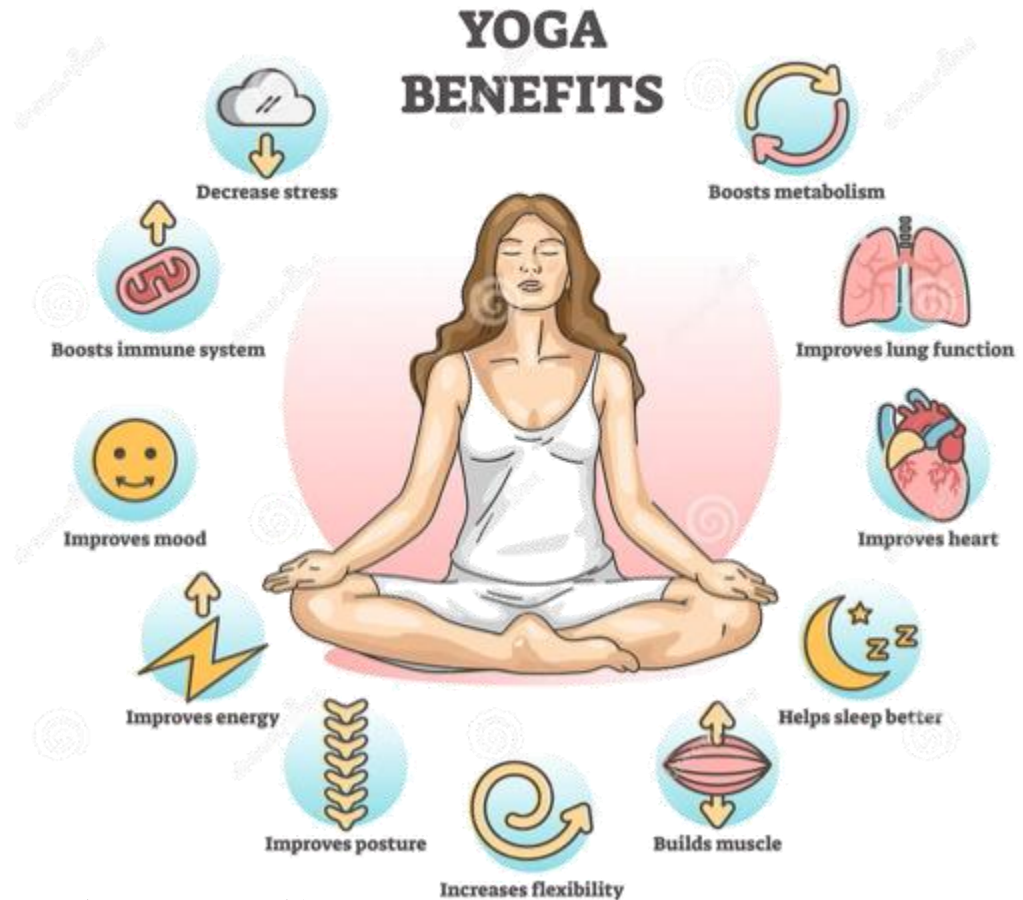
És ez jóga?

DAY 1 DAY 60 DAY 150



Miért jógázzunk?

- Csökkenti a stresszt
- Erősíti az immunrendszert
- Javítja a hangulatot
- Növeli az energiaszintet
- Javítja a testtartást
- Rugalmassá teszi a testet
- Megerősíti a testet
- Segíti a jobb alvást
- Jótékony hatása van a szívre és tüdőre
- Fokozza az anyagcserét



Jóga irányzatok

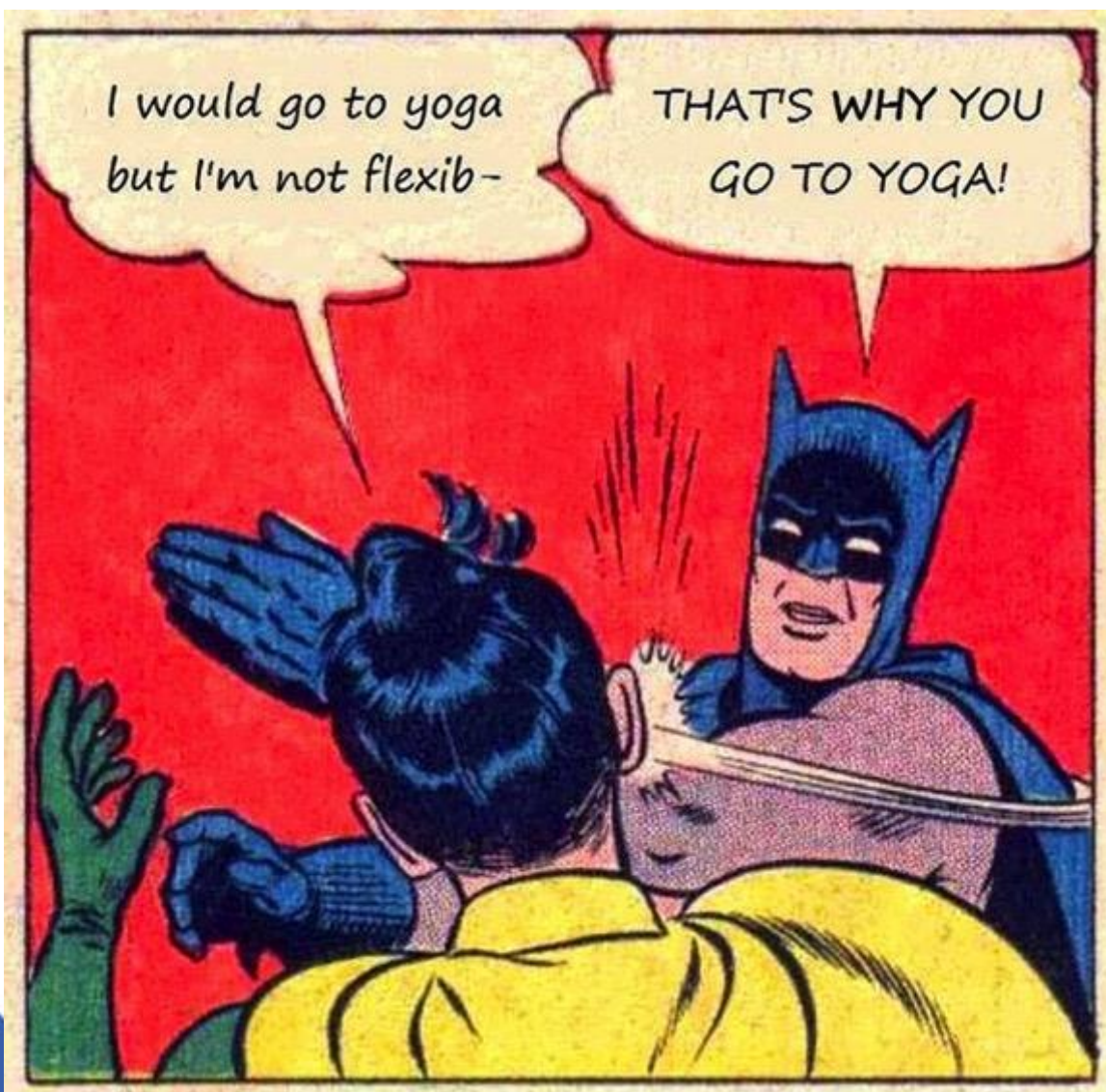
- Resztoratív
- Vinyasza
- Kundalíni
- Dinamikus
- Bikram
- Iyengar
- Hatha
- Ashtanga











**IT'S FUNNY WHEN PEOPLE
THINK 'YOGA PEOPLE' ARE
SUPPOSED TO BE CALM.**

NO.

**WE'RE ALL HERE BECAUSE
WE'RE NUTS.**



BEFORE YOGA CLASS



AFTER YOGA CLASS





TEHETSZERTE.HU

EFOP-1.8.6-17-2017-00035

A lakosság fizikai aktivitásának növelése és az egészségfejlesztő testmozgás kultúrájának kialakítása a szabadidősport révén, a rekreációs sportszakember-képzés, valamint a sportszolgáltatások létrehozásának támogatásával a Dél-alföldi régióban

SZÉCHENYI 



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE