

Konspekt lekcji wychowania fizycznego

PRANAYAMA – ćwiczenia oddechowe

Temat: PRANAYAMA – ćwiczenia oddechowe stosowane w pracy z dziećmi i młodzieżą

Zadanie główne – nauka oddychania zmiennymi „torami” jako przygotowanie do ćwiczeń jogi-asan

Zadanie dodatkowe – asana stojąca – TADASANA – GÓRA

Elementy **hata-jogi i tai-chi** są bardzo trudne do zastosowania na lekcji wychowania fizycznego. Jest to świadome, rytmiczne i intensywne rozszerzanie narządów oddechowych, czyli umyślne wydłużanie oddechu, zatrzymanie wdechu i wydechu.

Na początku wykonywania ćwiczeń **jogi-asan** – nie zwracamy uwagi na wykonywanie przedłużonego oddechu, pozwalając ćwiczącemu skupić się na poprawności wykonania określonej postawy

Ćwiczenia oddechowe możemy przeprowadzić w pozycji *siedzącej* (**SUKHSANA**), siadu na piętach (**VAJRASANA**) lub leżącej (**SAVASANA**). Warunkiem koniecznym jest wyprostowany kręgosłup.

Przebieg lekcji:

Ćwiczenia:

- Oddychanie przeponowe-oddychanie „balonowe”
- Oddychanie pełne – pierwszą część wdechu wciągamy do brzucha, drugą do klatki piersiowej. Wydech robimy odwrotnie – oczyszczamy najpierw klatkę piersiową, potem brzuch.
- Oddychania naprzemienne (**ANULOMA, VILOMA**) – polega na wdychaniu powietrza jednym, a wydychaniu drugim nozdrzem (proporcja oddechu wynosi 2:8:4) – jedna runda AV składa się z 6 części:
 1. Wdech przez lewe nozdrze, prawe zamknięte kciukiem (na dwa);
 2. Zatrzymanie powietrza, oba nozdrza zamknięte (na osiem);
 3. Wydech prawym nozdrzem, lewe zamknięte palcami czwartym i piątym (na cztery);
 4. Wdech prawym nozdrzem, lewe zamknięte (na dwa);

5. Zatrzymanie oddechu, oba nozdrza zamknięte (na osiem);
6. Wydech lewym nozdrzem, prawe zamknięte kciukiem (na cztery).

Zaczynamy praktykę od trzech rund, stopniowo zwiększając do ośmiu – możemy też zwiększać długość wdechu, zatrzymania i wydechu, przy zachowaniu proporcji (np.: 3:10:6; 4:16:8).

UWAGA! W trakcie praktyki PRANAYAMY nie wolno doprowadzić do sytuacji nadmiernego pocenia się i drżenia (na skutek hiperwentylacji).

Należy uświadomić dzieciom i młodzieży – równomierny oddech sprzyja uspokojeniu umysłowemu oraz oczyszczaniu organizmu z toksyn!

Ważne wnioski:

- Joga dla chłopców jest lekcją zbyt statyczna;
- PRANAYAMA jest formą uatrakcyjnienia typowych zajęć z wychowania fizycznego;
- Ćwiczenia mogą stanowić zestaw ćwiczeń korekcyjnych;
- Prawidłowe wykonanie poszczególnych zadań będzie dokładne i efektywne dopiero po kilku zajęciach przygotowawczych.