



# FAGBEKSRIVELSE/ YOGA

## FAGETS IDENTITET

Yogaforløbets omdrejningspunkt er en blanding mellem yoga i praksis og yoga gennem teori, refleksion og formidling. Den studerendes egenfærdighed og kendskab til en omfattende yogapraksis er i fokus og den studerende får et indblik i yogaens og meditationens store verden gennem grundlæggende øvelser og teknikker og gennemgår 100 timers yogaundervisning.

## FORMÅL

Formålet med yogaforløbet er at give de studerende et solidt fundament for deres egen yogapraksis, derigennem en forståelse for yogateknik og stillingerne (asanas) i yoga. Et overordnet mål er at den studerende får en forståelse af, hvordan yogaen kan forene og skabe harmoni mellem krop og sind, og hvordan dette opnås ved samspillet mellem asanas og åndedræt. Yderligere arbejdes der med at give den studerende den håndværksmæssige forståelse for formidling af yoga. Et håndværk som kan være med til at give yogaudøveren følelsen af krop og sind i harmoni gennem simple formidlingsværktøjer.

## EMNER

### YOGA I PRAKSIS

Den studerende får opbygget deres egen yogapraksis ved at blive guidet gennem forskellige yogaklasser. Igennem yogaforløbet vil der være fokus på kendskabet til bestemte solhilsener og asanas, så den studerende får det solide fundament, der både skaber følelsen af tryk og ro i egen praksis og muligheden for videreudvikling i mange retninger indenfor yogaen. Yogaen er et simpelt dagligt supplement til den studerendes travle hverdag.

### TEKNIK

Teknisk vil de studerende arbejde med korrekt stilling af hænder, fødder og hovedets placering generelt set og i bestemte stillinger. Der arbejdes primært ud fra et princip om at være i alignment, samt at mærke efter hvad der føles godt i kroppen. Den tekniske kunnen arbejdes der med gennem øvelser og timer med fokus på teknik.

### YOGAFILOSOFI

Yogaen er et gammelt, indisk system og for at forstå, hvorfor vi i dag er så mange, der dyrker yoga, er det vigtigt at vide, hvordan yoga opstod og med hvilken baggrund. De studerende kommer til at stifte kendskab med yogafilosofi gennem tekster, refleksion og debat.

### FORMIDLING

En del af yogaforløbet vil også være at kunne formidle og undervise yoga til andre. De studerende vil få forståelse for, hvordan det virker at guide yogaudøvere gennem en yogaklasse, så muligheden for at stilne sindet opstår. Gennem formidlingsøvelser i større og mindre grupper, vil der dannes indblik i yogaformidling.



# FAGBEKSRIVELSE/ YOGA

---

## KOMPETENCER

Den studerende opnår:

- Forståelse af egen yogapraksis
- Kendskab til nogle grundlæggende asanas
- Indsigt i yogafilosofien
- Begyndende fundament for formidling af yoga

## EKSAMEN

Faget består ved aktiv, engageret deltagelse. Det er en forudsætning at den studerende ikke overskrider fraværsprocent, for at kunne bestå Yoga.

## LEKTIONSPLAN

Lektionsplanen findes i Lectio.

## LITTERATUR

Krohn, S., Nærmere noget – filosofien bag yoga, 2013, s. 37-44, 121-128, 167-180., People's Press.