



## יוגה בהוראה - השתלמות למורים בארגון המורים העל-יסודיים

### פירוט המפגשים:

1. פילוסופיה/תיאוריה: מה היא יוגה.  
מעשי: הכנת הגוף לישיבה מזרחית, ברכת השמש, הכנת הגוף לאסאנות, נשימה איטית, תרגיל ריכוז ראשון.
2. פילוסופיה/תיאוריה: ההיסטוריה של היוגה.  
מעשי: פיתול עמוד השדרה והשפעתו על היציבה והנשימה, אסאנות בסיסיות, הרפיה
3. פילוסופיה/תיאוריה: זרמים עיקריים ביוגה.  
מעשי: כפיפה לפניים והשפעתה על מצב הגב, ברכת השמש, חיזוק הבטן, נשימת בטן, הרפיה.
4. פילוסופיה/תיאוריה: שמונת השלבים ביוגה להשגת כל מטרה.  
מעשי: כפיפה לאחור והשפעתה על היציבה והנשימה, אסאנות בסיס, הרפיה, נשימה תיכונה, ריכוז בעיניים פקוחות.
5. פילוסופיה/תיאוריה: הנהגות 1 - אי פגיעה, אמיתות, הסתפקות  
מעשי: ארגון הגוף לישיבה - מקוצר, חיזוק רגליים וגב תחתון, אסאנות בסיס, נשימה, נשימה תיכונה, ריכוז 2
6. פילוסופיה/תיאוריה: הנהגות 2 - חמדנות, טוהר, לימוד פנימי וחיצוני.  
מעשי: ACI - לימוד סדרה ראשונה, אסאנות בסיס, ריכוז, נשימה עילית, ריכוז 3.
7. פילוסופיה/תיאוריה: אסאנה - התנוחה בתרגול, השפעות תרגילים 1.  
מעשי: ACI סדרה ראשונה, תרגול, חיזוק השרירים הזקופים, אסאנות בסיס סדרה 1, נשימת יוגי מלאה, תרגילי עיניים לשמירת העיניים ופיתוח הריכוז.
8. פילוסופיה/תיאוריה: פראניאמה, שליטה בנשימה, השפעות תרגילים 2.  
מעשי: ACI סדרה ראשונה, תרגול והדרכה; אסאנות סדרה 2, נשימת בטן מהירה, ריכוז ומדיטציה - הסדרת מערכת העיכול.

9. פילוסופיה/תיאוריה: החושים והשפעתם על חיינו. השפעות תרגילים 3.  
מעשי: ACI סדרה 2 לימוד, סדרת חיזוק הגוף 1, נשימה עילית, ריכוז ומדיטציה: ייצוב המבט וההכרה, הרפיה.
10. פילוסופיה/תיאוריה: מהו ריכוז? השפעות תרגילים 4: מהו ארגון הגוף, שיפור היציבה והתנועה.  
מעשי: ACI סדרה 2 תרגול, חשיבות הנעת המפרקים, נשימת יוגי מלאה, ריכוז ומדיטציה: טיהור מערכת העיכול, איזון האש של מערכת העיכול, הרפיה.
11. פילוסופיה/תיאוריה: מדיטציה והשפעותיה, השפעות תרגילים 5: ברכת השמש, חימום מפרקים. ריכוז ומדיטציה: הלב, הרפיה  
מעשי: ACI סדרה 2 תרגול. אסאנות סדרה 2, הרפיה.
12. פילוסופיה תיאוריה: מצבי ריכוז עמוקים. השפעות תרגילים 6: תרגילי כפיפה לפנים.  
מעשי: ACI שיפור התנועה 1, אסאנות סדרה 2. נשימה מתחלפת 1, נשימה שווה. ריכוז ומדיטציה: כיצד להיטען באנרגיה דרך ריכוז ההכרה. הרפיה
13. פילוסופיה/תיאוריה: מבוא להתמודדות עם נטיות שליליות הקשורות לטבע שלנו והמשבשות את יחסינו עם הסביבה, התמודדות עם תשוקות לא רצויות, השפעות תרגילים 7: תרגילי כפיפה לאחור.  
מעשי: ACI שיפור התנועה, אסאנות סדרה 2 - ריכוז. נשימה מתחלפת שלב 2, עצירת נשימה. ריכוז ומדיטציה: מיקוד בעיניים עצומות, הרפיה.
14. פילוסופיה/תיאוריה: הכעס - השפעותיו ודרכי התמודדות. השפעות תרגילים 8: פיתול עמוד השדרה וכפיפה הצידה.  
מעשי: הכנה לעמידת ראש 1, אסאנות סדרה 2 - שילוב בין הרפיה, נשימה וריכוז. נשימה מתחלפת שלב 3, נשימה ביחס כפול. ריכוז ומדיטציה: 10 ד', הבסיס לבניית יכולת הריכוז, הרפיה.
15. פילוסופיה/תיאוריה: היצמדות לדברים כפיתוח תלות המובילה לסבל. השפעות תרגילים 9: עמידת נר ועמידת ראש; נשימה איטית בקצב שווה.  
מעשי: הכנה לעמידת ראש 2, אסאנות סדרה 2 הדרכה. נשימה מתחלפת מסורתית. ריכוז ומדיטציה: 10 ד', בניית יכולת הריכוז והשקטת ההכרה, הרפיה.
16. פילוסופיה/תיאוריה: גאווה וענווה. השפעות תרגילים 10: הרפיה ומתח.  
מעשי: ACI עבודה במגע 1.
17. פילוסופיה/תיאוריה: המכשולים המפריעים בחיים ולתרגול - חלק 1  
מעשי: ACI שיפור התנועה, אסאנות סדרה 3 - הרפיה בתנוחה; יוגה לחינוך המיוחד בהשלכה לילדים ולגיל השלישי.
18. פילוסופיה/תיאוריה: המכשולים המפריעים בחיים ולתרגול - חלק 2.  
מעשי: ACI הדרכה, אסאנות סדרה 3 – נשימה; יוגה בחינוך המיוחד בהשלכה לילדים ולגיל השלישי.

19. פילוסופיה/תיאוריה: מבנה האדם - הגוף הראשון.  
מעשי: ACI - שיפור התנועה, אסאנות סדרה 3 - ריכוז. נשימת יוגי מלאה ונשימה מתחלפת.
20. פילוסופיה/תיאוריה: מבנה האדם - גוף שני ושלישי.  
מעשי: ACI תרגול. אסאנות סדרה 3 בשילוב הרפיה נשימה וריכוז. נשימת בטן מהירה, נשימה מלאה, נשימה מתחלפת. ריכוז ומדיטציה 15 ד' - תרגילי בסיס, הרפיה.
21. פילוסופיה/תיאוריה: הצ'אקרות - המערכת הנפשית המעודנת.  
מעשי: ארגון הגוף: שיפור הישיבה; אסאנות - מגע; נשימה לחיזוק מערכת העצבים. ריכוז ומדיטציה: 20 ד' - בניית יכולת הריכוז והשקטת ההכרה, הרפיה
22. פילוסופיה/תיאוריה: 3 מסלולי האנרגיה המרכזיים.  
מעשי: ACI 2, אסאנות - וריאציות קלות. תרגילי נשימה הדרכה 1. ריכוז ומדיטציה: 30 ד' - תרגילי בסיס, ריכוז במרכזי אנרגיה.
23. פילוסופיה/תיאוריה: גורל, בחירה חופשית וקרמה.  
מעשי: ACI 2, אסאנות - שיפור היכולת. תרגילי נשימה - תיקון שגיאות. 30 ד' - תרגילי בסיס, ריכוז במרכזי אנרגיה. הרפיה עמוקה.
24. פילוסופיה/תיאוריה: גורל, בחירה חופשית וקרמה.  
מעשי: ACI 2, אסאנות וריאציות קלות. תרגילי נשימה - נשימה מלאה, נשימה לריכוז. נשימה מתחלפת. 30 ד' - תרגילי בסיס, ריכוז במרכזי אנרגיה. הרפיה עמוקה.

**דרישות ההשתלמות:** נוכחות, מבחנים מעשיים ועיוניים, תרגול בבית. עבודת סיכום

#### **הנחיות לעבודת סיכום:**

בללי:

העבודה תעסוק בתחום של אפשרות שילוב תכנים מהיוגה לפרקי זמן קצרים כדי ליצור ריכוז ושקט אצל התלמידים.

- בחרו חתך תלמידים אליהם אתם מייעדים את העבודה.
- תארו את מאפייני התלמידים, כיצד היוגה יכולה לעזור וכתבו 5 מערכי שיעור עם הרציונל מאחוריהם.

היקף העבודה: 5-10 עמ'.

## מבנה העבודה:

עמוד שער: שם העבודה, שם המגיש/ה, תאריך ההגשה.

תוכן העניינים: ראשי פרקים, מס' העמודים.

מבוא: הצגת נושא העבודה ומטרתה, המושגים המרכזיים בנושא, ייחודיותו וחשיבותו של הנושא.

גוף העבודה: תיאור אוכלוסיית היעד ומאפייניה, אלמנטים מהיוגה שיכולים לעזור לאוכלוסיית היעד. הגדרת המקום ומשך תרגול היוגה בכיתה. בניית 5 תהליכים מתפתחים המבוססים על מרכיבי היוגה הנלמדים בקורס.

סיכום: סיכום הנושאים העיקריים ומסקנות

ביבליוגרפיה: רישום המקורות באופן מסודר על פי הכללים.

