TOP-6.9.2-16-VP1-2018-00001 – Közösségfejlesztés Veszprém Város településrészein

SZAKMAI BESZÁMOLÓ

A program/tevékenység megnevezése:	
Testi-lelki egészség	
Helyszín:	**EKMK Dózsavárosi Könyvtár**
Közösségfejlesztő neve:	**Jancsekné Zsebe Katalin**
Időpont:	**2022. május 5., 12., 19., 26. 17.00 óra**
Időtartam:	**1,5 óra**
Célterület:	**Belváros, Dózsaváros, Újtelep, Északi iparterület, Jutaspuszta és Csatárhegy**
Tevékenység besorolása:	**3. b Programok, folyamatok megvalósítása**
Résztvevők száma:	**máj. 5. 21 fő máj. 12. 9 fő máj. 19. 18 fő máj. 26. 16 fő**
A megvalósításba bevont személyek és csoportok:	
Benyes-Borszéki Eszter	
Szakmai leírás, értékelés:	

1. **2022. május 5. csütörtök**

Jóga harmadik foglalkozás

Az első alkalommal elsajátított ismereteket ismételték, bővítették. Ráhangolódás után nyújtás, csavarás, csípő nyitás (Pavanamuktászana sorozat). Ülő helyzetben nyújtás, Dandászana, Pascsimottászana. Eszközök közül a széket használták, fej, nyak, váll gyakorlatokkal lazították az adott területeket. Adho mukho svánászana helyes felvétele, kitartása. Álló helyzetű ászanák, tadászana, tadászana nyújtással, széktartás. Törzsdöntés, hajlítás után hátrahajló, majd fordított testhelyzet (fél gyertya) következett. Relaxációval zárták a foglalkozást.

2. **2022. május 12. csütörtök**

Jóga negyedik foglalkozás

Rövid állapotfelmérés (kor, egészségi állapot, fizikai állapot) után az alapokkal kezdték. Segédeszközöket, téglát és hevedert használtak. Ráhangolódás után nyújtás, csavarás, csípő nyitás (Pavanamuktászana sorozat). Álló helyzetű ászanák, tadászana, tadászana nyújtással, széktartás. Törzsdöntés, hajlítás után hátrahajló, majd fordított testhelyzet (fél gyertya) következett. Relaxációval zárták a foglalkozást. Beszélgetés következett, melyben elemezték a foglalkozás tapasztalását.

3. **2022. május 19. csütörtök**

Jóga ötödik foglalkozás

A foglalkozásra különböző adottságú és korosztályú hölgy jelentkezett. Ráhangolódás után nyújtás, csavarás, csípőnyitás szupta baddhakónászana, szupta padangusztászana heveder segítségével. Négykézláb tartásba jöttek és púposítás, homorítás változataival mozgatták át a gerincet. Székre ülve fej, nyak gyakorlatokkal lazították az adott területet. Továbbiakban is széket használtak a parsvottászana felvételéhez. Az előrehajló gyakorlatokkal folytatták, mindenki saját adottságának megfelelően. Adho mukho svánászana helyes felvétele, kitartása. Hátrahajló gyakorlat szfinx, majd a budzsangászana több lépésben történő felvételével ismerkedtek meg. Fordított testhelyzet, fél gyertya fal mellett. Relaxációval zárták a foglalkozást.

4. **2022. május 26. csütörtök**

Jóga hatodik foglalkozás

Ráhangolódás után nyújtás, csavarás, csípőnyitás, szupta padangusztászana heveder segítségével. Négykézláb tartásba jöttek csípőkörzéssel lazítottak, nyitották a csípőt. Dandásza, majd a boka átmozgatása különböző gyakorlatokkal. Székre ülve fej, nyak gyakorlatokkal lazították az adott területet. Hátrahajló gyakorlat, kandarásza. Fordított testhelyzet, fél gyertya fal mellett. Relaxációval zárták a foglalkozást.

Mellékelt dokumentumok:	**Jelenléti ív, fotódokumentáció**

2022. június 2.

Benyes-Borszéki Eszter *Jancsekné Zsebe Katalin*