

T.C.

MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI

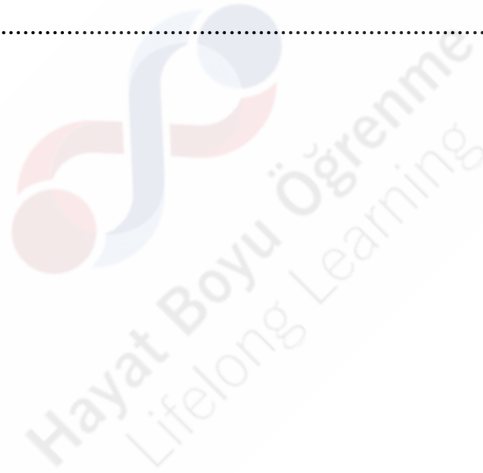
Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü

**SPOR ALANI**  
**ESNEME VE NEFES ALMA TEKNİKLERİ**  
**KURS PROGRAMI**

ANKARA, 2020

## İÇİNDEKİLER

PROGRAMIN ADI .....	1
PROGRAMIN DAYANAĞI .....	1
PROGRAMIN GİRİŞ KOŞULLARI.....	1
EĞİTİMCİLERİN NİTELİĞİ .....	1
PROGRAMIN AMAÇLARI .....	2
PROGRAMIN UYGULANMASIYLA İLGİLİ AÇIKLAMALAR .....	2
PROGRAMIN KREDİSİ.....	4
PROGRAM SÜRESİ VE İÇERİĞİ.....	4
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRMEYLE İLGİLİ ESASLAR .....	6
PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖĞRETİM ARAÇ-GEREÇLER.....	6
BELGELENDİRME.....	7



## PROGRAMIN ADI

Esname Ve Nefes Teknikleri

## PROGRAMIN DAYANAĞI

1. 24.06.1973 tarihli ve 14574 sayılı Resmî Gazete' de yayımlanan, 1739 sayılı Millî Eğitim Temel Kanunu,
2. Talim ve Terbiye Kurulunun 20.04.2016 tarihli ve 19 sayılı kararı ile kabul edilen, Yaygın Eğitim Kurumları Çerçeve Kurs Programı,
3. 14.09.2011 tarihli ve 28054 sayılı Resmî Gazete' de yayımlanan, 652 sayılı Millî Eğitim Bakanlığının Teşkilat ve Görevleri Hakkında Kanun Hükmünde Kararname,
4. 21.5.2010 tarihli ve 27587 sayılı Resmî Gazete' de yayımlanan Yaygın Eğitim Kurumları Yönetmeliği,
5. Talim ve Terbiye Kurulunun 12.09.2018 tarihli ve 123 sayılı kararı ile kabul edilen, İlköğretim Kurumları (İlkokul ve Ortaokul) Haftalık Ders Çizelgesinde Değişiklik Yapılması Kararı,
6. Talim ve Terbiye Kurulunun 19.02.2018 tarihli ve 55 sayılı İmam Hatip Ortaokulu Haftalık Ders Çizelgesi,
7. Talim ve Terbiye Kurulunun 19.02.2018 tarih ve 56 sayılı kararı ile kabul edilen, Ortaöğretim Kurumları Haftalık Ders Çizelgesi.

## PROGRAMIN GİRİŞ KOŞULLARI

1. En az ilkokul mezunu olmak,
2. 13 yaşını tamamlamış olmak,
3. Kursun gerektirdiği hareketleri yapmasına engel olacak sağlık problemi olmadığını beyan etmek.

## EĞİTİMCİLERİN NİTELİĞİ

Kurs programının uygulanmasında eğiticiler aşağıdaki öncelik sırasına göre görevlendirilirler;

1. Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığınca yayımlanan "Öğretmenlik Alanları, Atama ve Ders Okutma Esaslarına İlişkin Çizelgeye" göre, Beden Eğitimi Alanı öğretmeni olarak atanarlardan, Türkiye Herkes İçin Spor Federasyonu tarafından ilgili alanda verilen **en az 1. Kademe Antrenörlük/Eğitmenlik Belgesine sahip olanlar**,
2. Öğretmen bulunmaması durumunda bu alana öğretmen olarak atanabilecek nitelikte olanlardan, Türkiye Herkes İçin Spor Federasyonu tarafından ilgili alanda verilen **en az 1. Kademe Antrenörlük /Eğitmenlik Belgesine sahip olanlar**,
3. Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığınca yayımlanan "Öğretmenlik Alanları, Atama ve Ders Okutma Esaslarına İlişkin Çizelge" ile Beden Eğitimi Alanına kaynak teşkil eden

yükseköğretim programları / fakülte mezunlarından Türkiye Herkes İçin Spor Federasyonu tarafından ilgili alanda verilen **en az 1. Kademe Antrenörlük /Eğitmenlik Belgesine sahip olanlar,**

4. Beden Eğitimi Alanına kaynak teşkil eden yükseköğretim kurumlarında görevli öğretim üyesi ve öğretim görevlilerinden, Türkiye Herkes İçin Spor Federasyonu tarafından ilgili alanda verilen **en az 1. Kademe Antrenörlük /Eğitmenlik Belgesine sahip olanlar,**
5. En az lise mezunu olup, Türkiye Herkes İçin Spor Federasyonu tarafından ilgili alanda verilen **en az 1. Kademe Antrenörlük /Eğitmenlik Belgesine sahip olanlar.**

## **PROGRAMIN AMAÇLARI**

Esneme ve Nefes Teknikleri Kurs Programı'nı bitiren bireyin;

1. Kendi farkındalığına erişmiş, saygılı, bireysel ve toplumsal değerlere duyarlı, sportif kazanımları benimseyen davranışlar göstermesi,
2. Esneme ve Nefes Tekniklerine dair dair temel tanımları ve kavramları bilmesi,
3. Esneme ve Nefes Alma egzersizlerine yönelik yöntem ve teknikleri kavrayıp süreç içinde kullanması,
4. Dünyada ve Türkiye'de Esneme Ve Nefes Tekniklerinin tarihî gelişimi hakkında bilgi sahibi olması,
5. Esneme ve Nefes Tekniklerinin önemini kavraması,
6. Esneme ve Nefesi doğru teknikle yapmanın hayatına ve sağlığına ne gibi katkılarının olduğunu bilmesi,
7. Yeteneklerini ve güçlü yönlerini tanıması ve kullanması,
8. Zararlı alışkanlıklardan korunması amaçlanmaktadır.

## **PROGRAMIN UYGULANMASIYLA İLGİLİ AÇIKLAMALAR**

1. Kişilerin kendilerini ve vücutlarını dinlendirdiği, çeşitli duyularının açılmasını sağladığı yöntemlerinin en kolaylarından "Esneme ve Nefes Tekniği" uygulamadaki karşılığı; bedenin fiziksel, zihinsel ve ruhsal açıdan aynı anda farkındalığını hissettirmektir. Beden, fiziksel alanımızı temsil ederken; nefes, ruhumuzu, zihin ise algımızın dolaştığı alanı temsil eder. Binlerce yıllık tarihe sahip olan bu alanı, yüzeysel bir değerlendirmeye tâbi tutmadan, bütünsel bir akım olarak düşünmek gerekir. Zira Esneme Ve Nefes Almayı, doğduğu andan şu ana, doğup geliştiği topraklardan bu topraklara dek sahip olduğu tüm değerlerle bir bütün olarak görmeliyiz. Bütünsel bir anlayışı olan Esneme Ve Nefes Almanın tarihi yüzyıllar öncesine dayanmakta ve anavatanı Hindistan olarak kabul edilmektedir. Ancak bu konuda yapılan araştırmalar, ortaya çıkan yazıt ve arkeolojik bulgular Esneme Ve Nefes Almanın ortaya çıktığı tarih ve

mekân algısının kesinlik arz etmediğini göstermiş, onu coğrafi ve tarihî sınırların ötesine taşımıştır. Fiziksel bedene dair hareketler, Esneme Ve Nefes Alma da, “duruş”lar yani pozlarla ifade edilir ve hareketi izleyebilecek farkındalığın zamanla gelişmesini sağlar. Ayrıca Esneme Ve Nefes Alma, bedende doğru hareketlerle pek çok fiziksel rahatsızlığın azalmasında veya çözümünde etkilidir. Bu sayede sağlık sektöründe de Esneme Ve Nefes Alma Tekniğinden çokça yararlanılmakta, hatta Esneme Ve Nefes Alma Tekniğine dair konular pek çok araştırmamanın konusu olmaktadır.

2. Konuların öğretiminde anlatım, soru-cevap, grup çalışması, araştırma, uygulama yapma vb. yöntem ve teknikleri uygulanabilir.
3. Kurs Programı, Millî Eğitim Bakanlığında görevli alan öğretmenleri ve alan uzmanları ile iş birliği içinde hazırlanmıştır.
4. Program, Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğüne bağlı eğitim kurumlarında veya diğer kurumlarca açılan ve eğitim-öğretime uygun ortamlarda uygulanır.
5. Esneme Ve Nefes Alma Teknikleri Kurs Programı'nın amaçları ve içeriği yoluyla kursa katılan bireylere aşağıdaki tabloda verilen değerlerin kazandırılması ve bu yolla bireylerin geliştirilmesi hedeflenmiştir.

Değerler
Kendini fark etme
Saygılı olma
Özgüven
Sorumluluk
Hoşgörü
Sabır

6. Program süresince kursiyerlere program içeriğinin öğretilmesi için ihtiyaç duyduğu araç, gereç ve malzemeler temin edilmeli, donanımlar sağlanmalı ve gerektiğinde bilgisayar destekli öğretim faaliyetlerinden (slaytlar, akıllı tahtalar) faydalanılmalıdır.
7. Program süresince bireylerin merak uyandırma ve planlama, araştırma ve keşfetme, çözümlenme ve derinleştirme, paylaşma ve yaşantıya uygulama etkinliklerini gerçekleştirmeleri sağlanarak bireyin öğrenmeye etkin katılımı desteklenmelidir.
8. Kurs dışında bireylerin öğrendiklerini pekiştirmek için kendi kendine öğrenme faaliyetleri yapması teşvik edilmelidir.
9. Ders akışı ile duruşların, pozların bir seri halinde uygulanması sağlanır.

10. Konularla ilgili duruşlar, pozlar gösterilerek işlenir. Kursiyerlere, duruşun, pozun nasıl yapılması gerektiğine dair bilgiler verilir.
11. Programın uygulanmasında yarışa dayalı bir amaç olmadığı vurgulanır. Amacın daha çok bireyin kendisine yönelmesi ve bedenini fark etmesi olduğu ifade edilir.
12. Çeşitli ve çok sayıda ölçme aracı kullanılarak sistematik olarak yapılan değerlendirme sonuçları, sadece not vermek için değil; öğrencilere performansları hakkında geri bildirim verme, öğrencileri gösterebilecekleri en üst performans seviyesine ulaştırmak için motive etme, öğretim etkinliklerinin ve öğretim programının etkililiğini belirleme amacıyla kullanılabilir.
13. Kursiyerlerin sağlık durumları veya bedensel engelleri nedeniyle bazı derslerdeki sınavlar, bireylerin durumlarına uygun sınav yöntemiyle yapılır.

## PROGRAMIN KREDİSİ

Genel kurs programında kredilendirme yapılmamaktadır.

## PROGRAM SÜRESİ VE İÇERİĞİ

Kurs programının süresi; günde en fazla 4 ders saati uygulanacak şekilde toplam **180** ders saatidir. Sürelerin konulara göre dağılımı aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Konular	Süre
Esneme Ve Nefes Alma Tekniklerinin Tarihçesi	10
Esneme Ve Nefes Alma da Fiziksel Uygunluk	20
Esneme Ve Nefes Alma Teknikleri	20
Derin Düşünme Teknikleri ve Konsantrasyon	20
Ayakta Yapılan Esneme Ve Nefes Alma Duruşları	20
Oturularak Yapılan Esneme Ve Nefes Alma Duruşları	20
Ters Duruşlar, İleri ve Geriye Eğilmeler Şeklinde Yapılan Esneme Ve Nefes Alma Duruşları	20
Farklı Yaş ve Sağlık Durumlarında Esneme Ve Nefes Alma	30
Esneme Ve Nefes Alma da Beslenme	20
<b>Toplam</b>	<b>180</b>

## İÇERİK

### 1. ESNEME VE NEFES ALMA TEKNİKLERİNİN TARİHÇESİ

- 1.1. Esneme Ve Nefes Alma Nedir Ne Değildir?
- 1.2. Esneme Ve Nefes Alma Tarihçesi,
- 1.3. Esneme Ve Nefes Almanın Basamakları,
- 1.4. Esneme Ve Nefes Almanın Amacı,

- 1.5. Dünya Üzerindeki Esneme Ve Nefes Alma Akımları,
- 1.6. Esneme Ve Nefes Alma nın Yararları.

## **2. ESNEME VE NEFES ALMA DA FİZİKSEL UYGUNLUK**

- 2.1. Esneme Ve Nefes Alma Duruşlarında, Pozlarında En Çok Kullanılan Anatomik Yapılar,
- 2.2. Salgı Bezleri,
- 2.3. Kaslar,
- 2.4. Kemik Yapısı
- 2.5. Hangi Pozlar Hangi Kas Grubunun İşine Yarar
- 2.6. Fiziksel Farklılıklarda Modifiyeler.

## **3. ESNEME VE NEFES ALMA TEKNİKLERİ**

- 3.1. Soluma
- 3.2. Nefesin Tanımı
- 3.3. Esneme Ve Nefes Alma da Nefes Kullanımı
- 3.4. Nefes Teknikleri
- 3.5. Nefes Tekniklerinin Kullanım Biçimleri
- 3.6. Nefes Tekniklerinden Yararlanma Şekilleri

## **4. DERİN DÜŞÜNME TEKNİKLERİ VE KONSANTRASYON**

- 4.1. Konsantrasyon ve Tanımı
- 4.2. Konsantrasyonu Teknikleri
- 4.3. Derin Düşünme Tanımı Ve Uygulama Şekilleri
- 4.4. Derin Düşünme Teknikleri
- 4.5. Uygun Derin Düşünme Zamanları
- 4.6. Derin Düşünme İçin Uygun İç Ve Dış Koşulların Ayarlanması
- 4.7. Derin Düşünmeyi Kolaylaştıran Yaşam Tarzını Benimsemek Ve Uygulamak

## **5. AYAKTA YAPILAN ESNEME VE NEFES ALMA DURUŞLARI**

- 5.1. Isınma Egzersizleri,
- 5.2. Ayaktaki Esneme Ve Nefes Alma Pozları,
- 5.3. Duruşların, Pozların Etkileri,
- 5.4. Duruşların, Pozların Sıralaması Ve Geçişler,
- 5.5. Denge Ve Hizalanma Teknikleri.

## **6. OTURULARAK YAPILAN ESNEME VE NEFES ALMA DURUŞLARI**

- 6.1. Isınma Egzersizleri,
- 6.2. Oturarak Yapılan Duruşlar,
- 6.3. Duruşlarda Dikkat Edilecek Hususlar,
- 6.4. Duruşların Etkileri Ve Yararları,
- 6.5. Denge Ve Hizalanma Teknikleri

## **7. TERS DURUŞLAR, İLERİ VE GERİYE EĞİLMELER ŞEKLİNDE YAPILAN ESNEME VE NEFES ALMA DURUŞLARI**

- 7.1. Isınma Egzersizleri,
- 7.2. Ters Duruşlar,
- 7.3. İleri Ve Geriye Eğilmeler Şeklindeki Pozlar,
- 7.4. Duruşları, Pozları Uygularken Dikkat Edilecek Hususlar,
- 7.5. Duruşların, Pozların Yararları,
- 7.6. Denge Ve Hizalanma Teknikleri.

## **8. FARKLI YAŞ VE SAĞLIK DURUMLARINDA ESNEME VE NEFES ALMA**

- 8.1. Isınma Egzersizleri,
- 8.2. İleri Seviyede Ayakta, Oturarak, Yüzüstü, Sırtüstü, Öne Eğilerek, Arkaya Eğilerek, El Üstünde, Ters Ve Baş Üstünde Yapılan Esneme Ve Nefes Alma Duruşları-Setleri Ve Faydaları,
- 8.3. İleri Seviye Denge Esneme Ve Nefes Alma Duruşları,
- 8.4. İleri Esneme Ve Nefes Alma Mudralar
- 8.5. Esneme Ve Nefes Alma Bandha Teknikleri,
- 8.6. İleri Seviye Esneme Ve Nefes Alma Nidra Ve Savasana,
- 8.7. İleri Seviye Hizalama Teknikleri.

## **9. ESNEME VE NEFES ALMA DA BESLENME**

- 9.1. Esneme Ve Nefes Alma da Beslenmenin Önemi Ve Beslenme Önerileri,
- 9.2. Ayurvedik Beslenme,
- 9.3. Sağlıklı Yaşam.

## **ÖLÇME VE DEĞERLENDİRMEYLE İLGİLİ ESASLAR**

1. Değerlendirme, Yaygın Eğitim Kurumları Yönetmeliği esaslarına göre;
  - Kursiyerin kendi kendine yaptığı tüm öğrenim faaliyetler,
  - Kursiyerin performansına dayalı olarak gerçekleştirilecek sınavlar,
  - Kursiyere kurs sonunda uygulanan yazılı sınavlar, 100 puan üzerinden yapılır.
2. Değerlendirme; ders öğretmeni tarafından yazılı, sözlü, uygulamalı sınavlar veya varsa ödev ya da projelere göre yapılır. Birden fazla sınav şekli ile sınavı yapılan dersin puanı veya notu, bu sınavların aritmetik ortalaması ile belirlenir. Bu puan veya not, kursun başarı puan ya da notu olarak değerlendirilir.
3. Kursiyerlerin sağlık durumları veya bedensel engelleri nedeniyle bazı derslerdeki sınavlar, durumlarına uygun sınav yöntemiyle yapılır.

## **PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖĞRETİM ARAÇ-GEREÇLER**



1. Ders kitabı olarak Millî Eğitim Bakanlığının yayımlamış olduğu materyaller kullanılmalıdır.
2. Programın uygulama sürecinde; kaynak ders kitapları, bireysel öğrenme materyalleri ve kaynak ders kitaplarının bulunmaması durumunda öğretmen/eğitimci tarafından hazırlanan ders notlarından yararlanılabilir.
3. Programın uygulanabilmesi için Spor Alanı standart donanımları ve programın gerektirdiği diğer donanımlar kullanılacaktır.
4. Yararlanılacak bazı araç ve gereçler şunlardır:
  - Eğitim Notları,
  - Mat,
  - Battaniye,
  - Lastik,
  - Blok,
  - Göz Yastığı

#### **BELGELENDİRME**

Kursu başarı ile tamamlayanlara, kurs bitirme belgesi düzenlenir.

