

TÄIENDUSKOOLITUSE ÕPPEKAVA

Yin jooga ja sidekoe vabastamine

Õppekavarühm: Isikuareng /sport

ÕPPEKAVA KIRJELDUS

Õppekava õpiväljundid. Koolituse läbinud õpilane:

- Mõistab sidekoe olemust inimese kehas, ehitust, selle häirumise põhjuseid ja fastsiate vabastamise tähtsust
- Mõistab, milliste vahenditega on võimalik sidekude mõjutada ja vabastada
- Mõistab fastsiate mõjutamise ulatust ja võimalusi
- Oskab fastsiate mõjutamist kasutada joogas ja/või massazhis või/ja teraapia praktikates
- Mõistab, teab ja oskab kasutada keha tagaliinil – selg, kukal, pea, turi, õlad, kael, tuharad, jalad paiknevaid käivituspunkte ehk trigger pointe fastsiate vabastamiseks
- Mõistab, teab ja oskab kasutada keha eesliinil – laup, kõht, õlad, käed, reid, jalatallad paiknevaid käivitus- e trigger pointe fastsiate vabastamiseks
- Oskab kasutada kõige lihtsamaid ja tõhusamaid rullimise ja pingete vabastamise tehnikaid sidekoes
- Oskab kasutada eri suuruse ja tugevusega palle fastsiate mõjutamiseks
- Oskab kasutada yin jooga asendeid sidekoe efektiivseks vabastamiseks ja teab, kuidas kombineerida asanaid pallidega sidekoe vabastamiseks
- Tunneb rollist lähtuvalt oma piire, võimalusi, vastutust ning ohte, oskab vajadusel õpilast suunata erialaspetsialisti või suurema kogemusega õpetaja juurde.

Õpingute alustamine tingimused:

Sihtgrupp: Koolitusele on oodatud inimesed, kes on eelnevalt praktiseerinud joogat (mõnda konkreetset joogastiili), massaazi, manuaalset teraapiat ning tunnevad soovi ja kutset täiendada olemasolevaid teadmisi. Neil on huvi ja soov süveneda teadmisi ning iseenda praktikat.

Koolituse keel:

Koolituse töökeel on eesti keel.

Õppe kogumaht:

Koolituse maht on 12 akadeemilist tundi ehk 720 minutit teoreetilist ja praktilist õpet.

Koolitusel osaleja võtab osa mõlemast koolituse moodulist, 1. märtsil ja 29. Märtsil 2020.

Koolitus toimub Tallinnas, Balck Dog jooga stuudios. Majutuse ja toitlustuse eest hoolitseb õpilane ise.

Õppekava.

Moodul 1

1.märts 9.30-16.30

- Sidekoe olemus, viimased teadusuuringud fastsiatest ja nende omavahalisest seotusest inimese kehas
- Fastsiate ehitus
- Fastsiate häirumise põhjused kehas
- Fastsiate vabastamise tähtsus kehas
- Fastsiate vabastamise vahendid joogas, teraapias, massazis.
- Eri suurusega pallid ja abivahendid joogas, teraapias ja massaazis fastsiate vabastamiseks
- Fastsiate mõjutamise ulatus ja võimalused
- Keha tagaliinil asuvad käivituspunktid – kus nad asuvad, kuidas neid leida, kuidas neid mõjutada
- Praktiline kogemus keha tagaliini käivituspunktide mõjutamiseks
- Praktilised asanad keha tagaliini käivituspunktide mõjutamiseks ja kombineerimine fastsiaid survestavate pallidega.

Moodul 2

29. märts 9.30-16.30

- Review: sidekoe olemus, teadusuuringud, häirumine, vabastamise võtted kehas.
- Fastsiate vabastamise tähtsus ja võimalused inimese kehas
- Eri suuruse, mahu ja tugevusega pallide kasutamine ja kombineerimine fastsiate vabastamiseks
- Fastsiate vabastamine keha ees-liinil ja külgmistel liinidel
- Trigger point's e käivituspunktid keha eesliinil: laup, kõht, õlad, käed, reid, jalatallad paiknevaid käivitus- e trigger points
- Trigger point's e käivituspunktid keha külgmistel liinidel: iliotibiaalkõõlus, sisemised- ja välimised põikilihased, selja lailihase ning trapetsi külgmised osad ning seal paiknevaid käivitus- e trigger points
- Tehnikad käivituspunktide vabastamiseks keha ees- ja külgmisel liinil

- Eri suurusega abivahendite kasutamine fastsiate vabastamiseks keha eesliinil
- Praktiline kogemus keha eesliini käivituspunktide mõjutamiseks keha eesliinil
- Praktilised asanad keha eesliini käivituspunktide mõjutamiseks ja kombineerimine fastsiaid survestavate pallidega.

Õppekeskkonna kirjeldus:

- Koolitused toimuvad Black Dog Jooga stuudio ruumides, kus on kõik vajalik koolituse sujuvaks läbiviimiseks: joogasaal, joogamatid, pleedid, polstrid, dataprojektor, arvuti, muusikakeskus.
- Samuti on olemas valamu, dushiruumid ja WC'd. On olemas juurdepääs ka ratastooliga liikumiseks.

Registreerimise kord:

Koolitusele tuleb eelnevalt registreeruda, saates meili pille@blackdog.ee. Arve tasumise järel kinnitatakse osalejale koht. Arve peab olema 100% tasutud enne koolituse algust.

Koolituse lõpetamise tingimused:

Koolitus arvestatakse lõpetatuks ja osaleja saab Black Dog Jooga OÜ poolt väljastatava tunnistuse koolituse läbimise kohta järgnevate tingimuste täitmisel:

Koolituse eest on tähtaegselt tasutud.

Õpilane on osalenud mõlemal koolituse moodulil, erandina on eelneval kokkuleppel koolituse korraldajaga võimalik puudunud moodulitel osaleda järgmistel koolitustel.

Õpilane on omandanud koolituse materjali

Õpilane on mõistnud, kuidas abivahendite abiga mõjutada ja vabastada fastsiaid inimese kehas

Tunnistused ja tõendid:

Mõlema mooduli läbinud ja õpiväljundid saavutanud õpilasele väljastatakse Black Dog Jooga poolt kursuse läbimise tunnistus.

Koolituse tagasiside ja kvaliteedi tagamine:

Koolituse läbiviija Black Dog Jooga on Yoga Alliance poolt sertifitseeritud joogakool, YA ID 188515, Designations RYS® 200, RYS® 300

Koolituse kvaliteedi tagamisel on olulise tähtsusega koolitust läbiviivate õpetajate töökogemus ja vajalike kvalifikatsiooninõuete järgimine.

Kõik juhtivõpetajad ja juhendajad on Yoga Alliance 500h + õpetaja kvalifikatsiooniga, st designations E-RYT® 500, YACEP®

https://www.yogaalliance.org/About_Yoga_Alliance

Koolitusel osalenu täidab koolituse lõppedes lühikese tagasiside vormi, tagasisidet on võimalik anda nii nimeliselt, kui anonüümselt.

Õppematerjalide loend: puudub

Palume ka osalejatel tutvuda õppekorralduse alustega ning kvaliteedi tagamise korraga siit: www.blackdog.ee/koolitused/ dokumendid