**TÄIENDUSKOOLITUSE ÕPPEKAVA**

Yin jooga, süvafastsiate vabastamise (MFR) tehnikad kehatöös

6.-7. nov // 4.-5. detsember32 h Yoga Alliance

**Õppekavarühm: Isikuareng /sport**

**ÕPPEKAVA KIRJELDUS**

**Õppekava õpiväljundid. Koolituse läbinud õpilane:**

* Müofastsiaalsed liinid: tunneb kere eesmine, tagumine, lateraalne liinistik ning üla-jäseme (käe) eesmine ja tagumine liinistik
* Oskab nimetada ja abivahendeid kasutades kaardistada kõige olulisemad skeletilihased, mis moodustavad omavahel fastsiate kaudu müofastsiaalsed ahelad (põhineb Tom Myersi õpetusel).
* Trigger-punktid, fastsiate düsfunktsioonid. Mõistab müofastsiaalse valusündroomi põhjuseid ja triggerpunktide teket: mis need on, millest tekivad, sagedasemad triger-punktid kehas ja valude kiirgamise skeemid, energiakriisi tekkepõhjused lihassidekoes (põhineb prof J. Travell õpetusel).
* Süvafastsiate mõjutamise tehnikad. Omandab 8 erinevat ja tõhusat pallitehnikat: compression, rolling, stripping, shearing, corss fibre, contract&relax, pin & spin, stacking. Oskab kasutada erineva suuruse, materjali ja elastusega palle keha erinevates piirkondades „toimetamiseks“.
* Oskab kasutada pallitehnikaid lihassidekudede pingete vabastamiseks individuaal- ja/või grupitöös, tead vastu-näidustusi ja ohte.
* Oskab kombineerida yin jooga venitusi pallitehnikatega (MyoYin) tulemuse tõhustamiseks, koostada praktika läbiviimise kavasid juhendamiseks. Juba praktiseerivad treenerid, õpetajad saavad kuhjaga inspiratsiooni tundide rikastamiseks.
* Mõistab yin jooga eripärasid teiste joogastiilidega võrreldes
* Tunneb joogaõpetaja eetikat ja profesionaalsete standardite koodeksit ning mõistab enda rolli mõju õpilase arengule
* Tunneb rollist lähtuvalt oma piire, võimalusi, vastutust ning ohte, oskab vajadusel õpilast suunata erialaspetsialisti või suurema kogemusega õpetaja juurde.

**Õpingute alustamine tingimused:**

**Sihtgrupp:** Yoga Alliance 32 h koolitus on avatud kõigele joogaõpetajatele, rühmatreeneritele, terapeutidele, massööridele, post-traumaatilise kehatöö juhendajatele, yin jooga praktiseerijatele, personaaltreeneritele, kes tahavad õppida süvafastsiate vabastamise tehnikaid, mida saab kasutada nii eraldiseisvalt kui kombinatsioonis yin jooga asanatega. Kasuks tuleb varasem kogemus (massöör, treener, füsioterapeut, kehatöö ekspert jne), kuid eeltingimused puuduvad.

**Koolituse keel:**

Koolituse töökeel on eesti keel.

**Õppe kogumaht:**

* 32 akadeemilist tundi, millest 32 on auditoorse ja praktilise töö tunnid: teooria (12h), metodoloogia (10h), praktikumid (10h).
* Koolitusel osaleja võtab osa kõigist õppepäevadest, praktikumidest.
* Koolitus toimub Tallinnas, Black Dog jooga stuudios. Majutuse ja toitlustuse eest hoolitseb õpilane ise.

**Õppekava õppemoodulite teemad.**

Süvafastsiate vabastamine: teooria ja praktika

1. Fastsiate olemus, anatoomia, arhitektuur, käitumine, *sliding* süsteem
2. Müofastsiaalsed liinid. Sageli ei piisa probleemist võitu saamisel valusal kohal palliga rullimisest või käega mudimisest – tuleb teada fastsia-liinide seoseid, et jõuda valupunktide algpõhjuseni. Fastsia liine kutsutakse müofastsiaalseteks meridiaanideks, mis koosnevad paljudest erinevatest skeletilihastest, mis „suhtlevad“ ja ühenduvad teineteisega fastsiate abil. Õpime neid koolitusel süsteemselt tundma kere tagumise, eesmise ja külgmise liinistiku ning ülajäseme (käe) eesmise ja tagumise liinistiku kaudu (põhineb Tom Myersi õpetusel). Saad kuhjaga süva-anatoomia teadmisi, mis lõppkokkuvõttes teeb Sind targemaks ja enesekindlamaks professionaaliks.
3. Trigger-punktid, fastsiate düsfunktsioonid. Mõistad müofastsiaalse valusündroomi põhjuseid ja triggerpunktide teket: mis need on, millest tekivad, sagedasemad triger-punktid kehas ja valude kiirgamise skeemid, energiakriisi tekkepõhjused lihassidekoes (põhineb prof J. Travell õpetusel).
4. Süvafastsiate mõjutamise tehnikad. Õpid selgeks 8 erinevat ja tõhusat pallitehnikat: compression, rolling, stripping, shearing, corss fibre, contract&relax, pin & spin, stacking . Õpid kasutama erineva suuruse, materjali ja elastusega palle keha erinevates piirkondades „toimetamiseks“.
5. Oskad kombineerida jooga venitusi pallitehnikatega tulemuse tõhustamiseks, koostada praktika läbiviimise kavasid juhendamiseks. Juba praktiseerivad treenerid, õpetajad, terapeudid saavad kuhjaga inspiratsiooni tundide rikastamiseks.
6. Õpid praktiseerima ja õpetama pallitehnikaid lihassidekudede pingete vabastamiseks individuaal- ja/või grupitöös, tead vastunäidustusi ja ohte.
7. Saad kaasa väga detailse käsiraamatu tehnikatega lihassidekoeliste gruppide kaupa. Lisaks saad praktikate salvestused, mis on Sulle personaalselt kättesaadavad veel 7 päeva (pärast koolitust) – märkmete tegemiseks, kordamiseks jmt.

**Registreerimise kord:**

Koolitusele tuleb eelnevalt registreeruda, saates meili [pille@blackdog.ee](mailto:pille@blackdog.ee). Seejärel sõlmitakse koolitusleping ning täidetakse ankeet. Seejärel tasutakse arve. Arve peab olema 100% tasutud enne koolituse algust.

**Koolituse lõpetamise tingimused:**

Õpiväljundite saavutatust ei hinnata, koolitus arvestatakse lõpetatuks ja osaleja saab Yoga Alliance 32 h countinuing education diplomi ( sobiv neile, kellel on Yoga Alliance 200h diplom ja kes soovivad Yoga Alliance süsteemis jätkata)

* Koolituse eest on tähtaegselt tasutud.
* Õpilane on osalenud kõigil koolituspäevadel
* Õpilane on omandanud koolituse materjali.

**Tunnistused ja tõendid:**

* Täismahus koolituse läbinud õpilasele väljastatakse Black Dog Jooga poolt Yoga Alliance 32 h countinuing education diplom.
* Kui koolitusel osalenu katkestab koolituse enne kõigi õppepäevade läbimist temast endast tulenevatel põhjustel, väljastatakse koolituse korraldaja poolt tõend läbitud moodulite kohta, kuid tasutud õppemaksu ei tagastata, kui õppimine ei lõppenud koolitajast tulenevatel põhjustel.

**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.
* Koolituse läbiviija on Yoga Alliance 500h + õpetaja kvalifikatsiooniga, st designations E-RYT® 500, YACEP®, lisaks sellel õpib füsioteraapiat Tartu Tervishoiu kõrgkoolis mille lõpetamisel omandab Bachelor of Science in Health Sciences (BSc) diplomi. Pille Eikner on Eesti Füsioterapeutide Liidu liige.
* Õppekava on kinnitatud ja heaks kiidetud Yoga Alliance poolt. Programmi täiendamise ja muudatuste läbiviimisel tehakse regulaarset koostööd Yoga Allianciga.
* <https://www.yogaalliance.org/About_Yoga_Alliance>
* Koolitusel osalenu täidab koolituse lõppedes lühikese tagasiside vormi, Palume ka osalejatel tutvuda õppekorralduse alustega ning kvaliteedi tagamise korraga siit: [www.blackdog.ee/koolitused/](http://www.blackdog.ee/koolitused/) dokumendid