**Yin jooga alused ja arhetüübid 50h, Yoga Alliance 50h**

**Õppekavarühm: Isikuareng /sport**

**Õpetab Pille Eikner**

**Aeg: 3.-7.juuli 2024**

Pille Eikner Taastusravi OÜ, täienduskoolitusasutus,

Täiskasvanuhariduse majandustegevusteade number 255003 kehtivusega alates 25.03 2024

Uus-Sadama 11

Tallinn

reg kood 12018815

**ÕPPEKAVA SISU**

1. Yin jooga ajalugu, teooria, olulised mõjutajad. Esteetiline vs funktsionaalne jooga

2. Yin jooga asanate grupid luulistest ja lihassidekoelistest struktuuridest lähtuvalt:14 skeletilist segmenti, 11 lihassidekolist gruppi, 7 asanate arhetüüpi

3. Yin jooga asanate arheüübid. 1. tasemel õpitakse selgeks 6. arhetüüpi, Yin jooga ja hiina meditsiini moodulil lisandub funktsionaalne õlavöötme moodul koos 7nda arhetüübiga. Järgmine Yin jooga ja hiina meditsiini moodul 2025 varakevadel.

4. Puusa-, põlve- ja hüppeliigese funktsionaalne anatoomia (luude ühendused, lihassidekoelised struktuurid, liigutussuunad ja -ulatused). Põhilised liikumist piiravad tegurid.

5. Skeletiliste eripärad ja nende mõju yin jooga praktikale ja õpetamisele

6. Sidemed, kõõlused, sidekoed, lihaskoed, luud - mida ja kuidas asana praktikas mõjutame

7. LAB: puusa-, põlve- ja hüppeliigese liikuvuse testid, et mõista liigesliikuvuse varieeruvust ja selle mõju yin jooga praktikale

8. Yin jooga asana arhetüüpide modifikatsioonid

9. Asana, pranayama ja meditatsiooni vahelised seoses, kasutamine yin joogas

10. Yin jooga õpetamise metodoloogia: kuidas koostada erinevaid yin jooga tunde, millised on yin jooga õpetamise põhimõtteid, energiakurvi mõju tunnile, kuidas õpetada yin joogat turvaliselt ja funktsionaalselt

11. Yin jooga "sõnavara" tundide juhendamisel

12. Yin jooga praktika, yin jooga tundide ettevalmistus grupitööna (õpid praktiliselt kava koostama ja kindlat osa sellest juhendama), kirjalik kodutöö koolituse järgselt diplomi saamiseks.

**Õppekava õpiväljundid. Koolituse läbinud õpilane:**

* oskab läbi viia yin jooga tunde nii inidividuaal- kui grupitundidena
* oskab rakendada metoodikat yin jooga tundide läbiviimisel
* tunneb Yin jooga arhetüüpe (Shoelace, Caterpillar, Saddle, Butterfly, Dragon,

Dragonfly, Twists) ja nende variatsioone ning oskab arhetüüpe kasutada funktsionaalse anatoomia põhimõtetest lähtudes

* on läbinud puusa-, põlve- ja hüppeliigese funktsionaalse anatoomia, mõistab nimetatud liigeste normipäraseid liikumissuundi ja -ulatusi, luulisi ja lihassidekoelisi struktuure
* saab aru luulistest ja sidekoelistest eripäradest ja piirangutest, mõistab selle mõju jooga õpetamisel ja praktiseerimisel
* oskab kasutada reie- ja torsomandalat yin jooga tundide kavandamisel
* oskab õpetada yin jooga arhetüüpe koos variatsioonidega
* oskab juhendada yin jooga poosidesse ja sealt välja
* mõistes funktsionaalseid eripärasid oskab pakkuda alternatiive yin jooga asendiks
* oskab abivahendeid kasutada yin jooga asendite mõju suurendamiseks ja/või vähendamiseks
* oskab koostada ja juhendada yin jooga tundide kavasid erineva taseme ja vanusega inimestele
* oskab selgitada ja demonstreerida yin jooga asendeid ja nende modifikatsioone, vastavalt vajadusele ja õpilase tasemele, selgitada nende toimet ja sihtalasid.
* oskab tulla toime skeletiliste eripärade, vigastuste ja vanusega (anatoomia);
* teab, kuidas ja millistel juhtudel rakendada yin joogas wall (sein) ja/või assisted

(aidatud) poose, kasutada polstreid, plokke ja rihmasid.

**Õppekava teemad.**

* **Funktsionaalne anatoomia:** puusad-, põlved-, hüppeliigesed (luude ühendused, liigutussuunad ja -ulatused, lihassidekude liigutajana. Reie mandala
* **Shoelace e**Gomukasana (põhipoosid + variatsioonid). LAB: skeletilised eripärad ja anatoomia

Kõik yin jooga asendid ja modifikatsioonid nimetatud perekonnas

* **Saddle** e Supta Vajrasana  (põhipoosid + variatsioonid). LAB: skeletilised eripärad ja anatoomia

Kõik yin jooga asendid ja modifikatsioonid nimetatud perekonnas

* **Dragon**  e Anjaneyasana ( põhipoosid + variatsioonid). LAB: skeletilised eripärad ja anatoomia eesti keeles

Kõik yin jooga asendid ja modifikatsioonid nimetatud perekonnas

* **Caterpillar** e  Paschimottanasana  põhipoosid + variatsioonid). LAB: skeletilised eripärad ja anatoomia

Kõik yin jooga asendid ja modifikatsioonid nimetatud perekonnas

* **Dragonfly** e Baddhakonasan ( põhipoosid + variatsioonid). LAB: skeletilised eripärad ja anatoomia.

Kõik yin jooga asendid ja modifikatsioonid nimetatud perekonnas

* **Twistis** (pöörded põrandal, istudes). Põhipoosid + variatsioonid. LAB: skeletilised eripärad ja anatoomia

Skeletilised eripärad, anatoomia = 14 skeletilist segmenti, lihasgrupid, kõõlused, sidekoed, sidemed – prakilised LABid, kuidas mõista tension ja compression ilmnemist.

* Yin jooga “suutrad”, eesmärgid, õpetamise metodoloogia, tension-compression, esteetiline vs funktsionaalne lähenemine jooga.
* Koolituse vältel teeb iga osaleja grupitöö, koolituse lõppedes koostab kirjaliku kodutöö 1 kuu jooksul. Koolituse käigus läbib osaleja kirjalikud lühitestid (õppematerjali läbitöötamise põhjal)

Koolituse maht akadeemilistes tundides (akadeemiline tund=45 min)

Kontaktõpe 40 h, töö kirjandusega (õppematerjali läbitöötamine) 5 h, kirjaliku lõputöö koostamine 5h.

**Raamatute loend: väga soovituslik**

Bernie Clark The Complete Guide to Yin Yoga

Meeli Rootalu. Inimese anatoomia

Raamatud ostab/laenutab iga õpilane lisaks iseseisvalt

**Registreerimise kord:**

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

**Koolituse lõpetamise tingimused:**

Koolitus arvestatakse lõpetatuks ja osaleja saab Yoga Alliance 50h jätkuõppe diplomi.

* Koolituse eest on tähtaegselt tasutud.
* Õpilane on osalenud kõigil koolituse päevadel
* Õpilane on omandanud koolituse materjali, teinud kõik iseseisvad kodu- ja grupitööd.
* Õpilane on mõistnud jooga õpetaja standardeid vastavalt Yoga Alliance põhimõtetele.

**Tunnistused ja tõendid:**

* Täismahus koolituse läbinud ja õpiväljundid saavutanud õpilasele väljastatakse Pille Eikner Taastusravi OÜ poolt Yoga Alliance 50h õpetaja diplom ning täiendkoolitusasutuse tõend koolituse läbimise kohta.
* Koolitusel osalenutele, kes ei saavutanud kõiki õppekava lõpetamiseks nõutud õpiväljundeid, väljastatakse koolituse korraldaja poolt täiendkoolitusasutuse tõend koolituse läbimise kohta vastavalt läbitud mahule.
* Kui koolitusel osalenu katkestab koolituse temast endast tulenevatel põhjustel, väljastatakse koolituse korraldaja poolt tõend läbitud õppepäevade kohta, kuid tasutud õppemaksu ei tagastata, kui õppimine ei lõppenud koolitajast tulenevatel põhjustel.

**Koolituse kvaliteedi tagamine:**

Pille Eikner Taastusravi OÜ (kaubamärk Black Dog Jooga esindaja) on Yoga Alliance registreeritud joogakool, õppekavad on koostatud õpetajate, treenerite, terapeutide ja muud isikuteenindust pakkuvate erialaspetsialistide põhi- ja/või täiendõppeks täiendkoolituse raames. Koolituse õppekavad on koostatud vastavalt Yoga Alliance standarditele ja õppekavade järgi koolitab Pille Eikner, Yoga Alliance E-RYT® 500, YACEP®.

Õpetab Pille Eikner. Pille on erialalt füsioterapeut, kutsetunnistus [E015172](https://www.kutseregister.ee/ctrl/et/Tunnistused/vaata/11167581/1), Tartu Ülikooli füsioteraapia instituudi magistrant ja Eesti Füsioterapeutide Liidu liige, Yoga Alliance kvalifikatsioon ERYT 500, YACEP.

.