

Anatomi og smertevidenskab for yogaundervisere

Målgruppe

Kurset henvender sig til yogaundervisere tilknyttet DOF medlemsskoler

Mål og indhold

Føler du, at du har behov for mere basisviden om kroppen, og vil du gerne vil forstå den funktionelle anatomi samt Myofascia endnu bedre? Så er dette kursus lige netop for dig. Kurset inkluderer desuden den nyeste viden inden for smertevidenskab og en evidensbaseret forståelse, som kan hjælpe dig som yogaunderviser til at vejlede dine deltagere. Ofte går man til yoga, fordi man er øm i kroppen, har smerter eller behov for ro på tankerne. Disse ting hænger sammen - og på kurset vil du blive klogere på, hvad der sker i nervesystemet, og hvordan du som yogaunderviser bedre kan rumme og vejlede mennesker med smerter i en undervisningssituation.

OBS.: Du bedes medbringe yogamåtte, yogablok og tæppe

Indhold:

Basis anatomi:

- Forståelse af led & knogler
- Forståelse af muskler & muskelgrupper
- Det skeletale system
- Åndedrættet
- Nervesystemet: særligt det autonome nervesystem
- De vigtigste muskelgrupper i traditionel Hatha Yoga

Myofascia anatomi og bevægelse

- De primære Myofascia baners anatomi og funktion
- Hvad er Myofascia?
- Forståelse af biomekanik, følelser og fascia

Funktionel anatomi i yoga

- Analyser af traditionelle Hatha Yoga og Yin Yoga stillinger
- Herunder analyser af både myofascia og led
- Hvordan man assisterer med ord og hænder

Smertevidenskab og smerter i en undervisningssituation

- Gennemgang af moderne smertevidenskab
- Hvordan smerter kan håndteres i en undervisningssituation
- Hvad er smerter
- Hvad er længerevarende smerter
- Opnå en ny smerte forståelse

Se programmet for kurset på næste side

Underviser: Anemone Auora

Anemone har over 12 års erfaring i at undervise Yin Yoga og har udviklet sin egen yogastil Dao Yin Yoga.

Anemone er uddannet ergoterapeut med speciale i smerter, og har siden hun blev færdiguddannet i 2010 specialiseret sig i anatomi, funktionel anatomi, smertevidenskab og myofascia gennem kurser i Danmark og i udlandet.

I 2013 begyndte hun at undervise i anatomi på Ergoterapeut-uddannelsen i København som ergoterapeutisk vejleder.

Du kan læse mere om Anemone her

www.anemoneyoga.dk

Efter kurset vil du få et kursusbevis samt adgang til en Facebook-gruppe, hvor du altid kan stille spørgsmål, og du vil få adgang til Anemones onlinevideoer om smerter.

Tid:

Den 20. og 21. november 2021

Lørdag: Kl. 9 -17.15 (ca.)

Søndag: Kl. 9-16.15 (ca.)

Sted:

apa

Borgervænget 7A, 1.sal

2100 Kbh Ø

Pris for undervisere

tilknyttet DOF medlemsskoler:

Kr. 600,-

Pris andre undervisere:

Kr. 2400,-

Tilmelding og betaling

Senest fredag den 29. oktober 2021.

Benyt www.danskooplysning.dk eller ring på tlf. 70

20 60 20. Der udsendes girokort efter tilmelding.

Derudover kan der betales direkte på DOF's konto:

regnr.: 7118 kontonr.: 0001628463.

Kursusgebyret kan kun refunderes senest 4 uger før kursets start. Ved udeblivelse på selve kurset uden forudgående besked opkræves et udeblivelsesgebyr på 1800 kr. i tillæg til kursuspriisen.

Anatomi og smertevidenskab for yogaundervisere

“Jeg vil lære dig at forstå bevægelse, og hvad der blokerer og fremmer bevægelse. Psykens indflydelse på bevægelse, og hvordan vi kan hjælpe kroppens mobilitet gennem stræk, styrke og åndedræt. Så næste gang du underviser yoga og møder en deltager, som er begrænset i sine bevægelser eller har smerter, så ved du ud fra evidensbaseret viden, myofascia forståelse og biomekanik, hvad du skal gøre.”
- Anemone Auora

Lørdag den 20. november

09.00-12.00 Smertevidenskab

12.00-13.00 Frokost

13.00-15.00 Basis yoga-anatomi

15.15-16.45 Smertefri Yoga masterclass

16.45 Tid til spørgsmål

Søndag den 21. november

09.00-10.30 Fascia anatomi

10.45-12.00 Smertefri yoga masterclass

12.00-13.00 Frokost

13.15-15.00 Fascia anatomi

15.15-15.45 Smertevidenskab

15.45 Afsluttende spørgsmål