

ANATOMIA- JA KEHOTIETOISUUSKOULUTUS

Sisältö ja lisätiedot

Syksy 2020

SISÄLTÖ

1 / 5 JALKATERÄ --- lauantai 22.8. – sunnuntai 23.8.2020

- jalkaterän anatomia: luut, nivelet ja lihakset sekä teoriassa että käytännössä
- kävelysykli ja painon jakautuminen jalkaterälle kävellessä
- nilkan tärkeimmät ligamentit ja kantakalvo sekä niiden tyypilliset ongelmat
- jalkaterän pitkittäinen ja poikittainen kaari, matala- ja korkeakaarisuus
- pohkeen luut, nivelet ja lihakset sekä merkittävimmät sidekudosrakenteet sekä teoriassa että käytännössä
- penikkatauti; mitä se on, miten voi ehkäistä ja hoitaa
- jalkaterän painon jakautumisen vaikutus ryhtiin
- jalkaterien aktivaation vaikutus asentoon ja jooga-asentoihin
- yliojentuvien polvien vahvistaminen

2 / 5 POLVI JA LONKKA --- lauantai 26.9. – sunnuntai 27.9.2020

- polven anatomia, tyypillisimmät polviongelmat
- lonkan ja reiden anatomia: luut, nivelet ja lihakset ryhmittäin sekä merkittävimmät sidekudosrakenteet sekä teoriassa että käytännössä
- alaraajan linjaus, miten lonkka ja jalkaterä vaikuttavat linjaukseen yhdessä ja erikseen
- miten suojata polvia joogatessa
- kuinka aktivoida sekä lonkka että jalkaterä parhaan mahdollisen tuen saamiseksi alaraajaan
- joogan seisoma-jasentojen harjoittelu huomioiden erityisesti alaraaja ja lonkka

3 / 5 LANTIO JA KESKIVARTALO --- lauantai 24.10. – sunnuntai 25.10.2020

- lantiorengas anatomia: luut, nivelet ja lihakset ryhmittäin sekä merkittävimmät sidekudosrakenteet sekä teoriassa että käytännössä
- lantion asennon vaikutus alaselkään sekä lantion alueen lihastasapainoon ja niveliin
- lantion alueen ongelmat SI-nivelissä sekä häpyliitoksessa
- syvien lihasten vaikutus kehon kannatteluun
- mitä on "hyvä ryhti"? -kehon keskilinja ja miten käyttää sitä joogaharjoituksessa
- vatsalihasten ja lonkankoukistajien anatomia
- lantionpohjan ja pallean anatomia



4 / 5 RINTAKEHÄ, KAULA JA PÄÄN KANNATTELU --- lauantai 21.11. – sunnuntai 22.11.2020

- rintakehän ja kaulan anatomia: luut, nivelet ja lihakset ryhmittäin sekä merkittävimmät sidekudosrakenteet sekä teoriassa että käytännössä
- hengityselinten toiminnallinen anatomia sekä hengitysharjoituksia
- eteenpäinpyörynyt pää, lihasepätasapaino ja tyypillisimmät ongelmat siitä johtuen
- kaulan ja käsien yleisimmät hermopinteet ja ongelmat
- rintakehän, hartioiden ja kaulanalueen jännitysten ehkäisy ja hoito joogan avulla

5 / 5 OLKAPÄÄ JA KÄSI --- lauantai 19.12. – sunnuntai 20.12.2020

- hartiarenkaan, käsivarren ja käden anatomia: luut, nivelet ja lihakset ryhmittäin sekä merkittävimmät sidekudosrakenteet sekä teoriassa että käytännössä
- lavanhallinta ja sen merkitys olkanivelen toiminnalle
- yleisimmät olkapään ja käsien ongelmat
- hartiarenkaan lihasepätasapaino ja sen hoitaminen joogaharjoituksilla
- lavanhallinta punnertaessa
- ranteen tukeminen joogaharjoituksessa

LISÄTIEDOT

Päivämäärät tiivistettynä syksy 2020:

22-23.08.	Jalkaterä
26-27.09.	Polvi ja lonkka
24-25.10.	Lantio ja keskivartalo
21-22.11.	Rintakehä ja pään kannattelu
19-20.12.	Hartiarengas ja kädet

Paikka: Studio Yama, Aleksanterin teatteri 4. krs., Bulevardi 27, 00180 HKI
Joogakoululla kaikki tarvittavat apuvälineet, joten sinun ei tarvitse tuoda omia välineitä mukana, ellei itse tahdo käyttää esimerkiksi omaa joogamattoa.

Aikataulu: lauantaisin klo 12-16, sunnuntaisin klo 11-15. Pidämme päivän aikana pienen tauon n. 20min, mutta ei varsinaista lounastuntia.

Lauantai lyhyesti:

- viikonlopun teeman tarkempi anatomia
- perusteellinen palpaatio- eli tunnisteluharjoitus
- kehonalueeseen liittyvät tyypilliset ongelmat
- käytännön harjoituksia

Lauantaisin käydään anatomia ja kehotietoisuusharjoitukset perusteellisemmin läpi. Perustaso sopii hyvin mikäli aihe ei ole entuudestaan tuttu, jos haluat syventää tietämystäsi tai jos kaipaat muistinvirkistystä anatomiaan.

Sunnuntai lyhyesti:

- alueen anatomian lyhyt kertaus teoriassa ja käytännössä
- toiminnallinen anatomia joogaharjoituksen kautta

Sunnuntaisin käydään perusanatomia vain kertauksenomaisesti läpi ja keskitytään toiminnalliseen anatomiaan erilaisten kehotietoisuus- ja joogaharjoitusten kautta. Voit tulla pelkästään sunnuntaipäiville jos olet opiskellut anatomiaa ja joogaa jo aiemmin.

Parhaan hyödyn koulutuksesta saat osallistumalla koko viikonloppuun. Koulutus on suunniteltu niin että päivät tukevat toisiaan ja ehdit sisäistää läpikäytävän kehonalueen läpikotaisemmin viikonlopun aikana.

Hinta:

Koko koulutus yhteensä 10 kertaa 900€, maksu anatomiakehotietoisuus.fi verkkosivujen kautta. Vain lauantait (tai sunnuntait) päivät yhteensä 5 kertaa: 475€ (95€/ päivä)
Yksittäinen viikonloppu 200€ / viikonloppu, maksu käteisellä (tai kortilla) paikan päällä.
Yksittäinen päivä 120€ / päivä, maksu käteisellä (tai kortilla) paikan päällä.

Hinnat sisältävät alv 24%.

Koko koulutukseen osallistuvat ovat ensisijalla koulutusryhmässä. Yksittäisille viikonlopuille tai vain jommallekummalle päivälle osallistujia otetaan mukaan mikäli koulutuksessa on tilaa.

Lisäkysymykset: suoraan Jutalle---> info@juttaaalto.fi / 044 042 8286

Ilmottautumiset ovat sitovia, peruutusaika kertamaksulaisille 30 pv ennen kutakin opetuskertaa (ei koske sairastapauksia yms. force majeure esteitä, jolloin peruutus joustava). Jos olet ilmoittautunut ja et peruuta osallistumistasi 30 pv ennen, koulutuspäivän maksu on maksettava täytenä. Voit myös hankkia itsellesi korvaajan mikäli et itse pääse. Kaikista maksupalautuksista peritään 15€ toimistomaksu sekä 3% provisio palautettavasta summasta.

Materiaalit: Mikäli osallistut koko koulutukseen saat painetun suomenkielisen anatomian oppimateriaalin. Jos tulet vain osaan viikonlopuista, voit halutessasi ostaa painetun anatomia- ja kehotietoisuus oppaan koulutuksessa paikan päällä. Tarvittaessa voin lähettää teoriaosuudet myös sähköisinä, mutta harjoitusosuudet sisältyvät ainoastaan painettuun kirjaan.

Lämpimästi tervetuloa mukaan!