

ANATOMIA- JA KEHOTIETOISUUSKOULUTUS

Sisältö ja lisätiedot

Syksy 2018

SISÄLTÖ

1 / 5 JALKATERÄ --- lauantai 1.9. – sunnuntai 2.9.2018

- 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 sidekudusrakenteet 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 22.9. – sunnuntai 23.9.2018

- polven anatomia, tyypillisimmät polviongelmat
- lonkan ja reiden anatomia: luut, nivelet ja lihakset ryhmittäin sekä merkittävimmät sidekudusrakenteet 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 6.10. – sunnuntai 7.10.2018

- lantiorengas anatomia: luut, nivelet ja lihakset ryhmittäin sekä merkittävimmät sidekudusrakenteet 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 20.10. – sunnuntai 21.10.2018

- rintakehän ja kaulan anatomia: luut, nivelet ja lihakset ryhmittäin sekä merkittävimmät sidekudosrakenteet sekä teoriassa että käytännössä
- hengityslihasten toiminnallinen anatomia sekä hengitysharjoituksia
- eteenpäinpyöryntynyt 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 3.11. – sunnuntai 4.11.2018

- 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 2018:

| | |
|----------|------------------------------|
| 01-02.09 | Jalkaterä |
| 22-23.09 | Polvi ja lonkka |
| 06-07.10 | Lantio ja keskivartalo |
| 20-21.10 | Rintakehä ja pään kannattelu |
| 03-04.11 | 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, ellet 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. Tarjolla kahvit / teet sekä pientä purtavaa koulutuksen puolesta.

Lauantai lyhyesti:

- viikonlopun teeman tarkempi anatomia
- perusteellinen palpaatio- eli tunnusteluharjoitus
- 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.

Hinnat (sis. alv 24%):

Koko koulutus yhteensä 10 kertaa 900€, maksu Holviin joko yhdessä tai kahdessa erässä.
Vain lauantait (tai sunnuntait) päivät yhteensä 5 kertaa: 475€ (80€/ päivä), maksu Holviin.
Yksittäinen viikonloppu 200€ / viikonloppu, maksu käteisellä paikan päällä.
Yksittäinen päivä 120€ / päivä, maksu käteisellä paikan päällä.

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

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

Ilmottautumiset ovat sitovia, peruutusajankohta kertamaksulaisille 14 pv ennen kutakin opetuskertaa (ei koske sairastapauksia yms. force majeure esteitä, jolloin peruutus joustava). Jos olet ilmoittautunut ja et peruuta osallistumistasi 14 pv ennen, koulutuspäivän maksu on maksettava täytenä.

Materiaalit: Mikäli osallistut koko koulutukseen saat painetun suomenkielisen anatomian oppimateriaalin. Jos tulet vain osaan viikonlopuista, voit ostaa kirjan erikseen hintaan 30€.

Lämpimästi tervetuloa mukaan!