Yogans anatomi online – kursöversikt

Som yogalärare och utövare av yoga kan det vara bra att kunna sin anatomi för att få en större förståelse för kroppen, hur den fungerar i rörelse och varför. Ibland behöver vi också förstå varför vissa krav vi ställer på oss själva i en position inte är möjliga. Detta är anatomikursen för dig som vill lära dig anatomi och förstå lite mer om hur kroppen är uppbyggd, för dig som undervisar yoga eller för dig som är intresserad av hur kroppen fungerar i yogan.

I den här kursen kommer du få lära dig om de olika lederna och ryggraden, du kommer lära dig de stora viktiga muskelgrupperna och vilka rörelser de bidrar till. Du kommer lära dig vad vi tittar på i olika kroppspositioner och den funktionella anatomin i olika rörelseriktningar. Vidare kommer du få veta mer om andningens anatomi och funktion. Vår förhoppning är att du efter kursen har en fördjupad förståelse för såväl människokroppens anatomi såsom dess funktion i rörelse.

Kursplan

Detta är en anatomikurs som börjar med grundläggande begrepp kring anatomi. Dels för att bringa klarhet för en i kursen följande fördjupning, men även för att du som intresserad har en grundkunskap som hjälper dig att fördjupa dig i annan litteratur och kunskapskällor som på olika sätt berör anatomi.

Gradvis bygger vi kunskapen kring kroppen inifrån och ut: från de mer grundläggande begreppen tittar vi mer på de olika lederna och delarna och dess funktioner. Som komplement till dessa har vi även anatomibilder där du blir guidad kring vad du ser i bilden i en ljudfil.

Sedan går vi in imot området kroppsläsning och rörelseanalys. Där du får lära dig mer om hur vi rör oss i de olika lederna och vad vi ser när vi tittar på en kropp som är i olika positioner.

Varje avsnitt har en video samt i de flesta fall en tillhörande text. Texten är i punktform med viktiga anteckningar kring de olika avsnitten. Det finns också ett quiz som avslutar vart och ett av de två första huvudavsnitten.

Avslutningsvis har vi en klass där vi utifrån den kunskap vi tillägnat oss yogar med fokus på core, linjering och kroppskännedom.

Accesstid

Du har fri tillgång till kursen i 12 månader från dagen för ditt köp.

Att tänka på när du går kursen

Anatomi kan innebära att du introduceras för en massa nya termer. Det är fritt fram att pausa, ta om och så vidare under kursens gång. Förslagsvis tittar du på ett avsnitt i taget, läser tillhörande texter och tittar på anatomibilderna. Quizzen tillhörande de två första avsnitten kan vara ett sätt för dig att stämma av hur du uppfattat innehållet.

En del personer lär sig mer genom att känna själv och då en förkroppsligad kunskap inom anatomi kan vara mycket värdefullt när du yogar så rekommenderar vi att du känner efter och får som referens hur det känns i din egen kropp.

Den mer funktionella anatomin och rörelseläran rekommenderar vi att du känner in i din egen kropp, kanske titta och lyssna en gång först och sedan titta och göra.

Målet med kursen är att ge en basförståelse/kunskap inom anatomi och att kunna ta med sig den kunskapen in på yogamattan och förstå rörelse i oss själva och hos andra på ett tydligare sätt.

Kursöversikt

- Del 1 Basförståelse kring anatomi
  - Grundläggande begrepp gås igenom.
  - Vi lär oss om området från cell till skelett.

- Del 2 Kroppens uppbyggnad
  - Här går vi igenom hur kroppen är sammansatt: hur de olika lederna är uppbyggda.

- Del 3 Funktionell anatomi
  - Denna del handlar om hur de olika delarna rör sig.

- Del 4 Rörelselära/kroppsläsning
  - I denna del tittar vi på hur vi rör oss i de olika rörelseplanen, vi lär oss vad vi tittar på när vi ser en kropp och vilka möjligheter som finns i exempelvis en framåtböjning eller rotation.

- Del 5 Anatomin i praktiken
  - Här gör vi en klass där vi tillämpar det vi lärt oss från insidan och ut.
  - Vi arbetar med att finna core, linjering och att känna in positionerna.