Arhanta®
ONLINE ACADEMY

Formatiert: Italienisch (Italien)

FORMAZIONE DI ANATOMIA BASATA SULLA DISSEZIONE PER INSEGNANTI DI YOGA -

ORIENTAMENTO

Arhanta®
ONLINE ACADEMY

Benvenuti al corso di anatomia e fisiologia per insegnanti di yoga 2

Informazioni su Arhanta Yoga 2

Il vostro insegnante 2

Struttura del corso e curriculum 3

Come ottenere il massimo da questo corso? 5

Certificazione e crediti orari 6

Importante - Rimborsi 7

Come entrare in contatto con l'insegnante? 7

Supporto tecnico e certificato 7

Formatiert: Italienisch (Italien)

BENVENUTI ALLA FORMAZIONE DI ANATOMIA E FISIOLOGIA PER INSEGNANTI DI YOGA

Leggere attentamente questo documento. Questo documento fornisce una spiegazione dettagliata dei seguenti argomenti:

- Chi siamo? Incontra il tuo insegnante
- Struttura del corso e curriculum
- Come ottenere il massimo da questo corso?
- Responsabilità ed etica
- Certificazione e crediti orari
- Come entrare in contatto con l'insegnante?

Informazioni su Arhanta Yoga

Arhanta Yoga Ashrams Arhanta Yoga ® è un istituto internazionale di formazione yoga con ashram in India e nei Paesi Bassi. La missione di Arhanta Yoga è aiutare le persone a diventare insegnanti di yoga sicuri di sé e certificati. Dal 2009, oltre 12.000 insegnanti di yoga sono stati certificati dagli ashram di Arhanta Yoga. Dal 2018 offriamo anche corsi online per insegnanti di yoga e appassionati. Per questi corsi collaboriamo con esperti internazionali, come Julian Baker.

Il vostro insegnante

Julian Baker

Julian insegna terapia manuale da oltre 30 anni ed è stato responsabile dell'introduzione della Tecnica Bowen, una terapia correttiva dei tessuti molli, nel Regno Unito. Autore di due bestseller e di innumerevoli articoli, ha insegnato a migliaia di studenti in tutto il mondo. Dal 2007 porta i terapisti manuali e del movimento nelle sale di dissezione, dove li guida nella comprensione della realtà e della natura congiunta della forma umana.

Julian insegna e comunica con passione la sua materia e il suo stile di insegnamento è gentile. Ha insegnato la sua particolare tecnica di dissezione nelle migliori università del mondo, tra cui l'Università di Oxford e la St Andrews School of Medicine. Membro fondatore del British Fascia Symposium, è anche membro dell'Institute of Anatomical Sciences e della Anatomical Society e membro esperto della Federation of Holistic Therapists.

Formatiert: Italienisch (Italien)

Struttura del corso e curriculum

Tutte le sessioni utilizzeranno la dissezione umana per illustrare e mostrare la natura dei tessuti trattati. Mentre i video e le immagini di dissezione non sono difficili da trovare, le dissezioni eseguite da Julian Baker sono uniche. Mai prima d'ora qualcuno con l'esperienza di uno dei più importanti insegnanti di terapia manuale del mondo ha intrapreso personalmente dissezioni specificamente progettate per il mondo della terapia.

Mentre la maggior parte dei dissettori esperti non ha una pratica terapeutica, Julian è ancora l'istruttore principale di una scuola di terapia e ha una base di clienti regolari. Combinando la sua abilità di valutatore del movimento umano, acquisita in tre decenni di insegnamento e pratica, con il suo complesso approccio di dissezione anatomica, spiega tutto dal principio di una pratica terapeutica basata sul movimento, pur rimanendo radicato nella scienza e nell'anatomia basata sull'evidenza.

MODULO 1: Tipi e localizzazione della fascia e degli altri tessuti connettivi

In questo modulo esaminiamo come non sia una cosa unica a poter essere etichettata con il nome di fascia ed esaminiamo le aree in cui i diversi accumuli fibrosi diventano vari tipi di fasce e altri tessuti connettivi. Il grasso non è solo grasso; ha complessi compartimenti fasciali e fibre che lo tengono in posizione e che sono fascia così come possono essere un'altra cosa, anche se raramente considerate.

Formatiert: Italienisch (Italien)

Si discute la scienza della matrice extracellulare e dei componenti fluidi della forma umana e si considerano le relazioni tra questa e i tessuti fasciali profondi e altri tessuti.

Esamineremo il sistema endocrino e il modo in cui i segnali vengono trasmessi all'interno del corpo e considereremo l'importanza di distinguere tra causa e collegamento. Considereremo che cos'è uno stiramento, l'impatto che ha realmente sul corpo e se possiamo provocare un cambiamento o un rilascio della fascia.

Formatiert: Italienisch (Italien)

I visceri del corpo sono spesso trascurati quando si considera il movimento. In questo modulo faremo un giro dei visceri e delle loro diverse strutture, esaminando come sono tenuti in uno spazio fisico, influenzato in modo significativo dal movimento.

Consideriamo anche le risposte al dolore e i meccanismi con cui le informazioni sensoriali vengono tradotte, interpretate e restituite all'organismo.

MODULO 2: Le estremità e il loro funzionamento

Nel secondo modulo esaminiamo più in dettaglio gli aspetti tecnici di come le informazioni viaggiano senza soluzione di continuità attraverso il corpo e il ruolo dei potenziali d'azione. Capire il tipo di sensazione che stiamo provando è fondamentale per assicurarci di rispondere in modo appropriato agli input, ed esamineremo i vari recettori che si adattano per permettere alle sensazioni di cambiare momento per momento.

Il secondo modulo inizia a esaminare alcune strutture che ci sono familiari, come il bacino, i muscoli erettori della spina dorsale e così via, ma le esamina in modo da creare una continuità e una visione coesa dei tessuti coinvolti. Osserviamo alcuni dei tessuti più piccoli e intricati della colonna vertebrale e del corpo che raramente vengono visti o di cui si parla e consideriamo le relazioni funzionali di ciò che stiamo osservando.

Formatiert: Italienisch (Italien)

Il ruolo delle emozioni è un potente motore del movimento e dell'espressione fisica e inizieremo a considerare come il movimento possa essere uno strumento essenziale per la riparazione e l'espressione emotiva.

I muscoli hanno bisogno di energia per muoversi e il secondo modulo affronta l'affascinante aspetto del pannello di controllo dei muscoli che permettono di tradurre le informazioni in energia e movimento.

MODULO 3: La verità su grasso, linfa e diaframma

Nel terzo modulo, amplieremo la visione dello strato adiposo che abbiamo visto nel primo modulo ed esamineremo come il grasso, in quanto nutriente, venga trattato in modo molto diverso da tutti gli altri. Per la maggior parte delle persone sarà una grande sorpresa sapere dove va il grasso prima di atterrare!

La linfa svolge un ruolo fondamentale nel mantenimento della salute e in questa sezione esamineremo i tessuti più profondi coinvolti nel suo movimento e nella sua pulizia.

Le cellule e i neuroni che invecchiano possono rompersi e viene affrontato il tema della neuro-degenerazione, con la comprensione di come si manifestano patologie come il Parkinson e l'Alzheimer.

Considereremo il ruolo del diaframma nel movimento viscerale ed esamineremo le strutture che lo aiutano a svolgere il suo ruolo vitale.

Formatiert: Italienisch (Italien)

Questo modulo affronta alcune idee sulla stabilità del core e fa un'immersione profonda nel tessuto muscolare per comprenderne la composizione, la funzione e le limitazioni.

Formatiert: Italienisch (Italien)

Come ottenere il massimo da questo corso?

I corsi online sono un modo molto conveniente di istruirsi. Un corso online richiede capacità di gestione del tempo, autodisciplina, forza di volontà e forte motivazione, poiché per voi studenti online potrebbe diventare difficile completare con successo un corso online proprio a causa del "fattore convenienza".

Per essere sicuri di ottenere il meglio da questo corso, vi suggeriamo di:

- **Comprendere le pratiche e le aspettative dell'apprendimento online.**
  Innanzitutto, dovete capire che i corsi online non sono un modo più facile di imparare, ma più conveniente. Per imparare online con successo, dovete dedicare una quantità significativa del vostro tempo, frequentare costantemente il programma, concentrarvi durante lo studio e impegnarvi completamente nel processo di apprendimento, proprio come fareste per un corso regolare. Dovete:

  - Impegnarvi a fondo e studiare in orari prestabiliti come se frequentaste una scuola normale.
  - Completate i compiti e gli incarichi di apprendimento in tempo.
  - NON passate al capitolo successivo prima di aver completato quello attuale.
  - Siate autodisciplinati, perché non ci sarà nessuno a ritenere affidabile il vostro apprendimento e la vostra crescita.

  Se non siete in grado o non volete fare tutto questo, probabilmente non sarete soddisfatti del corso.

- **Assicuratevi di avere un accesso affidabile a Internet e un dispositivo adatto.**
  Gli inconvenienti tecnologici si verificano di continuo. Per evitare contrattempi digitali, salvate ed eseguite regolarmente il backup del vostro lavoro utilizzando il cloud storage, ad esempio Dropbox o Google Documenti, per accedere al vostro lavoro precedente dal vostro smartphone o tablet, se necessario. Inoltre, assicuratevi di avere un backup dei materiali e dei compiti del corso online e salvate le informazioni di contatto del vostro istruttore o formatore nel vostro cellulare o nella vostra e-mail. Un accesso affidabile a Internet vi consentirà di fare il check-in, di rimanere aggiornati sul vostro corso online e di far fronte a improvvisi cambiamenti di programma.

Formatiert: Italienisch (Italien)

- **Disporre di uno spazio dedicato allo studio.**
  Sia che studiate nel vostro ufficio o nel vostro salotto, assicuratevi che questo luogo sia tranquillo, organizzato, privo di distrazioni e disponibile in qualsiasi momento. L'ambiente di studio deve essere una delle vostre principali preoccupazioni quando siete studenti online, quindi fate in modo che consenta la vostra routine di studio. Inoltre, chiedete ad amici, parenti e colleghi di rispettare la vostra "modalità di lavoro" e di considerare di spegnere il telefono e di disconnettervi da tutti i social network quando studiate; non vorrete essere interrotti o distratti. Questo è molto importante per completare il corso con successo.

- **Identificare gli obiettivi di apprendimento e le finalità.**
  Fin dall'inizio, dovreste avere ben chiaro lo scopo per cui seguite questo corso online. Dovreste

ricordarvi regolarmente cosa volete ottenere alla fine del corso. In questo modo, sarete motivati a terminare il corso in modo corretto, senza fare passi falsi.

⇨

⇨ **Creare un piano di studio.**
Un piano di studio chiaro è fondamentale per il successo dell'apprendimento online. Di seguito sono riportate alcune linee guida per preparare un buon piano di studio:

- **Pianificare in anticipo.**
  Pianificate il vostro programma di studio per stabilire quanti giorni o settimane volete impiegare per finire il corso. In questo modo, vi date una scadenza.
- **Avere un programma di studio efficace.**
  L'apprendimento online ha bisogno di una buona struttura, quindi create un programma di studio come se foste a scuola. Preparate il programma tenendo conto dei vostri impegni e delle vostre responsabilità, in modo da non dover apportare troppe modifiche. Potete salvare il vostro programma nel calendario del computer o del dispositivo mobile o anche creare un'agenda da parete, da segnare e controllare ogni volta che studiate.
- **Creare elenchi di cose da fare.**
  Compilate una lista di compiti da portare a termine ogni giorno o a ogni sessione. Questo è un modo eccellente per stabilire le priorità del vostro piano di studio e rimanere in carreggiata.
- **Stabilite dei limiti di tempo.**
  Prima di studiare, stabilite dei limiti di
  tempo ben precisi e distribuite il tempo di studio in modo uniforme. Tutti noi abbiamo una capacità di concentrazione limitata. Scoprite quanto tempo riuscite a studiare con un buon livello di concentrazione e cercate di rispettare il tempo limite. Non cercate di terminare o di coprire più di quanto riuscite a digerire in una sola sessione.
- **Rispettare i tempi.**
  Infine, attenetevi al vostro piano di studio. La
  procrastinazione è il problema numero uno degli studenti online, quindi assicuratevi di essere organizzati e di non rimanere indietro rispetto al vostro programma. Ricordate regolarmente a voi stessi l'obiettivo per cui partecipate al corso.

⇨ **Contattateci per ricevere aiuto quando ne avete bisogno.**
I corsi online non prevedono il contatto diretto con l'istruttore, quindi potreste esitare a porci domande o a esprimere i vostri dubbi durante lo studio. Vi consigliamo di instaurare un rapporto con il vostro istruttore online contattandolo regolarmente e aggiornandolo sui vostri progressi. Ponendoci delle domande, capirete meglio i contenuti e ci aiuterete a capire l'efficacia complessiva di questo corso online e per apportare i miglioramenti necessari.

⇨ **Ripassare, rivedere e ripetere almeno 2 volte (molto importante).**
Questo corso non è pensato per essere seguito una sola volta. Si consiglia vivamente di ripassare tutto il materiale del corso almeno due volte per avere una comprensione adeguata. Ripassare il materiale già studiato non migliorerà la vostra memoria e capirete meglio il materiale del corso. Infatti, i nostri studenti spesso trovano nuove informazioni ogni volta che rivedono i capitoli. Ripetere i compiti approfondirà la vostra comprensione e aumenterà la vostra fiducia.

Responsabilità ed etica

Gli studenti online hanno responsabilità specifiche:

Formatiert: Italienisch (Italien)
Formatiert: Schriftart:
Formatiert: Einzug: Links: 0,63 cm, Keine Aufzählungen oder Nummerierungen
Formatiert: Italienisch (Italien)
Formatiert: Italienisch (Italien)
Formatiert: Italienisch (Italien)

Formatiert: Italienisch (Italien)

- Preparare un programma di studio
- Organizzare il materiale di studio
- Non saltare o mandare avanti velocemente nessun capitolo o lezione.
- Completare tutti gli incarichi con onestà
- Registrare le ore di studio
- Seguire i consigli dell'insegnante e non sottovalutarne l'esperienza.

Formatiert: Italienisch (Italien)

Certificazione e crediti orari

Dopo aver completato tutti i video e i quiz di questo corso, riceverete un certificato di completamento per questo corso online di 25 ore.

Importante - Rimborsi

Il nostro impegno nei vostri confronti è una garanzia a rischio zero. La vostra soddisfazione è importante per noi, quindi se per qualsiasi motivo non siete soddisfatti del nostro corso online, potete richiedere un rimborso completo entro 30 giorni dall'acquisto. Ciò significa che potete esplorare fino al 25% del corso entro i primi 30 giorni e, se vi accorgete che non è adatto a voi, inviateci un'e-mail prima della fine del 30° giorno e riceverete un rimborso completo, immediato e garantito. Per qualsiasi richiesta di rimborso, contattateci all'indirizzo info@arhantayoga.org

Come entrare in contatto con l'insegnante?

Connettersi con l'insegnante

Un contatto regolare con il vostro insegnante vi aiuterà in molti modi. Non esitate a contattare Julian per qualsiasi dubbio o domanda durante lo studio. È possibile contattare Julian tramite la funzione messaggi della schermata iniziale di e-learning.

Connettersi con i compagni di corso

Vi invitiamo inoltre a mettervi in contatto con gli altri studenti del corso online di 25 ore di Anatomia Dissezionata per Insegnanti di Yoga attraverso il forum di discussione presente nella vostra dashboard di e-learning.

Supporto tecnico e certificato

Per problemi di assistenza tecnica, non contattare gli insegnanti ma il nostro team di assistenza tecnica all'indirizzo support@arhantayoga.org

Per qualsiasi domanda sull'abbonamento ai corsi, sulla fatturazione, ecc. si prega di contattare il nostro team amministrativo all'indirizzo info@arhantayoga.org

Vi auguriamo il meglio per la vostra formazione. Non esitate a contattarci nel caso aveste delle domande!

Formatiert: Italienisch (Italien)

Formatiert: Italienisch (Italien)

Formatiert: Zentriert