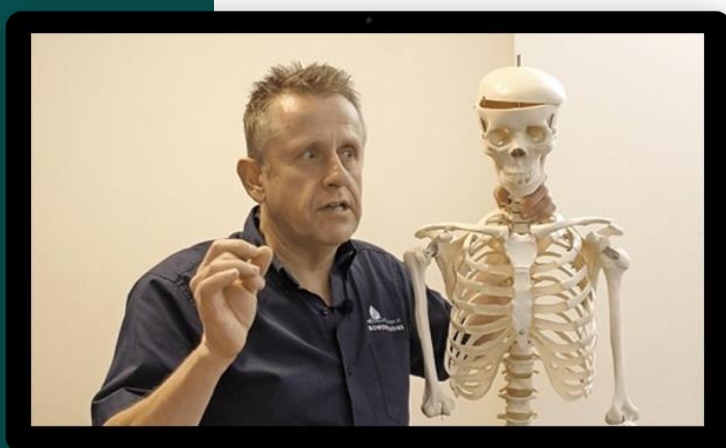




Arhanta[®]
ONLINE ACADEMY

OP DISSECTIE GEBASEERDE ANATOMIETRaining VOOR YOGADOCENTEN - ORIËNTATIE

ORIËNTATIE



Arhanta®
ONLINE ACADEMY

Welkom bij de Anatomie & Fysiologie Opleiding voor Yoga Docenten	2
Over Arhanta Yoga.....	2
Uw leraar	2
Cursusstructuur en leerplan	3
Hoe haal ik het meeste uit deze cursus?	4
Certificering en uurcredits	6
Belangrijk - Terugbetalingen.....	6
Hoe maak je contact met je leraar?.....	7
Technische ondersteuning & certificaat.....	7





WELKOM BIJ DE ANATOMIE & FYSIOLOGIE OPLEIDING VOOR YOGA DOCENTEN

Lees dit document zorgvuldig door. Dit document geeft een gedetailleerde uitleg van de volgende onderwerpen:

- Wie zijn wij? Ontmoet je leraar
- Cursusstructuur & curriculum
- Hoe haal ik het meeste uit deze cursus?
- Verantwoordelijkheden en ethiek
- Certificering en urenpunten
- Hoe maak je contact met je leraar?

Over Arhanta Yoga

Arhanta Yoga Ashrams Arhanta Yoga® is een internationaal yoga opleidingsinstituut met yoga ashrams in India en Nederland. Bij Arhanta Yoga is het onze missie om mensen te helpen zelfverzekerde en gecertificeerde yogadocenten te worden. Sinds 2009 zijn meer dan 12.000 yogadocenten gecertificeerd door de Arhanta Yoga Ashrams. Sinds 2018 bieden we ook online cursussen aan voor yogadocenten en yogaliefhebbers. Voor deze cursussen werken we samen met internationale experts, zoals Julian Baker.



Uw leraar

Julian Baker



Julian geeft al meer dan 30 jaar les in manuele therapie en was verantwoordelijk voor het introduceren van de Bowen Techniek, een zachte weefselhersteltherapie, in het Verenigd Koninkrijk. Als auteur van twee bestsellers en talloze artikelen heeft hij wereldwijd lesgegeven aan duizenden studenten. Sinds 2007 brengt hij manuele- en bewegingstherapeuten in ontleedkamers, waar hij hen begeleidt bij het begrijpen van de realiteit en de samengevoegde natuur van de menselijke vorm.

Julian onderwijst en communiceert gepassioneerd over zijn onderwerp en zijn stijl van lesgeven is zachtmoedig. Hij heeft zijn unieke manier van dissectie gedoceerd aan topuniversiteiten over de hele wereld, waaronder de University of Oxford en St Andrews School of Medicine. Hij is oprichtend bestuurslid van het British Fascia Symposium, is lid van het Institute of Anatomical Sciences en de Anatomical Society en expertlid van de Federation of Holistic Therapists.





Cursusstructuur en curriculum

In alle sessies wordt gebruik gemaakt van menselijke dissectie om de aard van de weefsels die we bespreken te illustreren en te laten zien. Hoewel dissectievideo's en -foto's op veel plaatsen te vinden zijn, zijn de dissecties die Julian Baker uitvoert uniek. Nooit eerder heeft iemand met de ervaring van een van 's werelds meest vooraanstaande leraren manuele therapie persoonlijk dissecties uitgevoerd die speciaal zijn ontworpen voor de therapie wereld.

Terwijl de meeste ervaren ontleedkundigen geen therapiepraktijk hebben, is Julian nog steeds de hoofdinstructeur van een therapieschool en heeft hij een vaste klantenkring. Hij combineert zijn vaardigheid als bewegingsbeoordelaar, opgedaan in drie decennia lesgeven en praktijkvoering, met zijn complexe anatomische ontleedbenadering. Hij legt alles uit vanuit het principe van een bewegingsgerichte therapeutische praktijk, terwijl hij toch geworteld is in de wetenschap en evidence-based anatomie.

MODULE 1: Soorten en locaties van fascia en andere bindweefsels

In deze module bekijken we hoe niet één ding als fascia kan worden bestempeld en onderzoeken we de gebieden waar verschillende vezelachtige ophopingen gevarieerde soorten fasciae en ander bindweefsel worden. Vet is niet zomaar vet; het heeft complexe fasciale compartimenten en vezels die het op zijn plaats houden en zijn net zoveel fascia als al het andere, hoewel dit zelden wordt overwogen.

De wetenschap van de extracellulaire matrix en de vloeistofcomponenten van de menselijke vorm worden besproken en er wordt gekeken naar de relaties hiervan met diepe fasciale en andere weefsels.

We kijken naar het endocriene systeem en hoe signalen door het lichaam worden doorgegeven en bekijken hoe belangrijk het is om onderscheid te maken tussen oorzaak en gevolg. We bekijken wat een stretch is, de impact die het werkelijk heeft op het lichaam en of we ervoor kunnen zorgen dat de fascia verandert of loslaat.

De ingewanden van het lichaam worden vaak over het hoofd gezien als we het over beweging hebben. In deze module maken we een rondleiding door de ingewanden en de verschillende structuren en onderzoeken we hoe ze worden vastgehouden in een fysieke ruimte, die aanzienlijk wordt beïnvloed door beweging.

We kijken ook naar pijnreacties en de mechanismen van hoe sensorische informatie wordt vertaald, geïnterpreteerd en teruggestuurd naar het lichaam.

MODULE 2: De ledematen en hoe ze worden aangedreven

In module twee gaan we dieper in op de technische aspecten van hoe informatie naadloos door het lichaam reist en op de rol van actiepotentialen. Het begrijpen van het type sensatie dat we ervaren is van vitaal belang om ervoor te zorgen dat we op de juiste manier kunnen reageren op input, en we zullen de verschillende receptoren onderzoeken die zich aanpassen om sensaties van moment tot moment te laten veranderen.

Module twee begint te kijken naar een aantal structuren waar we bekend mee zijn, zoals het bekken, de erector spinae spieren, enzovoort, maar bekijkt ze op een manier die continuïteit en een





samenhangend beeld van de betrokken weefsels creëert. We kijken naar een aantal van de kleinere en meer ingewikkelde weefsels in de wervelkolom en rond het lichaam die zelden gezien of besproken worden en overwegen de functionele relaties van waar we naar kijken.

De rol van emoties is een krachtige drijfveer voor fysieke beweging en expressie, en we zullen gaan nadenken over hoe beweging een essentieel hulpmiddel kan zijn bij emotioneel herstel en expressie.

Spieren hebben kracht nodig om te bewegen en module twee behandelt het fascinerende aspect van de zekeringkasten van de spieren die de vertaling van informatie in energie en beweging mogelijk maken.

MODULE 3: De waarheid over vet, lymfe en het middenrif

In module drie breiden we de kijk op de vetlaag uit die we in module één hebben gezien en onderzoeken we hoe vet als voedingsstof heel anders wordt behandeld dan de rest. Het zal voor de meeste mensen een grote verrassing zijn om te weten waar vet naartoe gaat voordat het landt!

Lymfe speelt een vitale rol in het behoud van de gezondheid en in dit gedeelte zullen we de diepere weefsels onderzoeken die betrokken zijn bij de beweging en reiniging van lymfe.

Verouderende cellen en neuronen kunnen afbreken en het onderwerp neurodegeneratie komt aan bod, met begrip van hoe aandoeningen zoals Parkinson en Alzheimer ontstaan.

We bekijken de rol van het diafragma in de viscerale beweging en kijken naar de structuren die het ondersteunen bij het uitvoeren van zijn vitale rol.

Deze module behandelt een aantal ideeën over core stability en gaat dieper in op spierweefsel om de opbouw, functie en beperking ervan te begrijpen.

Hoe haal ik het meeste uit deze cursus?

Online cursussen zijn een erg gemakkelijke manier om jezelf te onderwijzen. Een online cursus vereist tijdmanagementvaardigheden, zelfdiscipline, wilskracht en een sterke motivatie, omdat het voor jou als online leerling een uitdaging kan zijn om een online cursus succesvol af te ronden vanwege de 'gemaksfactor'.

Om er zeker van te zijn dat je het beste uit deze cursus haalt, raden we je aan:

⇒ **Begrijp de online leerpraktijken en verwachtingen.**

Ten eerste moet je beseffen dat online cursussen geen gemakkelijker manier zijn om te leren, maar wel een handigere. Om succesvol online te leren, moet je een aanzienlijk deel van je tijd besteden, consequent het programma bijwonen, je concentreren tijdens het studeren en je volledig inzetten voor je leerproces, net zoals je zou doen voor een gewone cursus. Je moet:

- Zet je volledig in en studeer op vaste tijdstippen, net zoals je op een gewone school zou doen.
- Voltooi je leertaken en opdrachten op tijd.
- Ga NIET verder naar het volgende hoofdstuk voordat je het huidige hebt afgerond.
- Wees zelfdisciplinair, want niemand zal je betrouwbaar houden voor je leerproces en je groei.





Als je niet in staat of bereid bent om al het bovenstaande te doen, zul je waarschijnlijk niet tevreden zijn met de cursus.

⇒ **Zorg voor betrouwbare internettoegang en een geschikt apparaat.**

Technologische storingen komen voortdurend voor. Om digitale ongelukken te voorkomen, moet je je werk regelmatig opslaan en back-uppen met behulp van cloudopslag, bijvoorbeeld Dropbox of Google Documenten, zodat je je eerdere werk zo nodig kunt openen vanaf je smartphone of tablet. Zorg er bovendien voor dat je een back-up hebt van je online cursusmateriaal en opdrachten en bewaar de contactgegevens van je docent of trainer in je mobiele telefoon of e-mail. Betrouwbare internettoegang stelt je in staat om in te checken, op de hoogte te blijven van je online cursus en plotselinge roosterwijzigingen op te vangen.

⇒ **Zorg voor een speciale studieruimte.**

Of je nu in je kantoor studeert of in je woonkamer, zorg ervoor dat deze plek stil, georganiseerd en vrij van afleiding is en altijd beschikbaar is. Je studieomgeving zou een van je belangrijkste aandachtspunten moeten zijn als je een online student bent, dus zorg ervoor dat het je studieroutine mogelijk maakt. Vraag verder aan je vrienden, familie en collega's om je "werkmodus" te respecteren en overweeg om je telefoon uit te schakelen en uit te loggen van alle sociale netwerken tijdens het studeren; je wilt niet gestoord of afgeleid worden. Dit is van cruciaal belang voor een succesvolle afronding van deze cursus.

⇒ **Identificeer je leerdoelen en doelstellingen.**

Vanaf het begin moet je heel duidelijk zijn over het doel van deze online cursus. Herinner jezelf er regelmatig aan wat je aan het einde van de cursus wilt bereiken. Dit zal je motiveren om de cursus goed af te ronden, zonder de kantjes eraf te lopen.

⇒ **Stel een studieplan op.**

Een duidelijk studieplan is van vitaal belang voor succesvol online leren. Hieronder volgen enkele richtlijnen voor het opstellen van een goed studieplan:

- **Plan van tevoren.**

Plan je studieschema om te bepalen hoeveel dagen of weken je nodig hebt om de cursus af te ronden. Op deze manier maak je een deadline voor jezelf.

- **Zorg voor een effectief studieschema.**

Online leren heeft een goede structuur nodig, dus maak een studierooster zoals je naar school gaat. Houd bij het maken van de planning rekening met je afspraken en verantwoordelijkheden, zodat je niet te veel wijzigingen hoeft aan te brengen. Je kunt je planning opslaan in je agenda op je computer of mobiele apparaat of zelfs een wandplanner maken die je kunt markeren en controleren telkens als je studeert.

- **Maak to-do lijsten.**

Maak een takenlijst van de taken die je elke dag of elke sessie moet afwerken. Dit is een uitstekende manier om prioriteiten te stellen in je studieplan en op schema te blijven.

- **Stel tijdslimieten.**

Stel voor het studeren duidelijke tijdslimieten en verdeel je studietijd gelijkmatig. We hebben allemaal een beperkte concentratie. Zoek uit hoe lang je kunt studeren met een goed concentratieniveau en probeer je aan je tijdslimiet te houden. Probeer niet meer af te maken of te behandelen dan je in één sessie kunt verwerken.





- **Blijf op schema.**

Tot slot, houd je aan je studieplan. Uitstelgedrag is het grootste probleem van online studenten, dus zorg ervoor dat je georganiseerd blijft en niet achter raakt op je schema. Herinner jezelf regelmatig aan je doel om deel te nemen aan deze cursus.

⇒ **Neem contact met ons op voor hulp wanneer je die nodig hebt.**

Online cursussen bieden geen face-to-face contact met de docent, dus je kunt aarzelen om ons vragen of twijfels te stellen tijdens de studie. We raden je aan een relatie op te bouwen met je online docent door regelmatig contact op te nemen en hem op de hoogte te houden van je vorderingen. Door ons vragen te stellen, zul je de inhoud beter begrijpen en ons helpen de algehele effectiviteit van deze online cursus te begrijpen en noodzakelijke verbeteringen aan te brengen.

⇒ **Herzie, herzie en herhaal minstens 2 keer (zeer belangrijk).**

Deze cursus is niet bedoeld om maar één keer te volgen. We raden je ten eerste aan om al het cursusmateriaal minstens twee keer door te nemen om het goed te begrijpen. Het herhalen van de stof die je al hebt bestudeerd, zal je geheugen niet verbeteren en je zal het cursusmateriaal beter begrijpen. Onze studenten vinden echter vaak nieuwe informatie telkens als ze de hoofdstukken opnieuw doornemen. Het herhalen van de opdrachten zal je begrip verdiepen en je zelfvertrouwen vergroten.

Verantwoordelijkheden en ethiek

Als online student heb je specifieke verantwoordelijkheden:

- Maak een studieschema
- Het studiemateriaal organiseren
- Sla geen hoofdstukken of lessen over en spoel niet vooruit
- Maak alle opdrachten oprecht af
- Log je studie-uren in
- Volg het advies van de leraar op; onderschat de ervaring van de leraar niet

Certificering en Uren

Na het voltooien van alle video's en quizen van deze cursus ontvang je een certificaat van voltooiing voor deze 25 uur durende online cursus.

Belangrijk - Restituties

Onze belofte aan jou is onze nul-rijsico garantie. Jouw tevredenheid is belangrijk voor ons, dus als je om wat voor reden dan ook niet tevreden bent met onze online cursus, kun je binnen 30 dagen na aankoop een volledige terugbetaling aanvragen. Dit betekent dat je tot 25% van de cursus kunt onderzoeken binnen de eerste 30 dagen, en als je vindt dat het niet de juiste cursus voor je is, stuur ons dan een e-mail voor het einde van de 30e dag en ontvang een onmiddellijke en gegarandeerde volledige terugbetaling. Neem voor verzoeken om terugbetaling contact met ons op via info@arhantayoga.org.





Hoe maak je contact met je leraar?

Contact maken met je leraar

Een regelmatige band met je docent zal je op veel manieren helpen. Aarzel niet om contact op te nemen met Julian als je twijfels of vragen hebt tijdens het studeren. Je kunt Julian bereiken via de berichtenfunctie in je e-learning dashboard.

In contact komen met medestudenten

We moedigen je ook aan om in contact te komen met medestudenten van de online 25-urige dissectiegebaseerde anatomietraining voor yogadocenten via het discussiebord in je e-learning dashboard.

Technische ondersteuning & certificaat

Neem voor technische ondersteuning geen contact op met de docenten, maar met ons technische ondersteuningsteam op support@arhantayoga.org.

Voor vragen over je cursusabonnement, facturering, enz. kun je contact opnemen met ons administratieve team via info@arhantayoga.org.

We wensen je veel succes met je training. Aarzel niet om contact met ons op te nemen als je vragen hebt!

