**שנה ב' קורס יוגה תרפיה פירוט הסילבוס**

**מערכת לוקומוטורית מודול 1 (מערכת התנועה 1) – גב מותני, אגן, גפיים תחתונים**

1. אנטומיה ותפקוד של גב מותני , אגן , מפרק ירך, ברך, כף רגל, צורת הליכה ויציבה
2. התבוננות והבחנה מישוש ומגע של מבנים קשורים /רלבנטיים
3. הצגת ליקויים בגב מותני, אגן, וגפיים תחתונים: אלה הנפוצים ביותר ובמיוחד אלה הרלוונטים למורים ליוגה

* הליקויים הנפוצים ביותר בהם ניתקל כמורים ליוגה
* הסיבות לליקויים והתפתחותם
* הצגה של הבעיות העיקריות והחשובות בהקשרם

1. בן הליקויים שילמדו:

-בעיות בדיסקים בין חולייתיים

- חוסר יציבות , בעיות במפרק פאסט

- בעיות במפרק SI

- ליקויים ברקמה רקה : שרירים, רצועות וגידים

- ארטריטיס באגן ובברך

- קרעים במיניסקוס וברצועות הברך

- קריסת קשת כף רגל ובוהן קלומבה הלוקס ולגוס

5. גישה תפקודית יישומית, קווים מנחים לגבי מצבים וליקויים אלה בשימוש בכלי היוגה בעיקר תנועה ונשימה

6. יוגה קלאסית על פי גישתו של קרישנמצ'ריה ביחד עם תפיסה רפואית מודרנית (תנועה ללא כאב, יציבות, סיבולת, חוזק, טווח תנועה וגמישות)

7. נדבר על מה מורה ליוגה צריך לדעת לגבי טיפולים רפואיים מודרניים שקיימים וזמינים ותפקיד ניתוחים

8. תיאור הפרספקטיבה האיורוודית וצמחי מרפא שבשימוש בדרך כלל

**מערכת לוקומוטורית מודול 2 (מערכת התנועה 2) – עמו"ש חזי וצווארי וגפיים עליונות**

1. אנטומיה ותפקוד של עמוד שדרה חזי וצווארי , הכתף, המרפק, מפרק כף היד וכף היד.
2. התבוננות והבחנה מישוש ומגע של מבנים קשורים /רלבנטיים
3. הצגה שיטתית של ליקויים חשובים בעמוד שדרה חזי וצווארי, ובגפיים עליונות. במיוחד אלה הרלוונטיים למורים ליוגה

* הליקויים הנפוצים ביותר בהם ניתקל כמורים ליוגה
* הסיבות לליקויים והתפתחותם
* מצג האופייני לבעיות העיקריות והחשובות

1. בן הליקויים שילמדו:

- אוסטאופורוזיס

- עקמת/סקוליאוזיס

- כאבים בצוואר כתוצאה מחוסר איזון שרירי ויציבה

- בעיות בדיסקים בין חולייתיים בעמוד שדרה צווארי

- חוסר יציבות , בעיות במפרק פאצט

- קרעים במסובבי הכתף, סינדרום תפס הכתף

- אפיקונדיליטיס (מרפק טניס מרפק גולף)

- סינדרום התעלה הקארפלית

5. גישה תפקודית יישומית, קווים מנחים לגבי מצבים וליקויים אלה בשימוש בכלי היוגה (במיוחד תנועה ונשימה)

6. יוגה קלאסית על פי גישתו של קרישנמצ'ריה ביחד עם תפיסה רפואית מודרנית (תנועה ללא כאב, יציבות, סיבולת, חוזק, תווך תנועה וגמישות)

7. מה מורה ליוגה צריך לדעת לגבי טיפולים רפואיים מודרניים שקיימים וזמינים ותפקידם של ניתוחים

8. תיאור הפרספקטיבה האיורוודית וצמחי מרפא שבשימוש בדרך כלל

**רפואה פנימית והנשימה מודול 3 – אנטומיה, פיזיולוגיה ורצף הנשימה, ליקויים במערכת הנשימה הלב וכלי הדם**

1. לחוות ולהבין את האנטומיה התפקודית ואת הפתולוגיה של תבניות נשימה שונות.
2. לנתח ולהתאים תבניות נשימה באסאנות שונות כדי להתייחס לצרכי התלמיד.
3. גישה פונקציונאלית לנשימה בשימוש בויסות/כיוונון מודע, כוח הכבידה, מנח גוף, תנועה שרירית, הרפיה וכו'
4. יצירת רצפים לנשימה לתלמיד באופן מדורג: מנשימת בטן, לנשימת בית חזה, לנשימה עמוקה, לנשימה ארוכה והבנדות.
5. שימוש בצליל ובצ'אנטים לעבודה תרפויטית עם הנשימה.
6. התחשבות על בסיס ליקויים במצבים ספציפיים לדוגמא מערכות הנשימה הלב וכלי הדם:
7. אסטמה
8. COPD וקשיי נשימה אחרים (מחלת ראות חסימתית כרונית Chronic Obstructive Pulmonary Disease )
9. גישה הוליסטית למניעה וטיפול בבעיות לב.
10. לחץ דם נמוך וגבוה
11. אי ספיקת לב
12. תנאי בטיחות בתרגול יוגה לתלמידים עם עניינים במערכת הנשימה, הלב וכלי הדם. בעיות נשימה ומחלות של מערכת הנשימה

8. תיאור הפרספקטיבה האיורוודית וההנחיות לגבי אורח חיים, תזונה וצמחי מרפא מועילים שבשימוש בדרך כלל.

9. יישום תפיסות היוגה הקלאסיות לדוג' Brmhana, Langhana

**רפואה פנימית והנשימה מודול 4 – נוירולוגי, עיכול, מערכת החיסון, פראניאמה, יוגה ואיורוודה**

1. שיקולי/תנאי בטיחות במפגש/תרגול יוגה לבעיות של שיווי משקל וליקויי תנועה.
2. מיומנויות של התבוננות/הסתכלות והערכת מצב: להציב מטרות אופטימליות (מיטביות) וראליות המתבססות על מגבלות פיזיות ואתגרים פיזיים.
3. לעבוד עם מודעות לגוף הפנימי והנשימה כנתיב גישה לאיזון פיזיולוגי.
4. התחשבות על בסיס ליקויים במצבים ספציפיים לדוגמא:
5. בעיות בהזדקנות/התבגרות – ליקויים נויירולוגים
6. מחלת פרקינסון, טרשת נפוצה, שבץ
7. סינדרומים של כאב ועייפות כרונית כולל פיברומיאלגיה
8. ליקויים הקשורים לוסת
9. דימויים ודימיון בתרגול היוגה, להשפיע על פיזיולוגית הגוף עם הכלים של המיינד.
10. פראניימה ככלי תרפיוטי:
11. סוגי פראניאמה שונים
12. לבחור רצף פראניאמה
13. הקשר לאיורוודה

7. סקירה של התפיסה היוגית הקלאסית בקשר לפראנימה: נאדיז, פראנה, קושות וכו'

8. מבוא לאופן ההערכה של האיורוודה קוֹנְסְטִיטוּצְיָה; הֶרְכֵּב; מַעֲרֹכֶת, מכלול התכונות הפיזיות והנפשיות המולדות של האדם או הפרקריטי Prakriti ושימושם.

***פסיכולוגיה של יוגה /מיינד* מודול 5: מיינדפולנס יוגי, שינויים קוגנטיביים, דיכאון , התמכרויות**

1. מושגים קלאסיים של היוגה וטקסטים אחרים לגבי בריאות מנטאלית
   1. המושגים והחשיבות של מעגל vrtti-samskara
   2. תפקיד הריכוז והדממה/חוסר תנועה של המיינד
2. מיינדפולנס יוגי (smrti-sadhana)
   1. תאוריה ויישום
   2. מיינדפולנס באסאנה
   3. מיינדפולנס עם הנשימה
   4. מיינדפולנס בחיי היום יום
3. מיסגור קוגניטיבי מחדש (pratipaksh bhavana and Jnana vrttis)
   1. בחינת מחשבות קוגנטיביות מנקודת מבט של היוגה
   2. מאבק בעיוותים קוגנטיביים
4. דיכאון והתמכרויות
   1. סקירה של הנקודת מבט של הפסיכולוגיה המודרנית
   2. היקף ותפקיד היוגה בתרפיה
   3. עקרונות הניהול
5. פיתוח תרגולי יוגה הוליסטים שכוללים אסאנה לתמיכה בתירגולים שצויינו קודם בשילוב גוף נשימה ומיינד.
6. שיקולי בטיחות למורה ליוגה. ניהול הקשר מורה- תלמיד, מטפל-קליינט.
7. הפרספקטיבה של איורוודה וצמחי מרבה שימושיים לפי רלוונטיות

***פסיכולוגיה של יוגה /מיינד מודול 6: התגלמות/אמבודימנט, פסיכולוגיה חיובית, סטרס, חרדה וטראומה***

1. התגלמות/אמבודימנט כמיומנות הכרחית לבריאות המיינד.
   1. התפיסה המודרנית לגבי חשיבות מיינד –גוף חיבור
   2. התובנות של היוגה לגבי הקשר בין מיינד-ליוגה
2. סטרס/דחק וטראומה
   1. נוירוביולוגיה של תגובת הסטרס
   2. כלי היוגה לעבוד עם סטרס
   3. התאמת היוגה לתלמידים עם טראומה מהעבר
3. מדיטציה מנטרה ככלי תרפיותי
   1. פסיכולוגיה ותאוריה
   2. מחסומים נפוצים ושאלות לגבי התרגול
4. תרגולי פסיכולוגיה חיובית כולל הקף וישום
   1. קבלה
   2. הודיה
   3. אהבה וחביבות
5. קדושה, משמעות, ודבקות (isvara pranidhana and related practices)
6. ריטואלים וסימבוליות
   1. ריטואלים מסורתיים ומודרנים – תפיסה ופסיכולוגיה
   2. יצירת ריטואלים פשוטים בתרגול היוגה
7. הגונות ומקומן כמסגרת לעבודה עם בריאות מנטאלית (satva, rajas, tamas)
8. שיקולי בטיחות למורה ליוגה. ניהול הקשר מורה- תלמיד, מטפל-קליינט.

***אינטגרציה וסקירה של מערכות מודול 7: הצגת מקרים בגישה הוליסטית ונושאים נוספים מגוונים***

מודול 7 יעסוק בנושאים כמו סרטן, סכרת, סוף חיים, כאב, תמיכה במגע וכו' להם נדרשת ראיה רחבה ואינטגרטיבית. במודול זה נעבור על נושאים מהמודולים שנלמדו ונעשה סקירות מערכתיות.