



Kursplan för

# **Yogaträning som kompletterande behandling vid olika sjukdomstillstånd, 7.5 hp**

Yogic exercises as a complementary treatment in different diseases, 7.5 credits

Denna kursplan gäller från och med vårterminen 2022.

Observera att kursplanen finns i följande versioner:

HT17 , HT19 , VT22

Kurskod	9H1061
Kursens benämning	Yogaträning som kompletterande behandling vid olika sjukdomstillstånd
Hp	7.5 hp
Utbildningsform	Uppdragsutbildning (högskolepoäng)
Huvudområde	Övriga ämnen
Nivå	AV - Avancerad nivå
Betygsskala	Underkänd (U) eller godkänd (G)
Kursansvarig institution	Institutionen för neurobiologi, vårdvetenskap och samhälle
Beslutande organ	Utbildningsnämnden NVS
Datum för fastställande	2017-09-13
Reviderad av	Utbildningsnämnden NVS
Senast reviderad	2021-09-10
Kursplanen gäller från	Vårterminen 2022

## **Särskild behörighet**

Minst 120 hp inom vilka det ska ingå en kandidat- eller yrkesexamen inom hälso- och sjukvård. Alternativt en lärarexamen med inriktning idrott eller kandidat- eller yrkesexamen inom hälsopedagogik. Dessutom krävs Svenska B/Svenska 3 och Engelska A/Engelska 6 med lägst betyget godkänd/E.

## **Mål**

Kursens övergripande syfte är att stimulera till ett reflekterande och vetenskapligt förhållningssätt till yogaträning (yogabaserade övningar) som kompletterande behandling vid olika sjukdomstillstånd, samt erhålla kunskaper och färdigheter i att instruera och leda grupper i yogaträning.

Efter genomgången kurs ska deltagare kunna:

- Förklara fysiologiska effekter och mentala verkningsmekanismer vid yogaträning
- Tillämpa och redogöra för den evidens som finns kopplad till yogaträning avseende övningsval,

- dosering och dess effekt på fysisk och mental hälsa och funktion vid olika sjukdomstillstånd
- Motivera och förklara, baserat på tillgänglig evidens, val av yogaövningar och andningsövningar vid olika sjukdomstillstånd
- Själva kunna utarbeta yogaträningsprogram, instruera och leda yogaträning vid olika sjukdomstillstånd
- Välja ut och tillämpa adekvata utvärderingsmetoder i samband med yogaträning
- Tillämpa ett vetenskapligt förhållningssätt på ett valfritt sjukdomstillstånd inom kursens ram, samt visa färdighet att kommunicera detta, både muntligt och skriftligt, till övriga studenter på kursen
- Utifrån patientfall kunna resonera kring, kritiskt bedöma och värdera behandlings- och utvärderingsupplägg

## Innehåll

Kursen innehåller:

- Grundläggande teori och filosofi avseende yoga
- Centrala begrepp inom yoga
- Fysiologi kopplat till yogaträning
- Specifika effekter av yogaövningar och andningsövningar - kroppspositionens roll för aktivering av nervsystemet, det endokrina systemet och immunsystemet (baserat på tillgänglig evidens)
- Egen kroppskänedom kopplat till yogaträning
- Olika metoder för att kunna instruera och leda en grupp
- Användning av olika yogahjälpmedel
- Tillämpning av olika yogapositioner och delar av yogaprogram

## Arbetsformer

Undervisningen utgår från ett problemorienterat och kollaborativt synsätt på lärande där arbetsformerna ger förutsättning för att deltagare aktivt tar ansvar för sitt lärande. De arbetsformer som används är föreläsningar, litteraturstudier, patientfallsdiskussioner i mindre grupper, praktiska yogabaserade övningar, självstudier och peer-lärande/review. Lärandeaktiviteterna och interaktiva diskussioner genomförs även via webbaserad lärplattform.

Examinator bedömer om och i så fall hur frånvaro från obligatoriska utbildningsinslag kan tas igen. Innan deltagaren medverkat i de obligatoriska utbildningsinslagen eller tagit igen frånvaro i enlighet med examinatorns anvisningar kan inte studieresultaten slutrapporteras. Frånvaro från ett obligatoriskt utbildningsinslag kan innebära att den studerande inte kan ta igen tillfället förrän nästa gång kursen ges.

## Examination

Kursen examineras enligt följande:

- Skriftlig tentamen (patientfallsrapport)
- Examination i att instruera och leda ett yogaprogram i grupp

Obligatoriska moment för godkänd kurs är:

Deltagande i/inlämning av individuella studieuppgifter och grupparbeten samt ett aktivt deltagande i seminarier.

För att uppnå betyget G på hel kurs krävs G på de individuella examinationerna, fördjupningsarbetet, samt uppfyllande av obligatoriska moment.

Vikt läggs vid teoretiskt förankring i vetenskapliga forskningsrapporter. Peer-review tillämpas.

Skriftliga ersättningsuppgifter vid frånvaro av muntligt examinationstillfälle beslutas av examinator.

Antalet examinationstillfällen regleras enligt avtal. Tidpunkter för provtillfällen ges vid start.

## Övergångsbestämmelser

Övergångsbestämmelser regleras enligt avtal.

## Övriga föreskrifter

Undervisningsspråk: Svenska.

Kursutvärdering genomförs enligt de riktlinjer som är fastställda av Kommittén för utbildning på grundnivå och avancerad nivå.

Under kursen uppmanas deltagarna att ge synpunkter på kursens innehåll och upplägg.

## Litteratur och övriga läromedel

### *Rekommenderad litteratur*

#### **The principles and practice of yoga in health care**

*Khalsa, SBS; Cohen, L; McCall, T; Telles, S*

Handspring publishing Edinburgh, 2016

#### **Potential self-regulatory mechanisms of yoga for psychological health**

frontiersin.org,

URL: [Frontiers | Potential self-regulatory mechanisms of yoga for psychological health | Human Neuroscience \(frontiersin.org\)](https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2017.01281/full)

*Papp, Marian E.*

#### **Hatha yogic exercises for physical function in healthy individuals and patients with obstructive respiratory disorders**

Stockholm : Karolinska Institutet, 2017 - 1 PDF-fil (93 s.

LIBRIS-ID:20044995

URL: [Online](#)

Förutom rekommenderad litteratur bygger kursen på aktuella vetenskapliga artiklar, samt delar ur vetenskapliga rapporter.

### *Övrigt relevant material*

Förutom rekommenderad litteratur bygger kursen på aktuella vetenskapliga artiklar, samt delar ur vetenskapliga rapporter.