



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 höstterminen 2017.

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              | Godkänd, underkänd  |
| Kursansvarig institution | Institutionen för neurobiologi, vårdvetenskap och samhälle            |
| Beslutande organ         | Utbildningsnämnden NVS  |
| Datum för fastställande  | 2017-09-13  |
| Kursplanen gäller från   | Höstterminen 2017   |

## **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 som kompletterande behandling vid olika sjukdomstillstånd, samt erhålla kunskaper och färdigheter i att instruera och leda grupper i yoga. Efter genomgången kurs ska studenten kunna:

- Förklara fysiologiska effekter och andra verkningsmekanismer vid yogaträning
- Tillämpa och redogöra för den evidens som finns kopplad till yogaträning och dess effekt på hälsa vid olika sjukdomstillstånd
- Motivera och förklara, baserat på tillgänglig evidens, val av yogaövningar vid olika sjukdomstillstånd

- Instruera och leda yogaträning vid olika sjukdomstillstånd
- Välja ut och tillämpa adekvata utvärderingsmetoder i samband med yogaträning

## Innehåll

Kursen innehåller:

- Grundläggande teori och filosofi avseende yoga
- Centrala begrepp inom yoga
- Fysiologi kopplat till yogaträning
- Specifika effekter av olika yogaövningar – 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 yogahjälpmiddel
- 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 studenten aktivt tar ansvar för sitt lärande. De arbetsformer som används är föreläsningar, demonstrationer, övningar, självstudier och peer-lärande/review. Lärandeaktiviteterna genomförs även via webbaserad lärplattform.

Kursansvarig bedömer om och i så fall hur frånvaro från obligatoriska utbildningsinslag kan tas igen. Innan studenten deltagit i de obligatoriska utbildningsinslagen eller tagit igen frånvaro i enlighet med kursansvarigs anvisningar kan inte studieresultaten slutrapporteras.

## Examination

Kursen examineras enligt följande:

Skriftlig tentamen.

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, samt uppfyllande av obligatoriska moment.

## Övriga föreskrifter

Undervisningsspråk: Svenska.

## 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

*Satyananda Saraswati; Leon, Kristina*

**Asana, pranayama, mudra, bandha**

Johanneshov : MTM, 2017 - 1 CD-R

LIBRIS-ID:20895605

*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.