



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 2019.

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
Reviderad av	Utbildningsnämnden NVS
Senast reviderad	2019-03-27
Kursplanen gäller från	Höstterminen 2019

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 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 vid olika sjukdomstillstånd
- Själva kunna utarbeta yogaträningsprogram, 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 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, 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 deltagaren 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.