

Erkkajoogaohjaajakoulutus®

Opintokokonaisuuden nimi

Erkkajoogaohjaajakoulutus®

Laajuus

25 op

Kuvaus

Erkkajoogaohjaajakoulutus® on monipuolinen ohjaustaitoja vahvistava täydennyskoulutus. Koulutuksen tavoitteena on antaa opiskelijalle valmiudet ohjata kehitysvammaisten ja muiden erityistä tukea tarvitsevien joogaryhmiä sekä oppia traumainformatiivisen, turvallisen ohjauksen perusteet. Koulutus on kehitetty täydennyskoulutukseksi erityisryhmien kanssa työskenteleville tai/ja joogaopettajille, jotka haluavat kehittää taitojaan tehdä joogaa saavutettavaksi erilaisille ryhmille.

Opetuksen tavoitteet

Koulutus sisältää tietoa erityisryhmäläisten toiminnanohjauksesta, liitännäissairauksista ja motivoinnista sekä antaa perustiedot tunteiden ja traumojen psykologisista mekanismeista sekä niiden erottamattomasta yhteydestä ei-kielellisen, hermostollisen ja kehollisen muistamisen kanssa. Koulutuksessa opitaan asanoiden turvallinen ohjaaminen ja varioiminen ja apuvälineiden käyttö. Koulutuksessa syvennyttään keholliseen oppimiseen, psykofyysiseen näkemykseen sekä kehollisten liikemallien käyttöön asanoiden ohjauksessa.

Traumainformatiivisen ohjauskielen perusteet ja esteettömyystaidot

- Opiskelija tutustuu ihmisoikeuksiin esteettömyyden ja yhdenvertaisuuden näkökulmasta ja traumatietoisen ohjauskielen perusteisiin oman ja osallistujien hyvinvoinnin ja toimintakyvyn tueksi.
- Yhdenvertaisuustaidot ja traumatietoinen ohjauskieli voivat edistää saavutettavuutta silloin, kun osallistumisessa on ulospäin näkymättömiä haasteita. Näkymättömiä osallistumisen

kynnyksiä voivat olla esimerkiksi kivut, stressi, ulkoisesti näkymättömät sairaudet ja kehon tukivälineet, kehonmuutos- ja toipumisprosessit tai identiteettiin ja moninaisuuteen liittyvät asenteet tai ohjausympäristön toimintatavat.

Ihminen psykofyysisenä kokonaisuutena

- Opiskelija ymmärtää tunteiden ja traumojen psykologisten mekanismien perusteet sekä niiden erottamattoman yhteyden ei-kielellisen, hermostollisen ja kehollisen muistamisen kanssa.

Vireystila ja sen säätelykeinot

- Opiskelija oppii tunnistamaan ja säätelemään omaa vireystilaansa ja tukemaan ryhmäläisiä vireystila / tunnesäätelytaidoissa.

Ihmisen sensomotorinen kehitys ja sen tukeminen joogaharjoituksella

- Opiskelija syventää ymmärrystään ihmisen sensomotorisesta kehityksestä. Opiskelija oppii hyödyntämään kehon liikesuuntia, liikeketjuja ja ihmisen sensomotorista kehitystä avustamisen perustana. Opiskelija tunnistaa nämä omassa kehossaan ja oppii huomioimaan ne toisen kehossa.

Turvallinen ja terveyttä edistävä joogaharjoitus

- Opiskelija oppii soveltamaan joogaharjoitusta erilaisten ryhmien tarpeisiin turvallisella ja terveyttä edistävällä tavalla.

Ratkaisukeskeinen lähestymistapa ohjauksessa

- Opiskelija oppii huomioimaan ryhmäläisen voimavarat ja vahvuudet sekä tukemaan näitä. Hän oppii suuntaamaan huomion onnistumisiin ja taitoihin. Opiskelija oppii huomioimaan ja tukemaan pieniä edistysaskelia ja etenemistä kohti tavoitetta.

Jooga mielen hyvinvoinnin tukena

- Hahmottaa kehonsa erilaisia rentous- ja jännitystiloja ja tuottaa omalle keholleen sopivaa liikettä sekä hahmottaa oman kehonsa ja liikkumisensa mahdollisuuksia ja niiden mahdollisia rajoitteita: mm. liikelaajuuksia ja liikeketjuja.
- Opiskelija oppii tutkimaan erilaisten liikkeiden (esim. asanoiden) perusrakenteita ja varioimaan niitä kokemuksellisesti, oman kehonsa kautta.

Asanaharjoittelun perusteet ja syventävä harjoittelu

- Opiskelija oppii anatomian ja asanaharjoittelun perusteet teorian ja harjoitusten kautta. Anatomian perusteiden ymmärtämisen kautta opiskelija oppii ymmärtämään sen, mitä joogaharjoituksessa tapahtuu fyysisellä tasolla.
- Opiskelija oppii tutkimaan asanoiden perusrakenteita ja varioimaan niitä kokemuksellisesti, oman kehonsa kautta. Opiskelija oppii soveltamaan joogaharjoitusta erilaisten ryhmien tarpeisiin turvallisella ja terveyttä edistävällä tavalla.

Apuvälineiden käyttö ja asanoiden varioiminen

- Opiskelija oppii käyttämään apuvälineitä turvallisen ja terveyttä edistävän joogaharjoituksen luomiseksi. Opiskelija oppii huomioimaan ryhmäläisten apuvälinetarpeen ja ohjaamaan heitä apuvälineiden käytössä.
- Opiskelija oppii hyödyntämään kehon liikesuuntia, liikeketjuja ja ihmisen sensomotorista kehitystä avustamisen perustana. Opiskelija tunnistaa nämä omassa kehossaan ja oppii huomioimaan ne toisen kehossa.
- Opiskelija oppii kosketuksen erilaiset variaatiot ja niiden hyödyntämisen avustamisessa.

Verbaalista ohjausta tukevat kommunikaatiomenetelmät

- Opiskelija oppii verbaalisen ohjauksen tukena/sijasta käytettävien kommunikaatiomenetelmien perusteet ja niiden soveltamisen jooganohjaukseen. Opiskelija hallitsee riittävästi keinoja kommunikointiin, jotta voi mahdollistaa hyvän vuorovaikutuksen.
- Opiskelija tutustuu erilaisiin kommunikaatiovälineisiin ja -menetelmiin, jotka mahdollistavat vastavuoroisen ja tasa-arvoisen vuorovaikutustilanteen.
- Opiskelija ymmärtää vastavuoroisen kommunikaation merkityksen mahdollisuuden myös silloin, kun sen osapuolet ovat viestimiskeinojensa suhteen erilaisia.

Ohjaajan oma hyvinvointi ja sen tukeminen

- Opiskelija tutustuu omaan hengitykseensä ja vireystilaansa sekä niiden luonnolliseen vaihteluun vuorovaikutuksessa.
- Koulutuksessa opiskelija tutustuu erilaisiin, monimuotoisiin kehollisiin ilmaisukeinoihin, myös oman äänensä voimaan ja laajaan ilmaisukykyyn ja rohkenee ilmaista itseään näillä keinoilla.

- Opiskelija osaa hahmottaa kehonsa / liikkeensä / liikkumisensa suhdetta ympäröivään tilaan ja muihin tilassa liikkujiin ja herkistyy kuuntelemaan, näkemään, kohtaamaan kinesteettisesti ja kaikilla aisteillaan.
- Opiskelija ymmärtää leikin ja leikkisyyden tärkeyden, sekä sallii ja toivottaa tervetulleiksi epäonnistumisen mahdollisuuden sekä itselleen, että muille.
- Opiskelija ymmärtää luovan liikkeen, improvisaation (kyky muuttaa suunnitelmaa), rutiinien rikkomisen ja toisin tekemisen merkityksen mm. aivojen joustavuuden ylläpitäjänä ja kehittäjänä.
- Opiskelija osaa katsoa ja olla katsottavana arvottomatta, arvostelematta, lempeästi arvostaen itseään ja muita sellaisina kuin he ovat.

Joogan filosofia ja psykologia

- Opiskelija tutustuu joogan filosofian perusteisiin.
- Opiskelija hallitsee joogan filosofian perusteet ja osaa soveltaa sitä erityisryhmien tarpeisiin.

Koulutuksen keskeiset sisällöt

1. MODUULI

Asanaharjoittelun perusteet ja soveltaminen

- Opiskelija oppii anatomian ja asanaharjoittelun perusteet teorian ja harjoitusten kautta. Anatomian perusteiden ymmärtämisen kautta opiskelija oppii ymmärtämään sen, mitä joogaharjoituksessa tapahtuu fyysisellä tasolla.

Ihmisen sensomotorinen kehitys ja sen tukeminen joogaharjoituksella

- Opiskelija syventää ymmärrystään ihmisen sensomotorisesta kehityksestä.
- Opiskelija hahmottaa ihmisen kehon ja liikkeen kehityksessä ilmeneviä evolutiivisia liikemalleja. Hän oppii hyödyntämään liikemalleja, -suuntia ja -laatuja omassa joogaharjoituksessaan sekä ohjauksessaan.

Apuvälineiden käytön perusteet ja variointi

- Opiskelija oppii käyttämään apuvälineitä turvallisen ja terveyttä edistävän joogaharjoituksen luomiseksi. Opiskelija oppii huomioimaan ryhmäläisten apuvälinetarpeen ja ohjaamaan heitä apuvälineiden käytössä.

Joogan filosofian perusteet

- Opiskelija tutustuu joogan filosofian perusteisiin
- **Joogafilosofian selkokielistäminen erilaisille erityisryhmille**
- Opiskelija hallitsee joogan filosofian perusteet ja osaa soveltaa sitä erityisryhmien tarpeisiin.

2. MODUULI

Psykofyysisen lähestymistavan perusteet

- Opiskelija oppii ymmärtämään ihmisen biopsykososiaalista kokonaisuutta ja sen eri osien vaikutusta toisiinsa. Opiskelija tutustuu omaan hengitykseensä ja vireystilaansa sekä niiden luonnolliseen vaihteluun vuorovaikutuksessa.

Kommunikaatio ohjauksessa

- Opiskelija oppii verbaalisen ohjauksen tukena/sijasta käytettävien kommunikaatiomenetelmien perusteet ja niiden soveltamisen jooganohjauksessa.
- Opiskelija tutustuu erilaisiin kommunikaatiovälineisiin ja -menetelmiin, jotka mahdollistavat vastavuoroisen ja tasa-arvoisen vuorovaikutustilanteen.
- Opiskelija ymmärtää vastavuoroisen kommunikaation merkityksen mahdollisuuden myös silloin, kun sen osapuolet ovat viestimiskeinojensa suhteen erilaisia.

Asanaharjoittelun syventäminen

- Opiskelija oppii tutkimaan asanoiden perusrakenteita ja varioimaan niitä kokemuksellisesti, oman kehonsa kautta. Opiskelija oppii soveltamaan joogaharjoitusta erilaisten ryhmien tarpeisiin turvallisella ja terveyttä edistävällä tavalla.

Turvallisen avustamisen perusteet

- Opiskelija oppii hyödyntämään kehon liikesuuntia, liikeketjuja ja ihmisen sensomotorista kehitystä avustamisen perustana. Opiskelija tunnistaa nämä omassa kehossaan ja oppii huomioimaan ne toisen kehossa.
- Opiskelija oppii kosketuksen erilaiset variaatiot ja niiden hyödyntämisen avustamisessa.

3. MODUULI

Jooga mielen hyvinvoinnin tukena

- Opiskelija oppii tunnistamaan ja säätelemään omaa vireystilaansa ja tukemaan ryhmäläisiä vireystila/tunnesäätelytaidoissa. Hän oppii ymmärtämään oman kehonsa reaktioita, tutustuu erilaisiin itsesäätelykeinoihin ja oppii hyödyntämään niitä ryhmänohjauksessa.
- Opiskelija oppii huomioimaan psykofyysiset tekijät joogatunnin suunnittelussa, turvallisuuden merkityksen ryhmänohjaustilanteessa ja harjoituksen varioimisen psykofyysisestä viitekehuksesta.
- Opiskelija syventää ymmärrystään ihmisestä psykofyysisenä kokonaisuutena
- **Luovuuden ja draamalähtöisten menetelmien käyttö ohjauksen tukena.**
- Opiskelija oppii laajentamaan käsitystä oman ohjaajuuden mahdollisuuksista ja konkreettisia draamallisia välineitä ja harjoitteita ohjaajuuden tueksi.
- **Ohjaajan äänenkäytön ja -huollon perusteet**
- Opiskelija oppii äänenkäytön ja äänenhuollon perusteita oman ohjaajuutensa ja hyvinvointinsa tueksi.

4. MODUULI

Trauma, keho ja tunteet

- Opiskelija ymmärtää tunteiden ja traumojen psykologisten mekanismien perusteet sekä niiden erottamattoman yhteyden ei-kielellisen, hermostollisen ja kehollisen muistamisen kanssa.
- Opiskelija tutustuu ihmisoikeuksiin esteettömyyden ja yhdenvertaisuuden näkökulmasta ja traumatietoisien ohjauskielen perusteisiin oman ja osallistujien hyvinvoinnin ja toimintakyvyn

tueksi. Yhdenvertaisuustaidot ja traumatietoinen ohjauskieli voivat edistää saavutettavuutta silloin, kun osallistumisessa on ulospäin näkymättömiä haasteita. Näkymättömiä osallistumisen kynnyksiä voivat olla esimerkiksi kivut, stressi, ulkoisesti näkymättömät sairaudet ja kehon tukivälineet, kehon muutos- ja toipumisprosessit tai identiteettiin ja moninaisuuteen liittyvät asenteet ja ohjaajan ja ohjausympäristön toimintatavat.

5. MODUULI

Ohjaajan oma hyvinvointi ja sen tukeminen

- Opiskelija hahmottaa kehonsa erilaisia rentous- ja jännitystiloja ja tuottaa omalle keholleen sopivaa liikettä sekä hahmottaa oman kehonsa ja liikkumisensa mahdollisuuksia ja niiden mahdollisia rajoitteita: mm. liikelaajuuksia ja liikeketjuja.
- Opiskelija oppii tutkimaan erilaisten liikkeiden (esim. asanoiden) perusrakenteita ja varioimaan niitä kokemuksellisesti, oman kehonsa kautta.
- Opiskelija tutustuu erilaisiin, monimuotoisiin kehollisiin ilmaisukeinoihin.
- Opiskelija ymmärtää luovan liikkeen, improvisaation (kyky muuttaa suunnitelmaa), rutiinien rikkomisen ja toisin tekemisen merkityksen mm. aivojen joustavuuden ylläpitäjänä ja kehittäjänä.

Lopputyöt

Kouluttajat:

Mari Kapulainen

Psykoterapeutti, fysioterapeutti AMK, joogaopettaja (Yogasource, Yoga for Special Needs & Yoga for Empowerment, TerraSoul jooga), psykofyysinen hengitysterapeutti ja psykofyysisen psykoterapian perusopinnot, kognitiivinen lyhytterapeutti, työnohjaajakoulutuksessa ja psykofyysisen psykoterapian syventävissä opinnoissa.

Mikko Kapulainen

Lastenohjaaja, ratkaisukeskeinen neuropsykiatrinen valmentaja, työhönvalmentaja, joogaopettaja 200h, Yoga for Special Needs & Yoga for Empowerment ohjaaja, yhteisöpedagogi- ja kognitiivisen lyhytterapian opiskelija

Vierailevina kouluttajina mm. tanssitaiteilija Jonna Aaltonen, tanssija-koreografi-joogaopettaja Kati Raatikainen, psykologi-joogaopettaja Tuija Stenroos, TCTSY-F, Trauma Center Trauma Sensitive Yoga -ohjaaja Hanna Dufva sekä joogafilosofian asiantuntija, jooganopettaja Kreetta Ranki.

Suoritustapa:

Koulutus sisältää viisi kahden päivän lähiopetuskertaa, itsenäistä työskentelyä, tehtäviä ja harjoituksia. Lisäksi koulutus sisältää kirjallisuuteen perehtymistä ja kirjallisia tehtäviä. Koulutus oikeuttaa käyttämään Erkkajooga®-ohjaaja nimikettä ja materiaaleja.

Arvioinnin kuvaus

Koulutus arvioidaan hyväksyty- / hylätty -asteikolla. Arviointi perustuu osaamistavoitteiden saavuttamiseen. Hyväksytyt osaaminen edellyttää riittävää tietoperustan hallintaa ja sen soveltamista.

Opiskelijan osaamisen arvioinnin kriteerit

- Opiskelija osoittaa perehtyneisyytensä traumainformatiivisen ohjauskielen perusteisiin ja esteettömyystaitoihin
- Opiskelija osaa soveltaa koulutuksen sisältöjä ja menetelmiä ohjaus- ja harjoitustilanteissa
- Opiskelija osoittaa hahmottavansa ihmisen kehon ja liikkeen kehityksessä ilmeneviä evolutiivisia liikemalleja.
- Opiskelija osoittaa tuntevansa asanoiden perusrakenteita ja osaavansa varioida niitä kokemuksellisesti, oman kehonsa kautta. Opiskelija osoittaa osaavansa soveltaa joogaharjoitusta erilaisten ryhmien tarpeisiin turvallisella ja terveyttä edistävällä tavalla
- Opiskelija osoittaa hallitsevansa joogan filosofian perusteet ja osaavansa soveltaa sitä erityisryhmien tarpeisiin.

- Opiskelija osoittaa ymmärtävänsä tunteiden ja traumojen psykologisten mekanismien perusteet sekä niiden erottamattoman yhteyden ei-kielellisen, hermostollisen ja kehollisen muistamisen kanssa.
- Opiskelija osoittaa ymmärtävänsä luovan liikkeen, improvisaation (kyky muuttaa suunnitelmaa), rutiinien rikkomisen ja toisin tekemisen merkityksen mm. aivojen joustavuuden ylläpitäjänä ja kehittäjänä.
- Opiskelija osoittaa ymmärtävänsä verbaalisen ohjauksen tukena/sijasta käytettävien kommunikaatiomenetelmien perusteet ja niiden soveltamisen jooganohjauksessa.
- Opiskelija osoittaa tunnistavansa ja pystyvänsä säätlemään omaa vireystilaansa ja osaavansa tukea ryhmäläisiä vireystila/tunnesäätelytaidoissa. Hän osoittaa ymmärtävänsä oman kehonsa reaktioita sekä tuntevensa erilaisia itsesäätelykeinoja ja osaavansa hyödyntää erilaisia säätelykeinoja ryhmänohjauksessa.