



AXELSONS

**YOGAMASSAGE-
THERAPEUT**

STUDIEPLAN 2023/24

INNEHÅLL

OM YOGAMASSAGE.....	3
YOGAMASSAGE GODKÄND AV KROPPSTERAPEUTERNAS YRKESFÖRBUND.....	5
YRKESUTBILDNING.....	6
KURSORT	
MÅL	
OMFATTNING OCH INNEHÅLL	
UTBILDNINGENS INNEHÅLL, ÖVERSIKT	
GENOMFÖRANDE.....	10
PRAKTISK INTENSIVUTBILDNING	
TERAPEUTENS ARBETSSÄTT	
KROPP OCH SINNE – EN HELHET	
YOGAKLASSER OCH MEDITATION	
PRAKTIK	
PROV.....	13
KURSLITTERATUR.....	13
INTYG OCH DIPLOM.....	14
FÖRKUNSKAPSKRAV.....	15
ÖVRIGT.....	15
LÄRARE.....	16
BEHÖVER DU NÅGONSTANS ATT BO.....	17



OM YOGAMASSAGE

Yogamassage är en dynamisk och djupgående helkroppsbehandling som baseras på Yogans och Ayurvedans filosofi, två uråldriga indiska vetenskaper där helhetsperspektivet är centralt. Massage och assisterad stretching baserad på yoga behandlar problem och obalanser samt stimulerar kroppen att återgå till sin naturliga hälsa och vitalitet. För varje del av kroppen utförs uppvärmande massage och assisterad yoga-stretching. Hela kroppen behandlas alltid och utförandet anpassas till klientens individuella förutsättningar och behov. Behandlingen utförs på golvnivå och terapeuten använder både händer och fötter. För massagen används rumstempererad olja i sparsam mängd. Assisterad stretching och stödjande andning från klienten vid stretcharnas ytterlägen är utmärkt för att hjälpa till att öppna upp kroppen och slappna av djupare än normalt. Kroppens fysiska strukturer och funktioner, främst de olika cirkulationssystemen, får då nya möjligheter att lösa upp problem och obalanser. Stretchingen har stor effekt på kroppens



bindväv, så kallad fascia, som omsluter och sammanbinder alla delar av kroppen. Varje stretch har därför inte bara påverkan på de direkt stretchade strukturerna utan även andra närliggande delar av kroppen och ibland påverkar en stretch strukturer "långt bort" i kroppen.

Andningen är en viktig del av yogamassage. En avslappnad och omfattande andning bjuder in till en ökad avslappning i resten av kroppen och är en viktig del av stretch-tekniken i yogamassage. Ett tidigt fokus i en behandlingsserie är därför att öppna, slappna av och fördjupa klientens andning. Att vara uppmärksam på sin andning är ett utmärkt sätt att landa i nuet och i yogamassage använder vi det för att vara närvarande i stretchingen samt öka medvetenheten om vad som händer i kroppen.

Yogamassage är generellt mycket bra om man är stel och spänd. Yogamassage är även terapeutiskt och effektivt för bland annat rygg- och nackproblem, ischias, besvär från skuldror, höfter, knän och fotleder, stress och sömnproblem. Om man vill börja med yoga, men även annan motion och träning, kan yogamassage vara utmärkt för att bli rörligare och därmed minska risken för överansträngningar eller skador. Därför passar yogamassagen även utmärkt för aktiva idrottsutövare.



YOGAMASSAGE GODKÄND AV KROPPSTERAPEUTERNAS YRKESFÖRBUND

Kroppsterapeuternas Yrkesförbund är branschens största förbund i Sverige. Som medlem får man bland annat en kostnadseffektiv försäkring. Under utbildningen blir man automatiskt elevmedlem i Kroppsterapeuternas Yrkesförbund. Efter genomförd och godkänd utbildning kan man bli yrkesmedlem.

För mer information kontakta Kroppsterapeuternas Yrkesförbund, www.kroppsterapeuterna.se.



YRKESUTBILDNING

Utbildningen leder fram till att du blir
diplomerad Yogamassageterapeut.

KURSORT

Stockholm.

MÅL

Kunskaper och färdigheter att genomföra individuellt
anpassade behandlingar och behandlingsserier i
yogamassage.

OMFATTNING OCH INNEHÅLL

Utbildningen är 7 perioder med totalt 28 kursdagar (4 dagar varje period) under ca 8 månaders kalendertid. Tiderna för varje period är: första dagen kl 10–18, andra och tredje dagen kl 9–17 samt sista dagen kl 8–16. Varje kursdag består av 7 timmars undervisning och 1 timmes lunch.

Totalt omfattar utbildningen 196 timmar lärarledd undervisning samt 80 timmar praktik mellanperioderna, totalt 276 timmar.

Under utbildningen ska hemmapraktik på totalt 40 behandlingar genomföras. I detta ingår genomförandet av en fallstudie på 8 behandlingar. Se vidare om hempraktik och fallstudie nedan under "Genomförande".

Från period 2 ingår även lärarledd elevpraktik på skolan (klinik) där deltagarna ger behandlingar till bokade klienter. Elevpraktiken omfattar totalt 12 behandlingar (2 behandlingar per period).

Hemstudier i form av yogamassageteori, utformande av fallstudierapport, anatomi och entreprenörskap ingår och omfattar ca 100–140 timmar. Omfattningen i timmar beror mycket på hur stora kunskaper man har i framförallt anatomi när man påbörjar utbildningen.

Räkna med att sätta av ca 1 dag/vecka för de praktiska och teoretiska hemstudierna utöver de kursdagar du är på skolan.



Utbildningens innehåll, översikt:

- Yogamassage ursprung och grundprinciper
- assisterad stretching baserade på yoga-asanas för hela kroppen, totalt ca 90 stretchar
- massage/uppvärmning (grepp och strykningar) för hela kroppen
- avslappningsmassage för huvud och ansikte
- händer och fötter som verktyg vid massage och stretching
- användning av hjälpmedel vid stretching, bl.a. tygstycken och handdukar
- användning av olja
- kroppsläsning - hur man uppfattar obalanser
- kroppens fysiska struktur inklusive fascia och dess naturliga balans (alignment)
- kontraindikationer (indikationer på vad man inte ska göra)
- effekter av behandling
- grundprinciper för att behandla en klient
- vikten av helkroppsbehandling



- behandling av olika problem
- disposition av en behandling och en serie behandlingar
- terapeutens arbetssätt
- handduksteknik, dvs hur man använder handdukar för att täcka de delar av klientens kropp som inte behandlas
- etiska regler för terapeutens förhållande till klienter, kollegor och omvärld
- anatomi, översiktlig orientering samt introduktion till Axelsons Anatomi online för Yogamassageterapeuter som ingår i utbildningen
- grundprinciper Yoga och Ayurveda
- hur man som terapeut tar hand om sin egen kropp
- avslappningsövningar, yoga och meditation
- rollen som egen företagare och entreprenör inom hälsobranschen, bl.a. i form av Axelsons kurs Business Online som ingår i utbildningen.

GENOMFÖRANDE

Med en trygg och avslappnad atmosfär där praktiskt arbete och deltagarens individuella behov av lärande är centralt, vill vi skapa bästa möjliga förutsättningar för en rik och effektiv utbildning.

Praktisk intensivutbildning

Utbildningen är en praktiskt orienterad intensivutbildning. Vi fokuserar mycket på praktiska övningar och varvar hela tiden demonstrationer med praktiserande. Teoriavsnitten är vanligen efter lunch eftersom det inte är lämpligt att få (eller ge) yogamassage när man just har ätit.

Redan på det första perioden lär man sig en enklare helkroppsbehandling. Varje efterföljande period inleds med en repetition av vad som lärdes ut perioden innan och eventuella frågor kring detta.

Kunskaper och färdigheter byggs upp succesivt där varje period bygger vidare på tidigare period, t.ex:

- vi bygger gradvis upp en "verktygslåda" av stretchar och massagegrepp
- svårighetsgraden på stretchar ökar allt eftersom
- professionalism i rollen som terapeut genom upprepade elevbehandlingar på skolan.

Vissa avsnitt lärs ut i mer koncentrerade block, t.ex:

- introduktionen till Axelsons "Anatomi online"
- grunder inom yoga och ayurveda
- rollen som egen företagare och entreprenör inom hälsobranschen.

Terapeutens arbetssätt

Du lär dig hur du som terapeut tar hand om din egen kropp och använder korrekta positioner när du ger behandling. Att arbeta på golvet ger en annan rörelsefrihet och andra möjligheter.

Kropp och sinne – en helhet

Kopplingen mellan kropp och sinne berörs och utforskas utifrån ett holistiskt perspektiv för att få en djupare förståelse för behandlingens effekter på olika plan.

Yogaklasser och meditation

Yogaklasser speciellt anpassade till utbildningen praktiseras för att få ytterligare förståelse för yogamassagens effekter. Även meditation ingår för att stödja läroprocessen samt introducera meditationens möjligheter för dig som terapeut och individ.

Praktik

Praktiken är mycket viktig för läroprocessen och vi lägger stor vikt vid dess genomförande. Det är när man övar som man vässar sina färdigheter och får värdefulla praktiska erfarenheter. Det är då frågorna dyker upp som man sedan kan klargöra på utbildningen. Praktiken är avgörande för att uppnå utbildningens målsättningar.

För att utveckla en professionell roll som terapeut och förbereda sig för att erbjuda behandlingar efter utbildningen genomförs lärarledd praktik på skolan (klinik) där deltagarna ger behandlingar till bokade klienter. Detta sker under period 2 till 7 under schemalagd kurstid (2 behandlingar per period, totalt 12 behandlingar).

Mellan perioderna ska praktikbehandlingar (totalt ca 32 st) genomföras enligt särskilda praktikanvisningar. Praktikbehandlingarna täcks av den försäkring som ingår i elevmedlemsskapet i Kroppsterapeuternas Yrkesförbund. Som deltagare får du gärna ta betalt för dina praktikbehandlingar fr.o.m. period 2. Priset kan förslagsvis vara i nivå med det som elevbehandlingar på skolan kostar (2023: 460:- inkl moms) och gradvis öka priset i takt med att du kan mer. Praktikbehandlingarna är ett utmärkt sätt att börja etablera sig som terapeut.

I slutet på utbildningen ska en fallstudie genomföras. Med fallstudie avses att ge minst 8 behandlingar till en egen utvald klient med ett specifikt problem/obalans och dokumentera detta enligt särskilda anvisningar. Fallstudien ger mycket viktiga kunskaper och erfarenheter vad det innebär att ge en längre serie med behandlingar till en klient och framförrallt till en klient med ett specifikt problem. En kort presentation av fallstudien görs på period 7. Fallstudien kan påbörjas tidigast efter period 4.

PROV

Ett praktiskt delprov genomförs på period 5. På period 7 genomförs det slutliga praktiska provet för diplomering. Ett teoretiskt online-prov i yogamassage ingår mellan period 6 och 7.

KURSLITTERATUR

Dokumentation med illustrationer ingår samt ett videobibliotek med inspelningar av samtliga stretchar.



INTYG OCH DIPLOM

Intyg ges för genomförd utbildning. För diplom krävs:

- genomförd utbildning (minst 85% närvaro)
- genomförd handledd elevpraktik på skolan (kliniker)
- genomförd extern praktik hemmavid
- godkänt teoriprov i yogamassage
- godkänt slutligt praktiskt prov på period 7
- godkända prov i anatomikunskaper rörande muskler, leder och skelett i Axelsons kurs Anatomi online för yogamassageterapeuter.
- godkänd fallstudierapport.

Tidigare förvärvade och motsvarande anatomikunskaper (senast 7 år sedan) kan tillgodoräknas vid uppvisande av aktuellt kursintyg eller liknande. Deltagaren behöver i så fall inte genomföra anatomiproven på utbildningen. Det reducerar inte utbildningens avgift.

Anatomi och fallstudie kan kompletteras efter utbildningens slut (inom 6 månader). Du blir i så fall först diplomerad Yogamassör på period 7 och därefter vid genomförd komplettering diplomerad Yogamassageterapeut.

FÖRKUNSKAPSKRAV

Slutförd gymnasieutbildning eller minst 20 år fyllda med två års arbetslivserfarenhet och minst Godkänt betyg i Svenska 1 eller Svenska som andraspråk 1.

ÖVRIGT

Under utbildningen tar man emot yogamassage varje dag och får därigenom intensiv behandling av sin egen kropp. Utbildningen blir därför också en möjlighet att hela och stärka sin egen kropp.

LÄRARE

Huvudlärare är Vandana Jain och Johan Westman.



Vandana Jain är utbildad i Yogamassage i Indien av Master Kusum Modak. Vandana är även certifierad yogalärare och meditationsinstruktör. Hon ger behandlingar, workshops och utbildningar sedan 2004.

Hon är också en av huvudlärarna på Axelsons yogalärarytbildning och kursen Womens Health with Yoga and Ayurveda samt huvudlärare på kursen i Indisk Huvud- och Ansiktsmassage och Ayurvedisk Massage (Abhayanga).



Johan Westman är Certifierad Yogamassage-terapeut, Rebalancer, Kraniosakral terapeut och meditationsinstruktör.

Han är även utbildad i Counselling och har stor erfarenhet av meditation, personlig utveckling och undervisning.

Deltagare från tidigare utbildningar är assistenter.

BEHÖVER DU NÅGONSTANS ATT BO UNDER DIN STUDIETID?

Skolan har en lista på personer som hyr ut lägenheter eller rum. Ta kontakt med receptionen, info@axelsons.se, så skickar vi gärna över listan så att du till utbildningens start i god tid kan ordna ditt boende.

Med reservation för ändringar





VÄLKOMMEN TILL OSS PÅ SKOLAN

axelsons.se

08-54 54 59 00

