

Hemtenta Rytтарыogalärarutbildning VT26

Här kommer frågorna som lämnas in skrivna i detta dokument. Frågorna är ställda för att du ska få en möjlighet att formulera dig, och att jag ska få en möjlighet att se att du tagit del av kursmaterialet. Du kan svara kort och koncist, dvs varje fråga kräver inte en uppsats men dina svar behöver visa att den grundläggande teorin sitter. Du kommer att hitta svar i dokumenten på plattformen och i kurslitteraturen. Jag stöttar längs vägen och hjälper till där det behövs för att du ska känna dig trygg och kompetent vid diplomering. Jag ser fram emot att ta del av dina svar! Ps. Idag använts AI-chattar av många. Om du väljer att svara utifrån en AI-robots svar kommer det att märkas. Din utvecklingsresa handlar om att utveckla en kompetens utifrån kunskap och nya erfarenheter inom detta område vilket kommer göra dig till en god lärare.

För diplomering ingår att du ska:

1. Filma dig själv när du leder en bröstkorgsöppnare eller annan övning som du föredrar (på matta, på stol, stående) på ca 3 minuter (intro, praktik, avslut) som skickas till mig privat via WA för feedback. Du kan också välja att istället för att filma, spela in en ljudfil när du leder övningen med "audio" på din telefon och skicka till mig på WA.
2. Filma dig själv när du gör en justering i sadel på någon och skicka till mig via WA, för feedback.
3. Lämna in reflektionsövningarna 1-6
4. Lämna in träningsloggen
5. Leda en rytтарыoga övning vid diplomeringstillfället i juni.

Frågor:

1. Beskriv det långa djupa andetaget, varför det är viktigt att andas genom näsan i så stor utsträckning som det går?
2. A) Vad är andningsfrekvens? B) Beskriv diafragmans betydelse för att sänka andningsfrekvensen?
3. Vilka fördelar har en låg andningsfrekvens för dig som människa och i hantering av, och i relation med, hästen...
4. Beskriv några kännetecken på försämrad andning och delge varför en försämrad andning påverkar kommunikationen med hästen...
5. Beskriv varför en ryttares förmåga till fysisk och mental avspänning är fördelaktigt i hanteringen av hästen? (Tänk rov/gripdjur vs betes/flyktdjur)

6. A) Beskriv Psoas och på vilket sätt och varför Psoas har direkt påverkan på ridning?
B) Berätta vad en ryttare kan skapa för problem i sin ryttarkropp i förhållande till om psoas är aktiverad eller ej?
7. Beskriv vilka känslor som är kopplade till hormonet oxytocin, vilken effekt oxytocin har och hur mänskliga relationer påverkas av oxytocin? Delge också dina reflektioner om oxytocinets påverkan på oss människor när vi är umgås med hästar...
8. Beskriv skillnaden på det sympatiska och parasympatiska nervsystemet?
9. Vad är somatisk träning och på vilket sätt hjälper den somatiska träningen ryttare?
10. Easy Pose är en av grundpositionerna i ryttaryogan, på vilket sätt hjälper Easy Pose ryttaren och hur tränar man Easy Pose?
11. Beskriv kort vilka hälsofördelar Kirtan Kriya ger samt varför den är en specifikt bra meditationsteknik för ryttare....
12. Beskriv kort vilka hälsofördelar Humlans meditation ger samt varför det är en specifikt bra meditationsteknik för ryttare....
13. A) Utifrån ett yogaperspektiv: händer i kroppen när man tränar på att hålla andan en stund på utandningen och varför är det bra att göra det? B) Utifrån ett ryttarperspektiv, hur påverkar att hålla andan när du rider/interagerar med hästar?
14. Resonera om utmaningarna som kommer med "Omedveten Kompetens" hos ridlärare, ryttarcoacher mfl? - Berätta också om en upplevelse på området utifrån Ryttaryogas praktiker.
15. Beskriv hur övningen "Huvudcirkel/Lejongap" kan påverka en ryttares huvudposition?
16. Beskriv effekterna i ryttarens ben när höfterna är utåtroterade och vilken påverkan det får på ryttarsitsen - Berätta också om dina egna kroppserfarenheter!
17. Beskriv effekterna för ryttarens tygeltag när axlarna är framåtroterade
18. Beskriv hur ryttaryogas praktiker förbereder ryttarens kropp för ridning
19. Om en kvinna har mens eller är gravid vad ska hon undvika då i yogasammanhang?
20. Om någon frågar dig vad denna "Ryttaryoga" som du blivit lärare i är...vad svarar du då?

Sammanfattningvis: Vad skulle du önska att andra ryttare skulle få med sig inom hästhantering/ridning med utgångspunkt i praktiker och lärdomar denna utbildning har erbjudit?

Namn:

Datum: