

יוגה מאלה קורס מורי יוגה שנה א'

עבודת סיכום באנטומיה

להגשה עד תאריך _____ יש להגיש לי דרך המייל - Yonatantherapy@gmail.com

1. אנא בחרו מפרק 1 מתוך הרשימה הבאה :

- כתף
- מרפק
- שורש כף יד
- ירך
- ברך
- קרסול
- עמ"ש לומברי (גב תחתון)

2. למדו לעומק את האנטומיה של המפרק. העזרו בספר , בחומר שלמדנו בכיתה ובמידע מהאינטרנט.

- א. בחרו 3 שרירים אשר מניעים את המפרק.
- רשמו על כל אחד מהשרירים . origin, insertion ומה הפעולה שהוא מבצע.
- ב. רשמו לכל שריר - אסאנה שמותחת אותו ואסאנה שמכווצת אותו.

3. שרטטו את המפרק על גודל של כחצי דף .

- ציירו ברמה בסיסית את העצמות הנפגשות במשטח המפרקי ואת הסחוסים הקיימים במפרק.
- (אני לא מוריד ציון על ציורים "לא יפים" ואין צורך להיות אומנים דגולים)
- צלמו את הציור והוסיפו אותו לעבודה הכתובה כקובץ מצורף.

4. חפשו באינטרנט (או התייעצו איתי במייל) ובחרו 3 פתולוגיות/פציעות נפוצות במפרק שבחרתם. כתבו על כל פתולוגיה בקצרה:

- א. אטיולוגיה (גורם)
- ב. מנגנון הפציעה
- ג. סימפטומים
- ד. טיפול קונבנציונאלי - מה הרפואה מציעה ? מהי הגישה השמרנית ?
- ה. זמן שיקום משוער

5. חפשו באינטרנט - יוגה תרפיה לכל אחת מהפתולוגיות שבחרתם

- א. רשמו בקצרה דגשים כיצד ניתן להימנע מפתולוגיה זו בעת תרגול היוגה.
- ב. רשמו כיצד בעזרת תרגול יוגה-תרפיה ניתן לתמוך בשיקום של כל אחת מהפתולוגיות הנ"ל.

שיהיה המון בהצלחה !
היה לי זכות ללמד אתכם !
יהונתן שרף.

Yoga Mala

Anatomy final project

submit by mail Yonatantherapy@gmail.com until _____

1. Pick 1 joint from the list:

- shoulder
- elbow
- wrist
- thigh
- knee
- ankle
- lumbar spine

2. Learn the anatomy of the joint. Use your book, class material, and the web.

- Choose 3 muscles that move the joint
- write for each muscle origin, insertion, action.
- For every muscle find one Asana that stretches and one that contracts.

3. make a basic drawing the joint on half a page.

- Draw the bones that meet inn the joint the cartilage,
- take a picture of the drawing and send it to me with your work

4. search the internet or consult with me via mail. Choose 3 common anthologies for that joint

- for each pathology shortly describe:
 - cause
 - what makes the injury occur
 - symptoms
 - conventional medical treatment
 - what is the conservative approach
 - estimated time of healing

5. look on the web for a Yoga Therapy solution for the same anthologies

- write in brief how to avoid the injury while practicing Yoga
- how, using Yoga Therapy, can we support the healing of each of those anthologies.

Yours,
Yonatan Shraf