Natural Movement and Physical Therapy - Programma

Dag 1

14u00 – 15u30	Intro – mismatch en andere evolutionaire gezondheidsprincipes – verklaar lage rugpijn in evolutionaire termen – wat is normaal menselijk bewegingsgedrag? – praktisch, betekenisvol en doelgericht – bewegingsgeneralist – bewegingsvariatie – rust en leven op de grond – natuurlijke omgeving, biophilia en 'reverse ergonomics' – 'naakt' bewegen – bewegingskwaliteit en variabiliteit
15u45 – 16u	pauze
16u00 – 17u45	Hoe compenseer je de mismatch? – hangen – fruit plukken – leven op de grond – voet stimulatie – wandelen – pandiculatie
17u45 – 18u30	pauze
18u30 – 21u00	Hoe leren (menselijke) dieren bewegen? – spelen is leren – eigenschappen van spelen – wat gebeurt er bij pijn/letsel? – bedreiging/reactie – 'safe room metaphor' – motor variabiliteit en pijn – bewegingsexploratie – speelsheid en pijn

Dag 2

14u00 – 15u30	Speelsheid toevoegen aan onze bewegingstherapie – kijk/reik/rol – mobiliseren zonder oordeel – reiken naar de sterren – kleine eiland – 'ministry of silly walks' – 'practice ball' – stokspel
15u45 – 16u	pauze
15u15 – 17u30	'Nonlinear pedagogy' – 'constraints led approach to motor learning' – 'dynamical system theory' – praktische toepassing van deze principes: denken en doen
17u45 – 18u30	pauze
18u30 – 21u00	'Natural running': lessen van evolutionaire biologie en hedendaagse wetenschap: theorie en workshop – conclusie en tijd voor vragen

zwart = theorie, lezing

groen = praktijk, workshop, klinisch redeneren