

Natuurlijke beweegpatronen.

Het lichaam vindt z'n eigen logische weg wel.

In deze cursus leer je hoe je de houding en de manier van bewegen op een ongedwongen manier kan verbeteren. Het niet meer corrigeren en controleren van houding en beweging zorgt ervoor dat er meer ruimte komt voor het systeem (lichaam en brein) om tot logisch en natuurlijk bewegingsgemak te komen passend bij de persoon, zijn lichaamsbouw en de situatie waarin hij verkeerd.

Dit vraagt een wat andere aanpak als dat we gewend dus een prachtige aanvulling.

In deze cursus ga je bewegend voelen en ervaren hoe jouw lichaam reageert en ontdekt daarin de positieve effecten op o.a. balans en beweeggemak is. Dit vereist een 'nieuwsgierige' houding.

De cursus is zelf ervaren. Pas wanneer je zelf voelt kan je het ook over brengen op je patiënten. Dit kan je doen naar eigen inzicht.

Ik werk vanuit rust en gemak, ik zorg ervoor dat we de hele dag door in ons gemak kunnen blijven. Aan jou ook de ruimte om telkens wanneer nodig even een pas op de plaats te maken zodat je weer terug komt in je eigen ritme.

Een prachtige gevoelscursus waarbij we zullen ontdekken wat 'moeiteloos & natuurlijk' bewegen betekent. Al doende wordt je steeds beter in het voelen en gebruiken van comfort in je lichaam en je bewegen. Twee hele fijne lesdagen dus.

Dag 1 gaat om de basis van het zelf doen, onderzoeken en voelen.

Dag 2 verdere diepgang en de toepasbaarheid in het dagelijks bewegen.

Programma:

Dag 1: Zelf ervaren. Een vereiste om de patiënt iets te leren is het zelf te ervaren.

8.30-9.00: Binnenkomst, inschrijven, voorstellen, reden waarom je meedoet, mogelijke verwachtingen.

9.00-9.30: Uitleg natuurlijke beweegpatronen en de rol van de zwaartekracht, de lichaamsbouw, gevoel en ratio hierin.

I ga je uitleggen wat we doe vandaag en wat dit alles inhoud. Tegelijk ben ik benieuwd naar jou idee.

Gewicht is de basis van deze dag. Telkens keren we terug naar het voelen van je eigen lichaamsgewicht in rust en in beweging. Helemaal wanneer je te veel aan het denken bent of je best probeert te doen.

9.30-11.00: De zwaartekracht helpt. Doel is om je lichaam van top tot teen te voelen bewegen op geleide van de zwaartekracht. Vervolgens opmerken wat er dan veranderd qua gevoel en bewegen. Deze verandering gaan we gebruiken in het volgende deel: Dagelijkse bewegingen.

Basis oefeningen/bewegingen in:

- Lig, zit, staan
- bewegend van lig naar staan en terug.
- Je laten bewegen door de zwaartekracht.

11.00-11.30 Dagelijkse bewegingen: We maken een paar veel voorkomende dagelijkse bewegingen om te kijken in hoeverre het toepasbaar is maar vooral kijken of we in het gevoel van de vorige oefening kunnen blijven. Dit is vaak een ontspannen, los latend gevoel. De vraag is vervolgens of er 'los latend' actieve bewegingen gemaakt kunnen worden.

11.30-12.30: Balans & stabiliteit: De balansbal

De balansbal is een hulpmiddel om je lichaam z'n eigen beweegweg te laten vinden. Dit leg ik je uit en laat je voelen met een aantal balansbal oefeningen. We kijken weer naar de link met de toepasbaarheid.

12.30-13.30: Lunch en wandeling, pauze of even niksen.

13.30-14.30: Weg van de minste weerstand.

- Al bewegend op zoek naar de weg van de minste weerstand in je lichaam, in elke beweging. Ik geef uitleg en verschillend oefenvormen om dit 'beweeggevoel' te kunnen ervaren.
- Bewegen zonder inspanning.
- Toepassen in dagelijkse bewegingen: tillen, bukken, gaan zitten, gaan staan, ect

14.30-15.00: discussie

Bespreken van het idee dat het lichaam mogelijk beter hersteld wanneer je het normaal gebruikt. Daarbij zien we de 'natuurlijke beweegpatronen' als normaal. Daarin leren om gericht te zijn op gemak en comfort. Comfort kan dus samengaan met pijn. Focus is op comfort. Mobiliteit is dan optimaal. Lichaam geeft zelf wel aan wat wel en niet meer kan. Valkuil kan zijn dat patiënt of te voorzichtig is of te snel wil wat de natuurlijke beweegpatronen nadelig beïnvloeden zal. Denk heir alvast eens over na. Hoe zie jij dit? Wat is jouw idee?

ADL voorbeelden van ons zelf. Want wij als therapeut hebben ook zo nu en dan last van pijn of blessures.

15.00-16.00 Vrij bewegen met als doel zelf te ervaren wat er gebeurd als je je controle op je bewegen loslaat. Wat doet dit met je manier van bewegen, hoe voelt dit en wat vind je ervan? En wat heb je hieraan in de praktijk?

16.00-16.30: afsluiten, evaluatie, advies komende maand.

Dag 2: Van ervaring naar praktijk

8.30-9.00: binnenkomst, koffie/thee

9.00-9.30: Bespreken hoe het is gegaan afgelopen periode. Waar ben je tegenaan gelopen? Wat vond je ervan? Uitleg over deze cursusdag: De toepasbaarheid.

9.30-10.15: Lichaamsbewustzijn verbeteren en aankomen in je lichaam.

Basis bewegingen om met aandacht in je lichaam te komen:

Grondwerk, zwaartekracht, weg van de minste weerstand, centrum bewegingen. Doel is tweeledig: In je lichaam komen en opnieuw de logische patronen van gemak voelen.

10.15-11.15: Movement exploration:

Bewegen en voelen naar je lichaam. Geen techniek, alleen maar voelen en onderzoekend bewegen. Probeer geen doel te hebben alleen maar met de aandacht bij het bewegen te blijven. Leerpunt: wat verandert er in het bewegen wanneer er geen doel is? Hoe kunnen we dit gebruiken in onze praktijk?

11.15-12.30: Bewegen vanuit je centrum: het bekken.

Onderzoekend gaan we zelf voelen naar welke rol het bekken in onze huidige manier van bewegen heeft en wat er verandert wanneer we bewegen vanuit de natuurlijke beweegpatronen.

- Romp steunt via het bekken op de benen.
- Inzet van bewegingen uit je bekken laten komen. Dit is een diepgaand voelproces. Het is ook iets wat van nature gebeurt maar vaak door stress wordt ondermijnd.

Dit is een onderzoeksles waarbij je al doende leert om je bekken meer logisch bij je bewegen te betrekken.

12.30-13.30 lunch

13.30-14.00 Gewicht: vriend of vijand

Hoe zijn je reacties wanneer je iets zwaars moet tillen of bijvoorbeeld op gaat staan uit stoel?

- Wat doet je ademhaling?
- Je spierspanning
- Wat gebeurt er met de vrijheid in je lichaam?
- Kan je nog steunen op je bekken?
- Ga je in de weerstand: vijand of beweeg je mee: vriend?
- Hoe al het geleerde tot nu toe hierin te gebruiken.

In balans komen met de te tillen last en daarin de weg van de minste weerstand zoeken.

Het gewicht leren te 'omarmen'. Dit is gevoelstechnische aanpak waarbij je leert om zoveel mogelijk comfort in je lichaam te behouden

14.00-15.45 Praktijk (met een korte pauze tussendoor)

De toepasbaarheid in dagelijks bewegen en werken. Kom maar op met allerlei verschillend dagelijkse voorbeelden. We gaan deze onderzoeken en alles wat we in deze cursus hebben ervaren gebruiken in deze dagelijkse voorbeelden. Zowel voor je eigen ervaring maar ook hoe je dit in de behandeling van je patiënt kan doen.

15.45-16.15: nabespreking: Wat is voor jou het meest interessante uit deze cursus?

16.15-16.30 evaluatie formulier, diploma