

# Hengitys ja lantionpohja, 1 op

5.-6.2.2018 (ma-ti), Helsinki, Nuijamiestentie 5C

Kouluttajina: Anu Parantainen ja Jouko Heiskanen

Kehotietoisuus on aktiivinen suhde

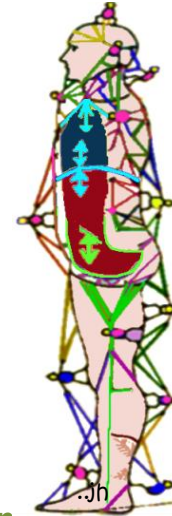
itseemme, joka luo perustan hyvälle tarkoituksenmukaiselle toimintakyvylle. Sisäisen, somaattisen kehotietoisuuden, peruspilareihin kuuluvat lantionpohja, keskivartalo ja hengityselimistö.

Pallea rakenteellinen, toiminnallinen yhteys

niin sisäelinten toimintoihin (keuhkoihin sydänpussiin poikittainen paksusuoli maksa, munuaiset ) kuin tuki ja liikuntaelimeihin (rintakehä, selkäranka, lonkan koukistajat, lantionpohja, keskivartalon tuki) tarjoaa fysioterapeuteille monipuolisesti mahdollisuudet parantaa kehomme toimintoja

Lantionpohjan toiminnallinen ja rakenteellinen yhteiselo

niin viskeraalisten rakenteiden (virtsatiet, eturauhanen, peräsuoli, synnyttinelinetin imunestekierto,) kanssa kuin somatiikkamme (lantiorengas/nivelet, lonkkanivel, keskivartalon tuki, alaraajojen veren ja imunesteen kierto, alaraajojen toiminta) kanssa selkeyttää luontevalla tavalla keskivartalon tuen, fyysisen suorituskyvyn ja monien vitaalien toimintojen yhteen liittymisen



Tässä kahden päivän koulutuksessa syvennymme lantionpohja / hengitys teemaan niin tieteen kuin käytännön kokemusten näkökulmasta. Mitä tutkin, miten tutkin, miten tulkitseen tuloksia; kehotietoisuudesta, tonuksesta, relaksaatiosta, stabilaatiosta, tensegriteetistä ja kompensaatiosta. Hoituuko itsestään vai hoidanko; triggereitä, faskioita, lihas-kontrollia vaiko voimaa; manuaalisesti käsitellen omahoitoja ohjaten. Preventiota unohtamatta. Lähestyminen asiaan; somaattinen, psykofyysinen, viskeraalinen ja seksuaaliterapeuttinen.