

# Helgekurs

## fra kaos i musklene til samarbeid **BodyFlow Kinesiologi**

**10-12 februar**

**9-11 mars**

**13-15 april**

**Kurset går over 3 helger**

men det er også mulig å være med på enkel helger. Kursene går i yoga-skolens lokaler på Kulturhuset USF, Georgernes Verft 12, 4. etg.

**Kurstider:**

Fredag kl 17-19.30. Lørdag kl. 9.30-12.30 og kl. 13.30-17. Søndag kl. 9.30-12.30 og kl. 13-15.

**Priser og betaling**

Kursavgift kr. 3.000 for en helg og kr. 7.500 for hele kurset.

**Påmelding**

Påmelding på nett: [www.stillhet.no](http://www.stillhet.no), per epost eller tlf. 56 15 15 00. Påmeldingen er bindende og evt. avmelding må skje senest en uke før kursstart. For spørsmål / tilleggsinformasjon ring Tom på tlf. 95 22 95 22 eller Terje tlf. 90 57 60 22

Et praktisk hands-on orientert kursforløp hvor du lærer å frigjøre smerte og spenninger som har sammenheng med overstrekte muskler, arr, sensitiv hud og støtskader.

*BodyFlow Kinesiologi 1 går over 3 helger:*

**10-12 februar:** Frigjøring av muskulaturen sentralt i kroppen.

**9-11 mars:** Frigjøring av muskulaturen i underkroppen og

**13-15 april:** Frigjøring av muskulaturen i overkroppen.

*Les mer om kurset på baksiden og på [www.stillhet.no](http://www.stillhet.no)*

*Instruktører: Tom A Pedersen & Terje Gravdal*



Kinesiologiskolen og står for store deler av undervisningen ved skolen.

**Tom A Pedersen** har praktisert som Kinesiolog fra 1985 og har drevet kinesiologiskolen fra 1987. Han satt i Aabakkeutvalget som kom med NOU om alternativ medisin. Tom A Pedersen er fagansvarlig ved Den Norske

**Terje Gravdal** har praktisert som Kinesiolog siden 2000. Han er daglig leder for Vikinghaug AS. Terje har hovedfag i Idrettspsykologi, utdanning fra Sjøkrigsskolen og Norges Idrettshøyskole, og er utdannet Marienøkonom. Han har



jobbet 17 år i Sjøforsvaret bl.a. som undervisningsleder og lærer ved gymnastikkolen.

Yogakurs i Bergen siden 1983

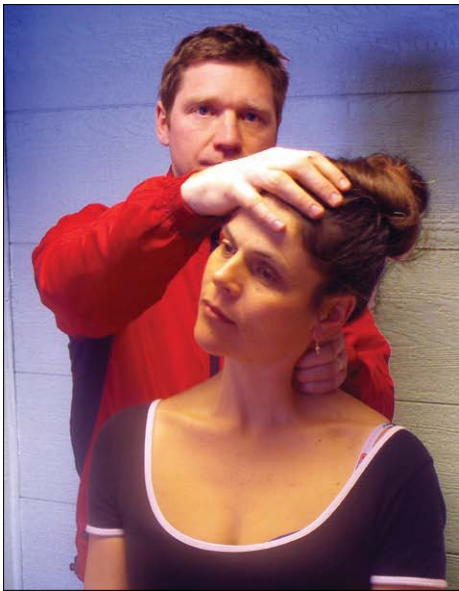
Org.nr NO 955 246 179 MVA • Bank 9615.10.21945

# SKANDINAVISK YOGA OG MEDITASJONSSKOLE

Yogaskolen i Bergen: **Georgernes Verft 12 • 5011 Bergen**

Epost: [bergen@stillhet.no](mailto:bergen@stillhet.no)

Ask kurscenter: **Floridavegen 81 • 5307 Ask • Telefon 56 15 15 00**



## BodyFlow Kinesiologi

- er en retning innen kinesiologien med fokus på hva du selv kan gjøre for å frigjøre energi for å bedre din livskvalitet.

Kinesiologi betyr bevegelseslære, og forteller om bevegelse og spenning i muskler og forskjellige kroppsdeler. Den kinestetiske sansen er en del av det hele, og det handler om forbindelsen mellom psyke og kropp. Utgangspunktet er forståelsen av mennesket som en helhet, moderne hjerneforskning, stressteorier og nyere innlæringssteorier.

### BodyFlow Kinesiologi 1

Er et kurs i 3 deler for deg som ønsker å lære konkrete grep du selv kan gjøre for å oppleve mer velvære og balanse i livet. Vi finner hvilke muskler som lager krøll for hverandre og lærer deg hvorfor dette skjer, hvordan du kan frigjøre muskelproblemet og hva du kan gjøre for å beholde energi, kraft og velvære.

### Fra kaos til muskelsamarbeid

Når musklene krangler kan det være fordi hjernen oppfatter at det er kaos i muskler og mellom muskler som skulle ha samarbeidet med hverandre. Istedenfor god kroppsfølelse, flytopplevelse, harmoniske bevegelser og god kroppsholdning oppleves kroppslig ubehag, blokkeringer, restriksjoner ved bevegelse og avvik i kroppsholdningen.

Kroppsholdningen din er et speilbilde av hvilke muskler som utvikler for lite kraft og hvilke muskler som utvikler for mye kraft. Kraftubalansen gir rotasjoner rundt leddene og skaper holdningsavvikene. Vi tror der er sammenheng mellom uhell, ulykker, ensidige belastninger og holdningsavvik.

Muskler i kaos har nedsatt funksjon på grunn av at de er stive, vonde og anspente. Disse musklene kjennetegnes ved at de saboterer hverandre snarere enn å samarbeide om å utvikle kraft. Slike muskler er ofte smertefulle.

Frigjorte muskler er avslappede og fungerer godt, de er i god stand til samarbeid med andre muskler om å utføre oppgaver. Slike muskler er lite smertefulle og i god stand til å utvikle kraft.

Et interessant funn gjort av Professor i fysisk medisin Aage Indahl ved Kysthospitalet i Stavern viser at muskelproblemer kan være et kommunikasjons- og samarbeidsproblem. Altså ikke nødvendigvis et reelt tap av styrke, men problemer som oppstår når hjernen tolker informasjon fra muskulaturen: [www.nrk.no/nett-tv/indeks/259469/](http://www.nrk.no/nett-tv/indeks/259469/).



### I BodyFlow Kinesiolog 1

lærer du å balansere mennesker som har vært utsatt for uhell, ulykker og langvarig ensidig belastning. Det som kjennetegner disse menneskene er at de har vonde, stive, smertende kropp. De har vært til mange typer behandling og de har hatt lite fremgang. Det gjør at noen av dem kan oppleve mangel på livskvalitet.

På kurset lærer du teknikker der vi balanserer overstrekte muskler, arr, sensitiv hud, muskler med støtskader. Vi ser også på hjernen sin tolkning av muskelproblemer og tiltak kroppen setter inn for å kunne bevege seg. Gjennom vår formidling av metodikk, teori, filosofi, funn i forskning og erfaringer fra klientarbeid ønsker vi å bidra til at du får med deg grunnlag for å bruke det du har lært.

Du lærer å muskelteste for å finne fysiske og psykiske blokkeringer. Muskeltesting er et biofeedback system der vi kombinerer relevante utsagn og spørsmål (språk-tegn) med muskeltesting (tegn-språk). Muskeltesting gir mulighet til å kommunisere med det underbevisste i mennesket.

### Pedagogisk plattform:

Vi tror at du lærer best ved å lære "om, gjennom og i" det temaet du skal få begrep om. Derfor legger vi vekt på mye praktisk arbeid med å frigjøre psykiske og fysiske blokkeringer (70 % praksis / 30 % teori).

Dette gjør at kursdeltakerne får balansert seg selv fra tærne til toppen av hodet. Her er noen eksempler på reaksjoner deltakerne har opplevd:

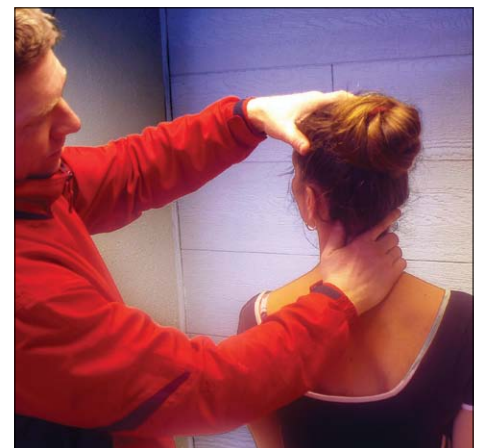
1. kortvarig utslåtthet og tretthet
2. lett, myk, avslappet og smidig
3. kortvarig treningsstøhet kan oppstå ved frigjøring av muskler (melkesyre)
4. bedret muskelfunksjon, muskelsamspill, mer kraft og økt bevegelighet
5. forskyving av muskelproblemet inn til mange nok muskler er frigjort
6. kan gjøre bevegelser de tidligere var hindret fra å gjøre
7. redusert smerte, økt energi, bedre konsentrasjon og oppmerksomhet
8. bedre livskvalitet

På dette kurset lærer du om frigjøring av smerte i kroppen kan gi deg bedre samarbeid mellom musklene og gjøre musklene bedre i stand til å tåle belastning.

**For de som er interessert i mer blir det satt opp senere helgekurs i:**

**BodyFlow Kinesiologi 2** er et kurs der vi ser på sammenhengen mellom kroppsholdning og opplevelse av velvære og god helse. På dette kurset lærer du å balansere holdningsavvik gjennom spesifikke holdningsøvelser, treningsmenyer og fysisk aktivitet.

**BodyFlow Kinesiologi 3** er et kurs der vi jobber med balansering av den psykiske siden av mennesket. Her ser vi nærmere den dynamiske sammenhengen mellom problemer/utfordringer, mål/ønsker, utvalgte psykologiske faktorer og opplevelse av velvære og god helse.



Yogakurs i Bergen siden 1983

Org.nr NO 955 246 179 MVA • Bank 9615.10.21945

# SKANDINAVISK YOGA OG MEDITASJONSSKOLE

Yogaskolen i Bergen: **Georgernes Verft 12 • 5011 Bergen**

Epost: [bergen@stillhet.no](mailto:bergen@stillhet.no)

Ask kurscenter: **Floridavegen 81 • 5307 Ask • Telefon 56 15 15 00**