

# KURS I KROPPSBEVISSTHET

Sted: Sætrehallen, salen i 3. Etg.

Dato og tid: Torsdager kl. 10.15-11.15. Første gang [torsd. 8. Januar 2009](#)

Varighet: 10 ganger

Pris: kr. 600,-

Antall: Maks.10 deltagere. (Først til mølla...)

Instruktør: Fysioterapeut (Og student i Psykomotorisk Fysioterapi) Ina Solberg

Påmelding: [ina@stfas.no](mailto:ina@stfas.no) eller til Ina på 32 790280/ 95 735616, Innen 22.12.2008.

## HVA ER KROPPSBEVISSTHET, OG HVORFOR TRENGER VI Å JOBBE MED DET?

I mitt arbeid som fysioterapeut over mange år, og også med erfaringer fra egen kropp, vet jeg at stress og vaner i måten vi beveger oss og bruker kroppen på, gjenspeiler seg i kroppslige vanemønstre. Dette kjenner vi ved at vi ofte for eksempel heiser skuldrene, holder pusten og stivner i nakke- og ryggmusklene.

Vanebevegelsesmønstrene "setter seg fast" over tid, og gjør at vi føler oss stive, anspente og ufrie i våre bevegelser. Vi er all kjent med ordspillet "Stresset har satt seg i kroppen."

Uansett årsaken til stress; vi kan jobbe med kroppen som utgangspunkt for å gjøre noe med hva stresset gjør med oss!

I dette kurset skal hver og en bli kjent med sine individuelle spenningsvanemønstre. Vi gjør øvelser for komme ut av disse mønstrene ved å kjenne på spenning/avspenning og pust. Dette gjør vi ved å jobbe med hele kroppen fra å kjenne på hvordan vi står til å føle frasparket når vi går.

Målet med kurset er å kunne kjenne en kroppslig forandring der vi er bedre i balanse og i kontakt med vår egen kropp, og dermed også lettere kan identifisere belastninger/påkjenninger som ikke gjør oss så godt.

## Innholdet i timene:

- Informasjon og samtale om hvordan kroppen virker mht. til stress, spenninger og ugunstig belastning.
- Øvelser med vekt på å bli kjent med deg selv og "hvor du har" kroppen din. Vi jobber med balanse, pust, og bevegelser i hele kroppen i ulike stillinger, med og uten musikk.
- Dette er ikke kondisjonstrening, men du vil kjenne at du bruker hele kroppen. Poenget er å kjenne mer etter nyansene i, og hvordan du bruker kroppen din.
- Dette vil gi deg en mulighet til å komme ut av et eventuelt vanemønster og spille mer på lag med kroppen. En kropp og et sinn i balanse vil kunne redusere muskelsmerter og gi deg overskudd og lyst til å takle hverdagens utfordringer på en ny måte.

DERSOM DU TAR UTFORDRINGEN MED Å VÆRE MED PÅ DETTE KURSET, HAR DU GITT DEG SELV EN MULIGHET TIL Å BLI BEDRE KJENT MED DEG SELV OG DIN KROPPS MÅTE Å REAGERE PÅ BELASTNINGER PÅ.