



# SCHOUDER & NEK

Een universele manier waarop we een gevoel van vrijheid uitdrukken is een houding met opgeheven armen. Als je zelf beperkingen ondervindt in het gebied van de bovenrug, schouders en nek, heb je wellicht ervaren hoe pijnlijk deze houding kan zijn en hoezeer die beperkingen je gevoel van vrijheid in de weg kunnen zitten. Of misschien zie je dat veel deelnemers in je lessen uitdagingen ervaren in dit gebied. Als je vanuit verschillende perspectieven kijkt naar het gebied van de schouders en de nek, dan is het ook niet zo gek dat juist hier bij veel mensen klachten ontstaan.

In deze bijscholing richten we ons op chronische pijn (i.t.t. acute pijn t.g.v. een herkenbare gebeurtenis). Bij chronische pijn is de oorzaak herhaling (een herhalende beweging, herhaalde houding(en) of herhaalde spanning). Die herhaling brengt verstoringen teweeg en die gaan we vanuit verschillende perspectieven bekijken. Bijvoorbeeld vanuit het perspectief van:

- Bindweefsel en balansverstoringen (Tensegrity);
- Myofasciaal (Trigger points);
- Spierketens (Anatomy Trains);
- Anatomische botstructuur;
- Het zenuwstelsel (i.r.t. bindweefsel en i.r.t. spanning in het gezicht).

Deze verschillende perspectieven brengen ons mogelijkheden om met behulp van oefeningen de verstoring te verhelpen en nieuwe verstoringen zoveel mogelijk te voorkomen.

Na deze bijscholing heb je als yogadocent en/of –therapeut:

- Een uitgebreid theoretisch kader aangereikt gekregen zodat je de bijbehorende oefeningen en hun effecten begrijpt en kunt beargumenteren;
- De effecten van de verschillende oefeningen en het gebruik van yogaprops daarbij zelf kunnen ervaren;
- Geoefend met het overdragen van deze kennis en oefeningen aan deelnemers in jouw lessen;
- Diverse zelfhulp suggesties gekregen die je mee kunt geven aan jouw klanten zodat zij weer autonomie ervaren in het proces naar herstel;
- Een uitgebreid en praktisch werkboek waarin de lesstof voor jou overzichtelijk samengebracht is.