

25 TIMERS HYPOPRESSIV KURSUS

Undervisningen er bygget op over tre dage og veksler mellem masterclasses, teoretiske oplæg og workshops, så deltagerne først opnår kropslig erfaring, dernæst teoretisk forståelse og til sidst kompetence i at formidle teknikken.

Deltagere

Kurset er åbent for alle og kræver ingen formelle forudsætninger. Deltagerne spænder typisk bredt og kan bestå af både private deltagere og fagpersoner (fysioterapeuter, terapeuter, sundhedspersonale, kvinder der vil lære teknikken til eget brug osv.)

Kurset henvender sig særligt til:

- personer, der ønsker at lære hypopressiv-teknikken og fordybe sig i den gennem praksis
- fagpersoner, der arbejder med krop, bevægelse, træning eller undervisning og ønsker faglig inspiration og udvidet forståelse
- deltagere med interesse for åndedræt, kropsholdning, trykregulering og sammenhængen mellem diafragma, kerne og underliv
- personer, der ønsker viden og redskaber målrettet arbejde med problematikker som underliv, bækken, ryg, kerne og holdning

Deltagerne kan have meget forskellig baggrund, og undervisningen er tilrettelagt, så både nybegyndere og erfarne deltagere kan deltage og få udbytte af kurset.



Formål med at deltage i kurset

Deltagerne deltager typisk i kurset for at:

- at opnå en grundig og praksisnær introduktion til hypopressiv teknik
- at få kropslig erfaring med teknikken og mærke dens effekt på egen krop
- at opnå forståelse for den teoretiske og anatomiske baggrund
- at få inspiration til, hvordan teknikken kan anvendes i egen praksis og eventuelt indgå i undervisnings- eller formidlingssammenhæng
- at fordybe sig i sammenhængen mellem åndedræt, trykregulering og kropsholdning
- at udvide deres faglige horisont uden krav om forudgående uddannelse eller certificering

Kurset fungerer således både som et fordybelses- og inspirationskursus og som et grundlag for videre arbejde med hypopressiv-teknikken, afhængigt af den enkelte deltagers behov og baggrund.



Kursusindhold

Dag 1 - Grundteknik og kropsforståelse

7,5 t.

Masterclass

- Introduktion til hypopressiv teknik (begynderklasse)
- Sådan lærer du vakuum trin for trin
- Håndtering af typiske udfordringer, fx manglende evne til at give slip
- Udførelse i liggende stillinger (primært på ryggen) for at give mulighed for manuel hjælp
- Mobilisering af ribben og thorax med fokus på diafragmas bevægelse

Teori

- Introduktion til hypopressiv træning og teknikkens effekt og formål
- Grundlæggende anatomi:
 - diafragma
 - bækkenbund
 - thorax og bugtryk
- Gennemgang af BOLT-score og breath holds som forberedelse til teknikken
- Sammenhæng mellem mobilitet, åndedræt og trykregulering

Workshop

- Deltagerne arbejder parvis og i små grupper
- Observation af hinandens udførelse
- Guidning af teknikken med fokus på:
 - kropsfornemmelse
 - tydelig verbal instruktion
 - udførelse af vakuum
- Feedback og justering under supervision



Dag 2 - Trykregulering og variationer

7,5 t.

Masterclass

- Udvidelse af hypopressiv praksis med brug af væg og redskaber
- Introduktion til flere stillinger og variationer
- Praktisk arbejde med trykregulering i kroppen

Teori

- Teori om trykregulering og intraabdominalt tryk
- Gennemgang af:
 - hypopressiv teknik
 - nadi shodhana
 - box-vejrtrækning
- Forståelse for hvordan forskellige vejrtrækningsteknikker påvirker nervesystem, tryk og stabilitet

Workshop

- Implementering af trykreguleringsteknikker i praksis
- Arbejde med progression og individuelle tilpasninger
- Refleksion over valg af teknik i forhold til forskellige problematikker



Dag 3 – Avanceret praksis, evidens og formidling

7,5 t.

Masterclass

- Avancerede hypopressive kropsholdningsstillinger i stående positioner
- Fokus på kropsholdning og samspillet mellem diafragmaer
- Introduktion til den yogiske tilgang:
 - bandhas
 - pranayama
- Integration af teknikken i mere komplekse bevægelsesmønstre

Teori

- Evidens og forskning bag hypopressiv (uddiyana bandha/abdominal vacuum / diaphragm vacuum)
- Diskussion af dokumenterede effekter (og sammenligningsstudier med knibeøvelser ifht. forskellige problematikker)
- Programlægning og protokoller:
 - til egen praksis
 - til undervisning og gruppeforløb

Workshop

- Deltagerne underviser hinanden i hypopressiv teknik
- Fokus på teknik og pædagogisk formidling
- Demonstration af, at deltagerne kan:
 - forklare teknikken
 - tilpasse øvelser
 - guide breath holds og trykregulering
- Faglig feedback og evaluering



Supplerende læring

2,5 t.

Selvstudie

- 2,5 timers selvstudie med læsning af kursusmanualen
- Fordybelse i anatomi, teori og øvelsesmateriale

Kursusbevis

Deltagerne modtager kursusbevis for 25 timers gennemført undervisning

