



ICZO

www.iczo.be



ICZOVZW

Psoas Release

Wat hebben rugklachten, algemene spierpijn, weinig energie en heftige emoties met elkaar gemeen?

Vaak is de Psoas spier de sleutel in heel het verhaal.

PSOASWERK.....Naar een totale bevrijding'

De psoas is een belangrijke spier omdat deze spier, boven- en onderlichaam direct met elkaar verbindt. De psoas is van essentieel belang voor je gevoel van balans en centering, voor beweging en coördinatie, en voor lichaamshouding en gewrichtsrotatie.

Gelegen in de diepte van de buik, de kern van ons fysieke lichaam, beïnvloedt de psoasspier veel aspecten van ons welzijn.

De spier komt als eerste in actie bij een vecht-, vries- of vluchtreactie. Daarmee is de spier een vangnet voor veel vastgehouden stress.

De psoas reageert instinctief als we onrust, onveiligheid en stress ervaren. Niet voor niets wordt de psoas de zetel van onze ziel genoemd; de plek waar onze emoties worden opgeslagen.

De regio van de psoas is bij uitstek het gebied waar angsten, gekwetstheid en trauma's ingekapseld liggen en die zich neerslaan in de omringende weefsels, spieren, fasciae en organen. Dit uit zich o.a. in heup-, rug- en buikklachten, maar bij uitbreiding ook klachten van vermoeidheid, fibromyalgie, verminderde vitaliteit en voortdurende spierpijnen.

De cursus is gebaseerd op het befaamde werk van Liz Koch (PT DPT. Physical Therapist) die ontdekte dat de psoas een belangrijke sleutel speelt in het ontstaan en vasthouden van stress, angsten en emoties en dat deze zich neerslaan in de verschillende weefsels van het lichaam met alle gevolgen van dien. Door de psoas te reactiveren breng je opnieuw balans in het autonome zenuwstelsel

Inhoud

- Je gaat leren voelen en ervaren waar de psoas allemaal mee in verbinding staat (fysiek en emotioneel). Met diverse oefeningen en technieken leer je de psoas in beweging te krijgen en te vertrouwen dat wat er gebeurt op dat moment het juiste is. Je leert stretches, rotaties (torsies) en massagetechnieken.
- Ook leer je met de cursus psoas release jezelf therapeutisch ontwikkelen. Werken met de psoas vereist een diepe vertrouwensband met de client en een goede band met je eigen psoas.
- In de les wordt er veel gebruik gemaakt van lichaams oefeningen, beweging en bewustwording. De cursus, die veeleer een workshop is, bestaat uit 80% lichaamswerk, persoonlijk en op de patiënt, en 20% inzicht en anatomie. Een goede kennis van de anatomie van heel het lichaam is dan ook een grote vereiste

Doelstellingen/Objectives

- Je kunt werken met diverse dynamische en statische technieken.
- Je kunt werken met gerichte oefeningen om de psoas te versterken en te ontladen.
- Je behandelt met een contactvolle en bewuste aanraking met respectvolle afstemming, ruimte voor gevoelens en emoties.
- Je bent bewust van het belang van de ademhaling, je luistert met hart en ziel en onvoorwaardelijke acceptatie wat de basis vormt die leidt tot een diepe en vitale ontspanning.