

PELVIC BALANCE TEACHER TRAINING

Pelvic Balance Teacher Training er et samlet uddannelsesforløb og teacher training, der kombinerer teori, praksis, selvstudie og formidling.

Forløbet afsluttes med en intern certificering udstedt af underviser og uddannelsesudbyder. Uddannelsesforløbet er privat og metodebaseret.

Formålet med undervisningen er at uddanne deltagere i at arbejde selvstændigt, ansvarligt og reflekteret med Pelvic Balance-metoden gennem undervisning, bevægelsespraksis og formidling.

Undervisningen tager udgangspunkt i et paradigmeskifte fra en mekanisk og statisk kropsforståelse til en mere flydende, sansende og cyklisk anatomi, hvor bindevæv, åndedræt, væsker, nervesystem og hormonelle rytmer spiller en central rolle.

Bækken, underliv, "womb wisdom" er omdrejningspunktet for

- bevægelse og stabilitet
- regulering af tryk og nervesystem
- cyklus, overgangsfaser og livsrytmer
- sansning, kontakt og kropslig intelligens

Formålet er at give deltagerne:

- kropslig erfaring med bækken, bækkenbånd (ja bånd og ikke bund) og intraabdominalt pres
- forståelse for sammenhængen mellem underliv, åndedræt, hormoner, cyklus og bevægelse
- redskaber til at integrere yoga, åndedræt og bevægelse i praksis og undervisning
- evne til at formidle metoderne på en tryk, ansvarlig og nærværende måde 1:1 eller i gruppesammenhæng

Metodisk og filosofisk tilgang

Uddannelsesforløbet bygger på en yogisk, kropsfilosofisk og helhedsorienteret tilgang, hvor yoga, åndedræt og bevægelse er de primære metoder.

Vi arbejder bl.a. med:

- Pelvic Balance-metoden
- hypopressiv træning
- FLO-bevægelse
- yogabaseret bevægelse og pranayama
- trykregulering og intraabdominalt pres
- womb wisdom, cyklus og overgangsfaser

Som en integreret del af uddannelsesforløbet indgår:

- 25 timers hypopressiv-kursus
- 16 timers FLO-kursus

Undervisningsmaterialet er underviserens bog DET ER DIT UNDERLIV, som fungerer som kursusmanual og fagligt referenceværk gennem hele forløbet.

Indhold og struktur

Pelvic Balance Teacher Training udgør i alt ca. 160 timers uddannelsesforløb og består af:

- 10 online undervisningsmoduler à 2,5 time på zoom
- ugentlig live praksis med underviseren i YoginiClub à ca. 30 timer
- 2 × 2 fysiske undervisningsdage à 32 timer
- selvstudie (teori og egen fysisk praksis) og opgaver, refleksion og undervisningsforberedelse à 32 timer, dvs. ca. 3-4 timers selvstudie i gennemsnit pr. uge fordelt på 10 mdr. inkl. forberedelse til afsluttende opgave og certificering.
- 25 timers hypopressiv kursus fordelt over tre dage
- 16 timers FLO kursus fordelt over to dage
- afsluttende certificering

Online undervisning - 10 moduler à 2,5 time

De 10 online moduler er opbygget progressivt og integrerer teori, praksis og refleksion:

1. Overgange: Cyklus – det hormonelle landskab. Cykluscirklen, menstruation og ægløsning. De 9 siddhier.
2. Overgange: fertilitet, graviditet og fødsel – krop og hormoner
3. Overgange: overgangsalder – udfordringer og gaver. Støtte til denne fase
4. Bækkenbundens anatomi i et dynamisk og sansende perspektiv. Den komplekse bækkenbund. Fra bund til bånd.
5. Intraabdominalt pres, stabilitet og trykregulering – teknikker, styrketræning, åndedræt
6. Åndedrættet og nervesystemet
7. Womb Wisdom – Visdom, videnskab og anatomi, livmoder-hjerte-forbindelsen.
8. Kropsholdning, neutralt bækken og gang/bevægelse
9. Meridianbaner – det fasciale og meridianbaserede system.
10. Pelvic Balance-metoden og det kropslige paradigmeskifte.

Ugentlig live praksis - 30 timer

Mellem undervisningsmodulerne deltager deltagerne i en ugentlig live praksis-session med underviseren.

Den ugentlige praksis fungerer som:

- kontinuerlig kropslig forankring af undervisningens indhold
- guidet fysisk praksis med yoga, åndedræt, hypopressiv og FLO
- integration og embodiment af teori og forståelse

Den ugentlige praksis ligger udover de 10 online undervisningsmoduler og er en central del af uddannelsesforløbets progression og fordybelse.

Fysiske undervisningsdage - 32 timer

Dag 1

- Introduktion til uddannelsesforløbet
- Masterclass med redondobold og bindevævsrelease
- Fokus på underlivet som sansende og bevægeligt område
- Teoretisk forelæsning med gæsteunderviser (hormonterapeut) om cyklus og hormonelle overgange

Dag 2

- Undervisning med gæsteunderviser (fysioterapeut) om intraabdominalt pres
- Masterclass i trykregulering, åndedræt og bevægelse

Dag 3-4 - afslutning og certificering

- Opsamling
- Fremlæggelse af deltagernes opgaver
- Undervisningsdemonstrationer
- Faglig og reflektiv evaluering
- Intern certificering som Pelvic Balance Teacher udstedt af underviser og uddannelsesudbyder

Fysisk delkursus Hypopressiv - 25 timer

- Grundlæggende og avanceret hypopressiv teknik
- Opbygning og forfinelse af vacuum
- Mobilisering af ribben og thorax for optimal diafragmabevægelse
- Sammenhængen mellem diafragma, bækkenbund og intraabdominalt pres
- Vejtræknings- og breath hold-teknikker
- Progression i stillinger (liggende, siddende, stående og op ad væg)
- Anvendelse af teknikken i egen praksis og undervisningssammenhæng

Fysisk delkursus FLO - 16 timer

- Introduktion til FLO-konceptet
- blød bevægelse, balance, bækkenbånd, rytme og flow
- Bindevævets rolle i bevægelse og stabilitet
- Kropsbevidsthed og sansning
- Integration af åndedræt og bevægelse

Selvstudie - 32 timer

Mellem undervisningsgangene indgår et omfattende selvstudie, som er en integreret del af uddannelsesforløbet.

Selvstudiet omfatter:

- læsning og fordybelse i DET ER DIT UNDERLIV
- teoretisk refleksion
- egen fysisk praksis med yoga, åndedræt, hypopressiv og FLO
- forberedelse til undervisning, opgaver og certificering

Selvstudiet bidrager væsentligt til den samlede timemængde og til den faglige og kropslige forankring.

Sådan opnåes formålet med undervisningen

- struktureret undervisning
- gentagen kropslig praksis
- løbende refleksion og selvstudie
- ugentlig live praksis
- undervisningsdemonstrationer
- afsluttende opgave (max. 10 sider inkl. programlægning), evaluering og certificering.

Hvem deltager i uddannelsesforløbet

Uddannelsesforløbet er åbent for alle og kræver ingen formelle forudsætninger.

Deltagerne kan have meget forskellig baggrund og er typisk:

- personer, der ønsker at fordybe sig i Pelvic Balance-metoden og i Womb Yoga
- yoga- og bevægelsesundervisere (yogalærere, fitnessundervisere o.l.)
- fagpersoner med interesse for krop, underliv og bevægelse (gynobs fysioterapeuter, jordemoder, psykomotoriske terapeuter osv.)
- deltagere, der ønsker at arbejde med cyklus, womb wisdom og overgangsfaser
- personer, der ønsker at undervise eller formidle kropsarbejde

Deltagernes formål med at deltage

Deltagerne deltager typisk for at:

- gennemføre et sammenhængende uddannelsesforløb og teacher training
- opnå dyb kropslig og teoretisk forståelse af bækken og underliv
- arbejde med yoga, åndedræt og bevægelse i et cyklisk perspektiv
- integrere hypopressiv, FLO og Pelvic Balance-metoder i egen praksis og undervisningsformidling.
- opnå certificering som Pelvic Balance Teacher