

”AVAUS”- Ideoita lämmittelyyn ja palautumiseen oppilaille ohjattavaksi

Erja Kouri

Fysioterapeutti, musiikkifysioterapeutti, PhysioPilates -ohjaaja

Kehotietoisuus

- Taito, jossa henkilö pystyy aistimaan tietoisesti ja todellisesti kehon sisäisiä tunteuksia kuten esim. jäykkyys, rentous, hitaus, kipu...sekä kehonosien asentoja, liikkeitä ja sijoittumista tilaan.
- Kyky kuunnella ja ymmärtää kehonsa viestejä ja mahdollistaa näin kuormittuneisuuden ja fyysisten oireiden tunnistamisen.
- Ihmisen liikkeen säätelyyn ja kehotietoisuuden kehittymiseen osallistuu useita aistijärjestelmiä, joiden yhteistoiminta on harjoitettavissa.

Kehotietoisuus jatkuu...



- Näkö ja sisäkorvan tasapainoelin antavat tärkeää tietoa tasapainosta
- Proprioseptorit aistivat staattista asentoa, kiihtyvää ja jarruttavaa liikettä sekä venymistä tai hallitsematonta kuorman määrää. Näitä on lihaksissa, lihaskalvoissa, jänteissä ja nivelten tukirakenteissa.
- Iho kertoo lämpötilasta ja myös ihoon kohdistuvasta paineesta.
- Tuki- ja liikuntaelinten aistijärjestelmää kutsutaan myös kinesteettiseksi aistiksi, jonka hienosäätöä ja täsmällisyyttä voidaan harjoittelulla parantaa
- Interoseptio on aistihavainto kehon sisäisestä tilasta mm.hengityksestä ja sydämen lyönneistä.

Tekeminen on kokonaisvaltaista liikettä

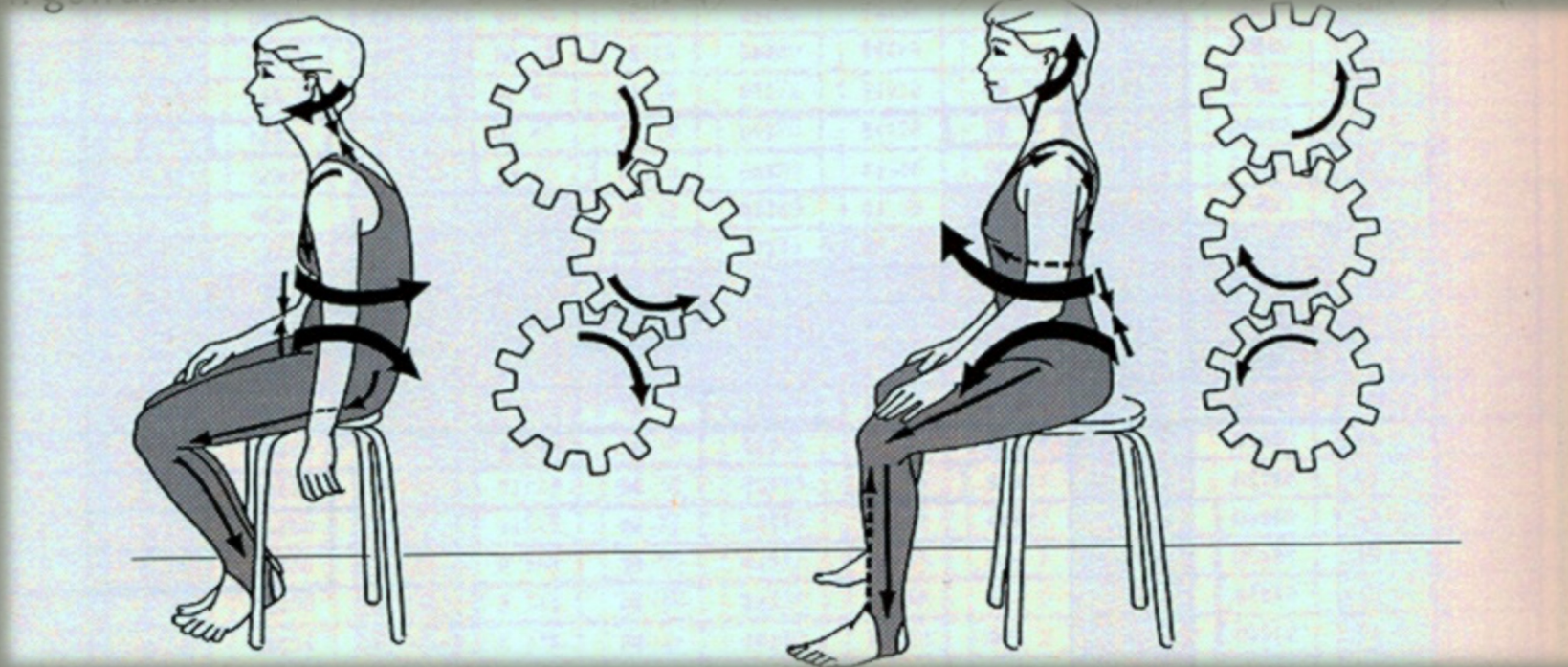
Tutustu kehoosi – koe, kuuntele

- Kuormitus, kehon painopisteet
- Miten istun
- Miten seison
- Miten hengitän
- Miten palaudun

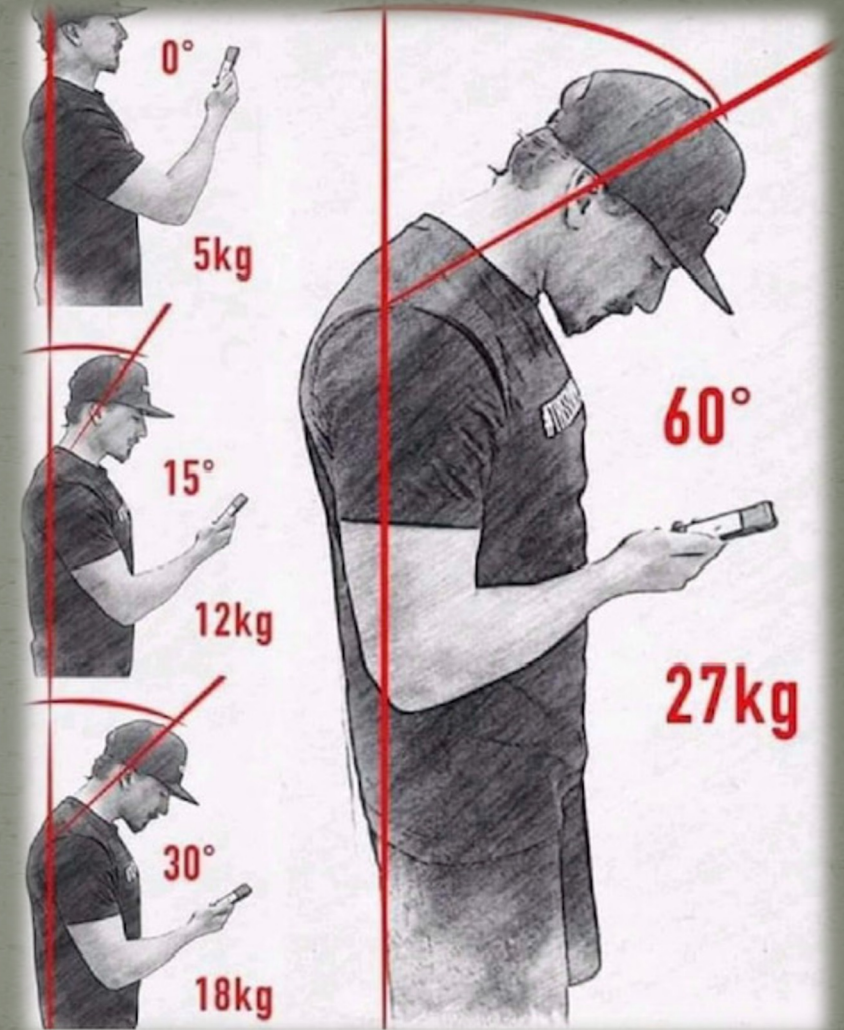
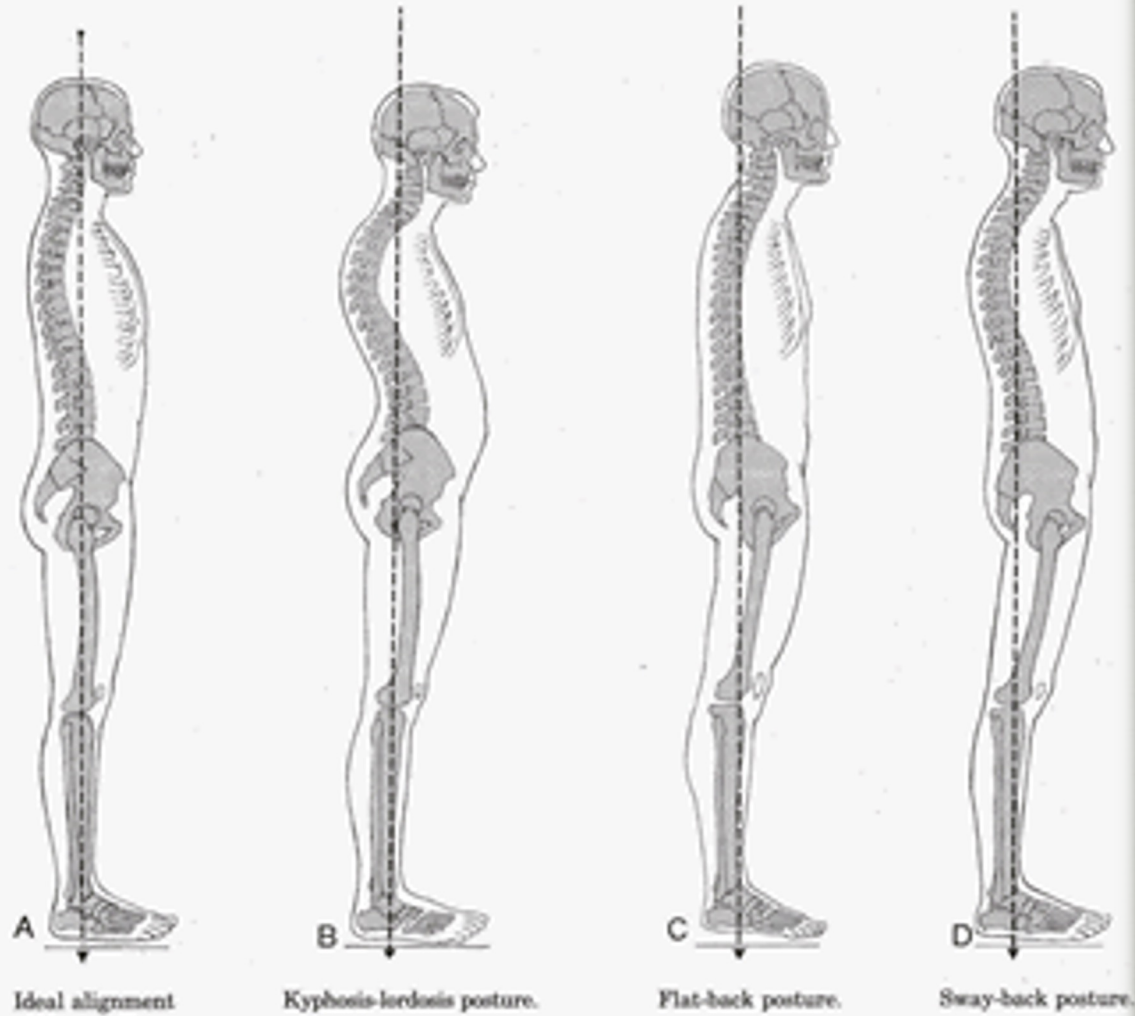


Tunne keskiasento istuessa

Paino tasaisesti istuinkyhmyillä – lantiolla tasainen paino
Rintakehä on keskiasennossa, ei yliojennuksessa



Four Types of Postural Alignment



Lämmittely ilman soitinta

5-10 min

Aerobiset liikkeet: verenkierron lisääminen – happea ja ravintoaineita

Esim. kävele portaat, kyykkää, nosta jalkoja, kierrä vartaloa, pyöritä käsiä.

Dynaamiset kevyet, avaavat liikkeet: liikeradat avoimiksi – keskiasentojen turvaaminen

Lihasten ja jänteiden aktivointi ja lämmittely – ylikuormitusriski pienenee

Hermoston herättely – soitto helpompaa ja tehokkaampaa

Kehon ja mielen valmistautuminen harjoitteluun ja esiintymiseen – keskittyminen olennaiseen

**omat keinot päästä vireeseen
keho – mieli**



Lihastoimintaketjut:

Anatominen rakenne
vasemmalla, oikealla
toiminnallinen liikeketju

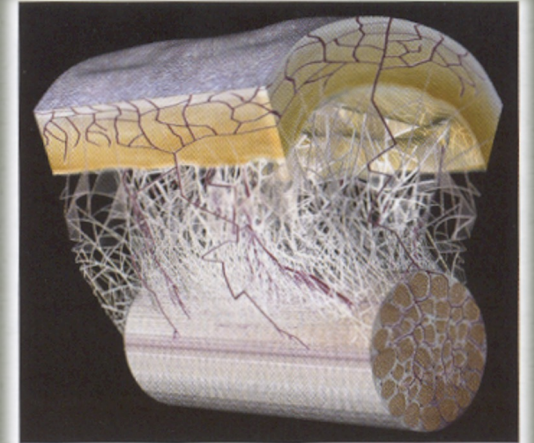
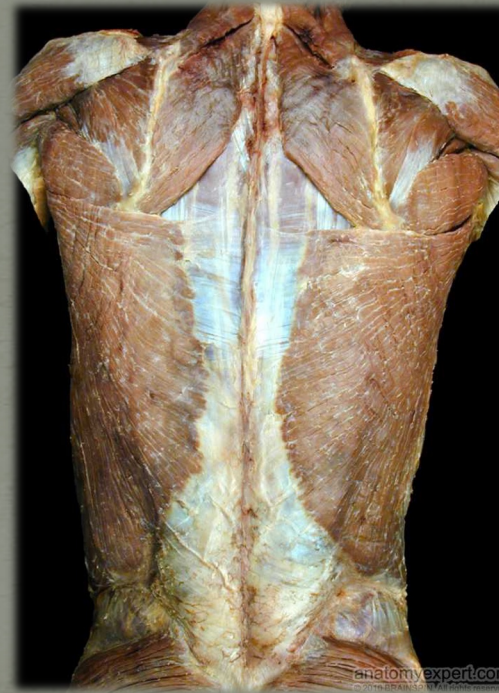
Yhteydet sormista sormiin

Yläraajasta vartalon kautta
jalkoihin

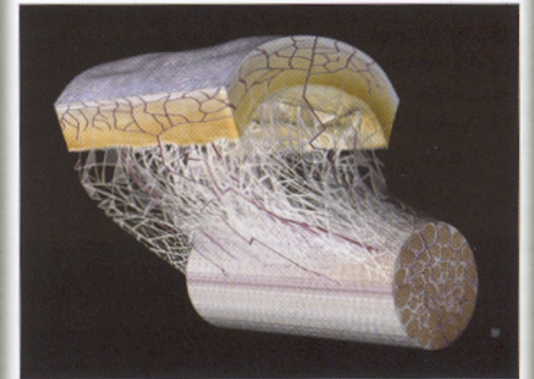
Takaa yläraajasta selän kautta
pakaraan ja alas jalkaan

Faskiaaliset verkot

- Lihakset muodostavat ketjuja sitoen kehon osat yhteen sidekudosrakenteilla / kalvoilla. Faskiarakenteilla on tärkeä merkitys sekä liikkuvuudessa että voimantuotossa.
- Kudosten välinen liukuliike on tärkeä Samalla hermojen liukuliikettä
- Lämmittelyssä ja palauttavissa harjoituksissa on tärkeää huomioida nämä ketjut



A



B

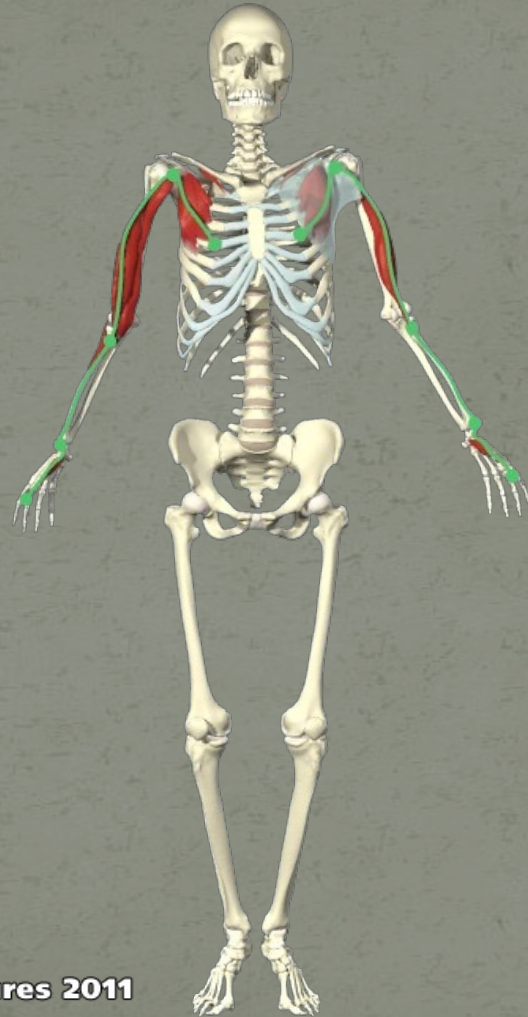
Superficial front arm line



Primal Pictures 2011



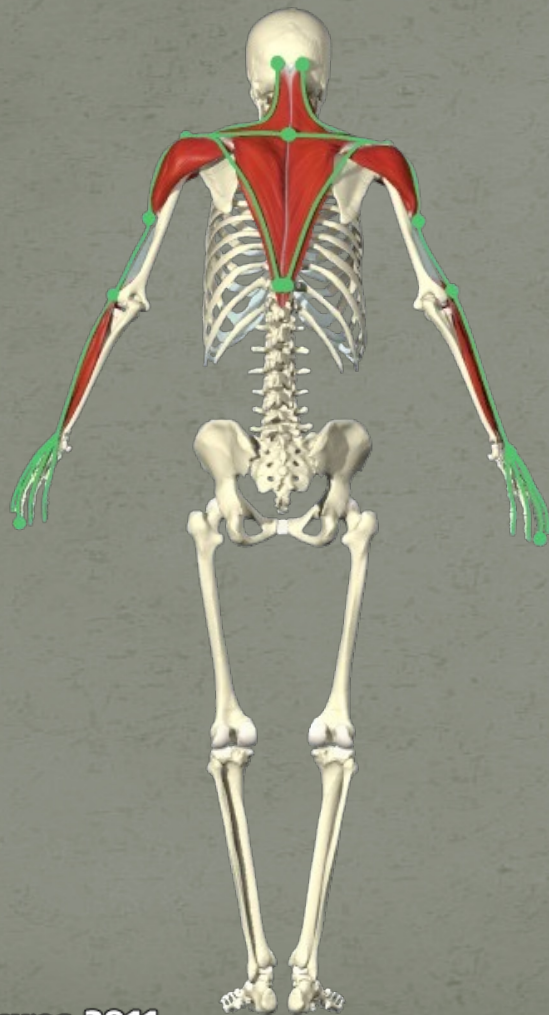
Deep front arm line



Primal Pictures 2011



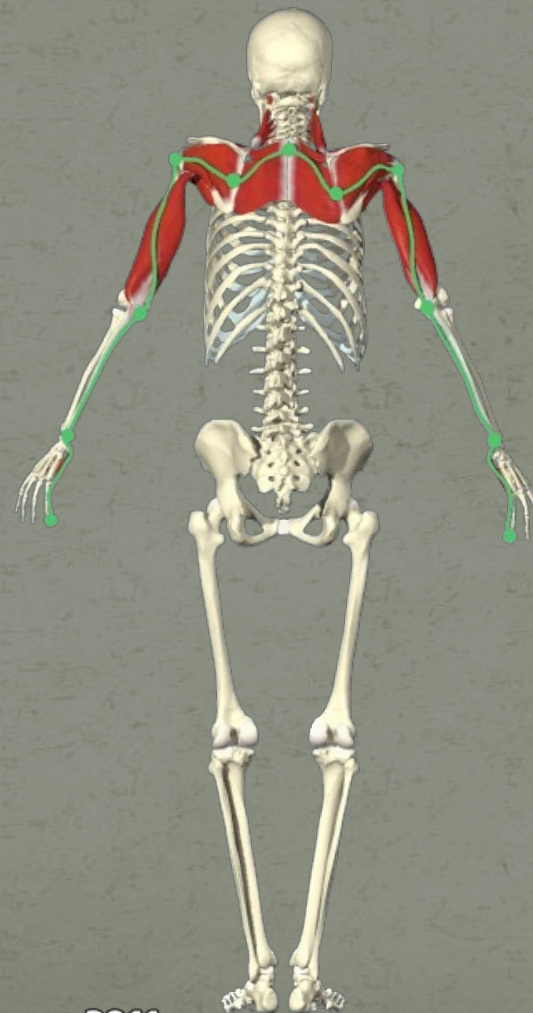
Superficial back arm line



Primal Pictures 2011



Deep back arm line



Primal Pictures 2011
Erja Kouri 2024



Pitkien yläraajojen lihastoimintaketjujen avaavia liikkeitä



Yläraajojen lihastoimintaketjuja avaavia liikkeitä



Erja Kouri 2024

Yhteistoimintaa niska-hartiaseudussa

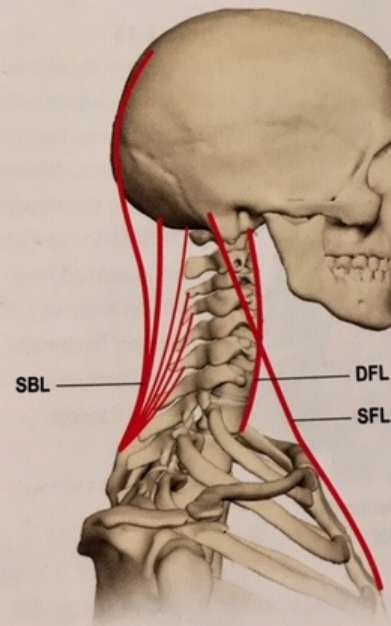


Figure 2.16

Relationship between the Superficial and Deep Front Lines and Superficial Back Line in the cervical spine

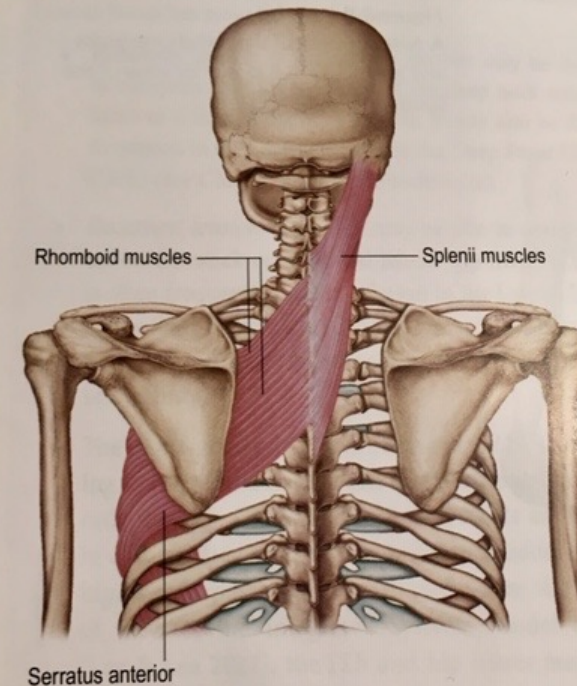
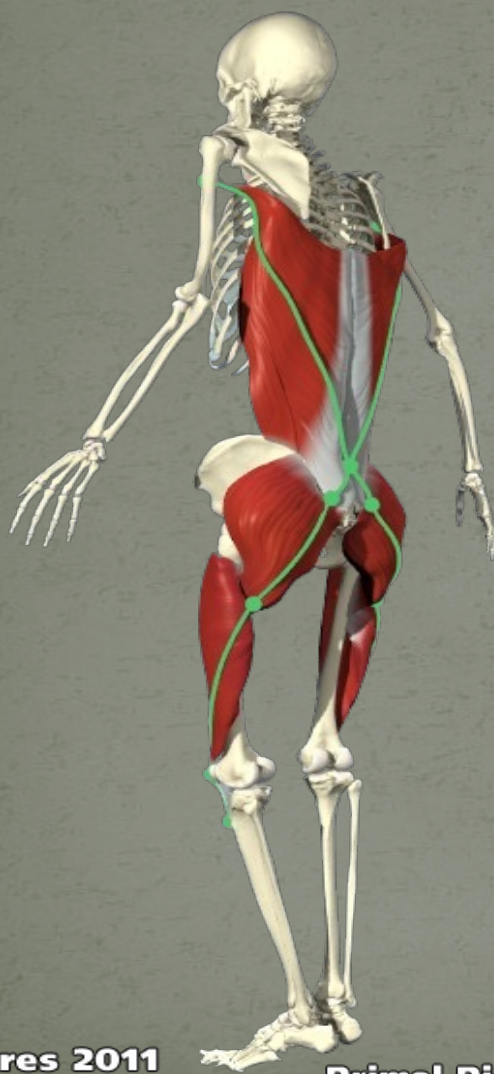


Figure 2.9

Upper section right Spiral Line. Reproduced from Tom Myers (2014), *Anatomy Trains: Myofascial Meridians for Manual and Movement Therapists*, 3rd edition. With kind permission from Elsevier

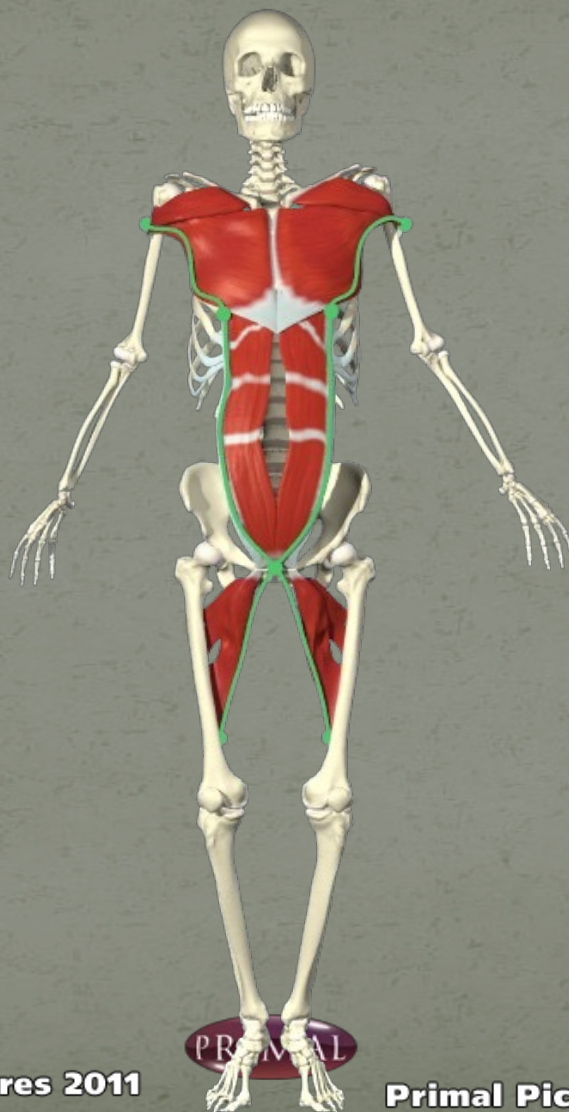
Back functional line



Primal Pictures 2011

Primal Pictures 2011

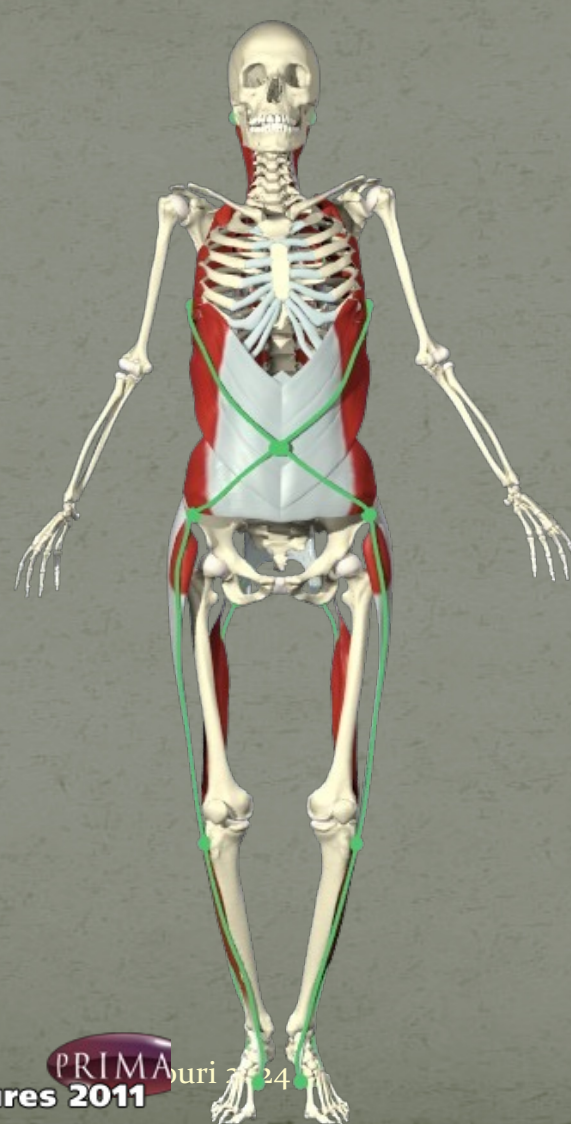
Front functional line



PRIMAL

Primal Pictures 2011

Spiral line front & back line



PRIMAL

Primal Pictures 2011



PRIMAL

© Primal Pictures 2011

Lisää liikettä yläraajoihin ja rintakehään...



Avaava kierto : kämmenet ylös - alas



Tärkeit kiertot...



Haastetta kiertoihin ... löydä omasi



Erja Kouri 2024

Kierto palauttaa, on vastaliike ja lämmittää



Jäähdyttely ja Palautuminen

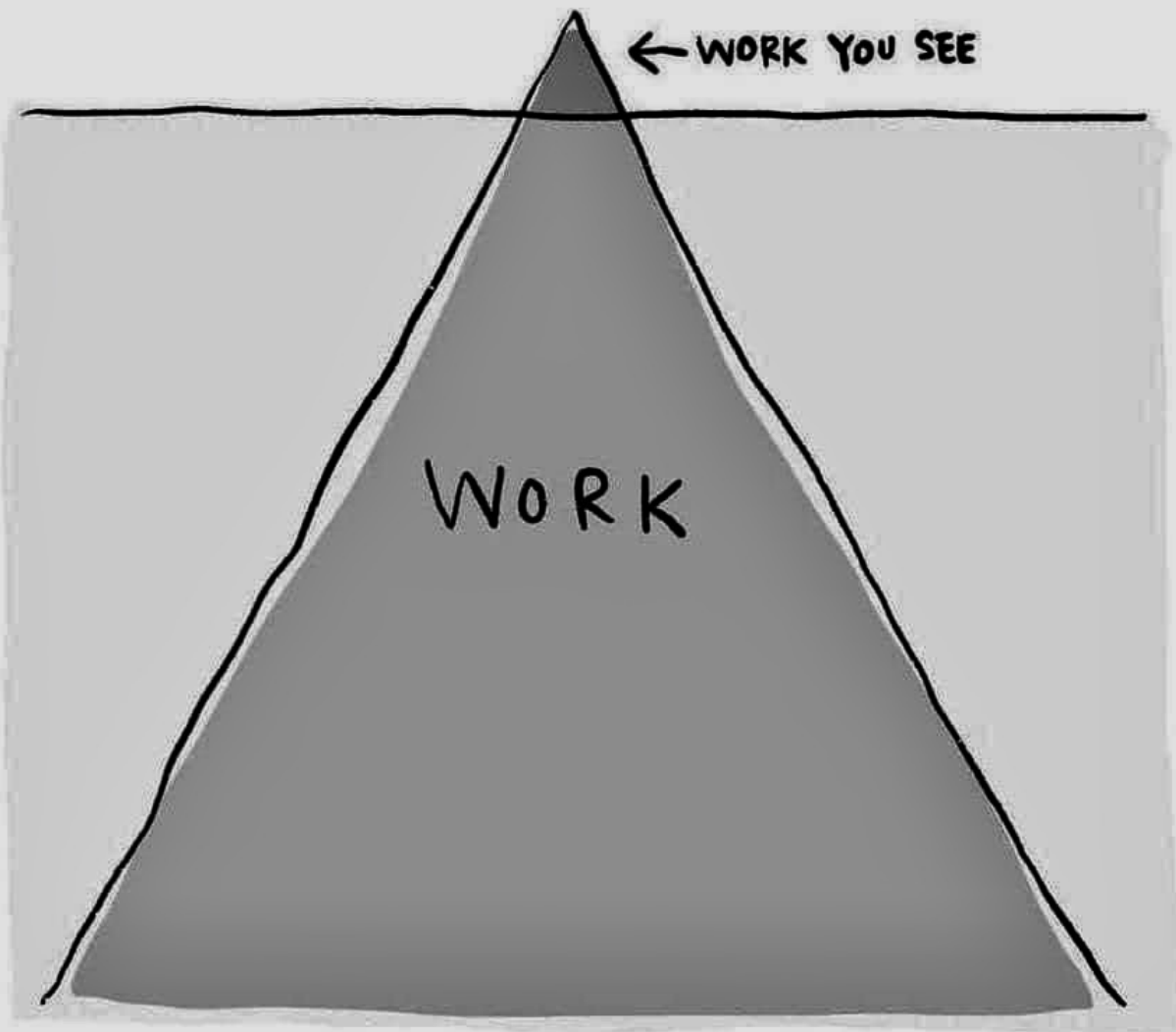
- Yksilöllisyys !
Uskalla kuunnella mitä keho kertoo
- Kevyttä liikettä: maitohappo poistuu lihaksista ja lihaskapasiteetti palautuu
- Dynaamista liikkuvuutta, paluu nivelten keskiasentoihin, vastaliikkeet
- Kevyttä painoharjoittelua
- Mentaalinen rauhoittuminen
- Hengitys
- Hyvä uni



Kotiin vietäväksi



- Tunne liike, opi kuuntelamaan kehoasi
Käytä oppilaan ohjauksessa kieltä, mikä ohjaa tähän
- Kaikki monipuolinen liikunta soiton rinnalla on hyväksi. Korostuu lapsilla ja nuorilla
- Isoja liikkeitä lämmittelyyn, sen lisäksi kevyttä soittoa
- Pitkät liikeketjut ovat tärkeitä
- Kiertoliikkeet !
- Palautuminen keskiasentoon
- Mielen palautuminen
- Uni



The life of an artist.

KIITOS

Erja Kouri

erja@mefysiotiimi.fi

050 5722333