

## Afspændingspædagogik er

- øget livskvalitet
- større velvære
- øget selvværd
- frigørelse af energi
- erkendelse og handling

Afspænding er en forebyggende behandling- og undervisningsteknik, der kan forbedre dit fysiske og psykiske velvære ved bl.a. at mindske stress, muskelsmerter, søvnproblemer, tristhed og træthedsfølelser.

Kropslige problemer kan være opstået efter længere tid med belastende situationer (f.eks. stress), uensigtsmæssige arbejdsstillinger eller fejlstillinger i rygsøjlen. Belastningerne kan medføre vedvarende spændinger i musklerne og eventuelt være årsagen til de smerter, som du har.

Smerter og andre fysiske problemer vil ofte påvirke humøret. Det tærer på kræfterne, du føler dig måske irriteret og nedtrykt over ikke at kunne overkomme det samme, som du plejer. Det kan skyldes, at din krop udsættes for ændringer i musklerne, åndedræt eller i dit kredsløb når du er stresset eller i psykisk ubalance.

## Afspænding er ikke kun afslapning

Gennem afspænding og undervisning vil du få en større forståelse for de signaler og fornemmelser, kroppen giver dig. Via denne øgede viden og kropsbevidsthed vil du blive i stand til at værne om din egen sundhed – så du kan forebygge, at f.eks. stress, muskelsmerter eller psykisk ubehag opstår igen. Din øgede kropsbevidsthed vil også give dig indblik i dine vaner og uvaner, så du bliver i stand til at forandre dem.

## Sådan foregår en behandling

Første gang tager 1½ time og starter med en samtale om, hvorfor du har henvendt dig. Behandlingen foregår på en briks eller på gulvet, og du har dit sædvanlige tøj på. Afspændingen foregår ved hjælp af blide stræk, tryk og rolige greb, som har til formål at regulere spændingsbalancen i kroppen. De efterfølgende behandlinger varer en time.

## Et helhedssyn

Afspændingspædagogikken tager afsæt i et holistisk menneskesyn – dvs. afspændingspædagogen ser krop og psyke som en helhed - og inddrager hele kroppen i behandlingen. Dette vil øge mulighederne for at opnå et mere vellykket behandlingsforløb.

Afspænding virker ikke fra den ene dag til den anden. Men de fleste lærer efter

nogen tid at mærke og forstå kroppens signaler. Og dette er forudsætningen for, at der kan ske varige ændringer.

## Fagets historie

Afspændingspædagogikken har eksisteret som fag i omkring 50 år. Afspændingspædagogen underviser i bl.a. kropsbevidsthed, bevægelse og afspænding, styrketræning, før- og efterfødsel, krop og psyke, kropssprog og kropforståelse.

Afspændingspædagoger har i dag en 3½ årig professionsbachelor uddannelse der bl.a. indeholder anatomi, fysiologi, psykologi, pædagogik, sygdomslære, ergonomi, behandling og afspænding.

## Afspænding kan også afhjælpe:

- Hovedpine og migræne
- Ryg- og skuldergener
- Nakkespændinger
- Søvnproblemer
- Tennis- og golfalbue
- Piskesmæld
- Kæbespændinger
- Diffuse smerter

## Konsulent og rådgiver

I store dele af arbejdslivet i dag belastes kroppen, hvad enten det sker foran pc-skærmen, ved ensidigt gentaget arbejde eller ved fysisk tungt arbejde.

Nogle virksomheder har allerede fået øjnene op for afspændingspædagogikens særlige kvaliteter og har tilknyttet en afspændingspædagog på arbejdspladsen. Afspændingspædagogen fungerer her som konsulent og rådgiver for arbejdspladsen som helhed eller for den enkelte medarbejder.

Ud fra en analyse af arbejdspladsen vejleder afspændingspædagogen i brug af kropsvenlige og ergonomisk indrettede arbejdspladser. Han underviser i almen kropsbevidsthed og specifikt i brugen af stol og bord, i gode arbejdsvaner og arbejdsbevægelser, herunder tunge løft og varieret brug af kroppen. Og tager sig af akutte problemer og rådgiver om mere langsigtede ændringer, som kan fremme det fysiske og psykiske arbejdsmiljø.



Du finder klinikken på

Torvet 10D  
hos kiropraktor  
Poul Bang-Henriksen

Opgang ved siden af sognekantoret

*"Det gælder ikke om at komme først, men om at komme til udfoldelse"*

Citat af Helle Gotved

## Afspændingspædagog

## Brian Andersen



Torvet 10D  
8600 Silkeborg  
tlf. 30 54 75 71



Medlem af DAP  
Danske Afspændingspædagoger