

## Selänlaittokurssin Ohjelma

Kurssi aloitetaan lauantaina 2.12. klo 11:00

Ensimmäisenä suoritetaan keskittymisharjoitus, jonka tarkoituksena on opettaa mielen hallintaa erinäisten haastavienkin tilanteiden varalle. Häly, melu ja hämmennys ovat usein läsnä varsinkin kotikäynneillä. Aika usein on mentävä tilanteeseen, jossa vastapuoli on täysin uuden asian edessä elämässään tai sitten urautunut siihen kipukierteeseen, jonka kanssa joutuu taistelemaan. Empatia on tärkeä ominaisuus, mutta se ei saa estää näkemästä sitä, mistä voi olla apua ongelmanratkaisussa.

Päivä jatkuu suorittamalla kurssilaisten hoidolla, jota jokainen voi seurata vierestä. Sopivilta osin saatan neuvoa muita kurssilaisia työn edetessä. Jokainen opetustilanne ja hoitotilanne kuitenkin sanelee käytettävän työtavan.

Hoitojen valmistuttua paneudutaan hengitysharjoituksiin ja muutamaan demonstraatioon, joiden kautta pääsemme ymmärtämään paremmin tiettyjä Selänlaiton perusasioita.

Perehtyminen rentoutusliikkeisiin ja niiden harjoittelun vaikutuksiin pidemmällä aikavälillä on tärkeä asia ohjelmassa. Seuraavaksi muutaman perusliikkeen alustava opettelu. Näiden liikkeiden opettelussa kannattaa ottaa avuksi niitä videoita, joita on aiheesta ladattuna Facebookin Selänlaittajasivulla.

Valmistavana asiana kurssille toimii YouTube-kanavallani olevien videoiden tarkastelu. Videoissa näytetään mm Yleislinjauksen suorittaminen, joka on opeteltava huolellisesti, kun lähdetään tällä tavalla liikkeelle. Tässä vaiheessa asiaa kun ei ole sitä mahdollisuutta, että lisää mukaan omia tekniikoita tai jonkun järjestelmän tekniikoita, koska lisääjä ei tunne sitä kokonaisuutta, johon olisi jotain lisäämässä. Konstit ovat toki monet ja samaan päämäärään voi päästä monta tietä. Sillä tiedolla ei silti tässä tilanteessa ole paljoa käyttöä, kun halutaan edetä tätä kautta.

Yleislinjauksesta on siirryttävä selkärangan yksityiskohtaisempaan tunnusteluun. Tunnustelu ja korjaaminen etenevät käsi kädessä, vaikka joissain hoidoissa kyllä hahmotan itselleni rangan kokonaistilanteen sekä muutamat pahat ongelmapaikat ymmärtääkseni paremmin asiakkaaseen liittyviä asioita.

Tunnustelussa käydään läpi yleensä ensimmäisenä kallon liittymäkohta niskaan ja joskus saattaa työ edetä olkapäiden kireyksien laukaisemiseen. Tähän asiaan liittyy sitten olkapäiden käsittelytekniikka, joka itsessään on aika yksinkertainen asia, mutta vaatii yllättävän tiukkaa keskittymistä ja mielen hallintaa.

Tunnustelu ja korjaaminen jatkuu niskasta ja hartioista häntäluuhun ja ristiluuhun. Joissakin tilanteissa toki voidaan aloittaa koko käsittely lantion seudulta. Sormien on kyettävä täällä havaitsemaan poikkeamia ja vääristymiä sekä kärsittyjä kolhuja tai vaurioita. Perusteellinen työ vaatii aikaa ja sinnikkyyttä, joten tulen korostamaan havaintojen tekemisen tärkeyttä jokaisessa vaiheessa. Työhönsä tulee suhtautua kriittisellä asenteella optimismin säilyttäen.

Lannerangan tunnusteluun ja käsittelyyn edetään ristiluun jälkeen ja siitä ylemmäs mennään aina sitä mukaa, kun sormet kertovat rangan tilanteen riittävästi muuttuneen. Käsittelykohtaa ylempiä ongelmia on samalla syytä oppia seuraamaan, sillä asiaan kuuluu koko rangan reaktio, vaikka tarkemmassa käsittelyssä on esim lantion alue. Aika usein on edettävä niskaa ja hartioita kohti nikama nikamalta, koska ranka elää käsittelyn aikana omaa erikoista elämäänsä, jossa okahaarakkeita tunnustelevalle käsittelijälle saa varautua yllätyksiin.

En ole laittanut mukaan mitään kellonaikoja enkä jaottele tässä ohjelmaa eri päiville. Nämä ovat käsiteltävät asiat pääpiirteittäin ja niiden tiimoilta päästään kiinni moniin tärkeisiin ongelmiin.

