

PSYKOFYYSINEN VOIMA

- Kehon verkosto ja mielen rakenne





Minusta

Laura Kakko

Psykofyysinen valmentaja

- *Psyykkinen valmentaja**
- *Liikunnaohjaaja**
- *Fascia Method ohjaaja**
- *Kilpaurheiluvalmentaja**
- *Erytisuimaopettaja**
- *Varhaiskasvatuksen lastenhoitaja**



Psykofyysinen hyvinvointi

Mitä tarkoittaa psykofyysinen hyvinvointi?

- Psykofyysinen hyvinvointi perustuu siihen, että **keho ja mieli** ovat vuorovaikutuksessa hermoston, hormonien ja immuunijärjestelmän kautta.
- Tunteet ja ajatukset aktivoivat meidän hermostoa toimimaan. Esimerkiksi kun tulkitsemme tilanteen uhkaavaksi, ”tämä on vaarallista” tai ”en selviä tästä”, aivot aktivoivat sympaattisen hermoston. Tämä johtaa stressihormonien (kortisoli ja adrenaliini) vapautumiseen → kehossa sydämen syke nousee, hengitys kiihtyy ja lihas - ja sidekudosverkoston jännitys lisääntyy.
- Autonominen hermosto (Sympaattinen ja parasympaattinen osa) säätelee stressireaktiota: Kipu ja stressi voi aiheuttaa esimerkiksi lihasjännitystä, sykkeen kiihtymistä ja hermostollisia muutoksia. HRV – Sydämen sykevaihtelu väli kertoo autonomisen hermoston toiminnasta ja sen aktivoitumisesta sekä stressin vaikutuksista.
- Keho kertoo ja viestii meille hermoston ja hormonien kautta. Tämä tuntuu kehossa erilaisina tunnetiloina sekä kiputiloina.
- **Mielen hallinta ja hengitysharjoitukset sekä kehotietoisuus rauhoittavat hermostoa sekä palauttavat mielen ja kehon tilan tasapainoon.**



Myofaskiaalinen hyvinvointi

Mikä on myofaskiaalinen verkosto?

- Faskia on **sidekudosverkostoa**, joka ympäröi ja yhdistää kaikki kehon rakenteet. Se yhdistää lihaksia toisiinsa, kannattelee ja suojaa verisuonia, imusuonia ja hermoja. Yhdistää kehon kerrokset toisiinsa, yhdistää lihakset toisiinsa ketjuissa, kerroksissa ja vieretysten. Se on yhteydessä autonomiseen hermostoon. Tästä syystä hermoston tila vaikuttaa myös sidekudosverkoston ja sen hyvinvointiin.

Sitä on kahta eri pääryhmää:

Tiivis sidekudos (toimii lihassolujen tuotaman voiman siirtäjänä kehossa, sillä ei juurikaan veny. Jänteet ja lihasten muoto)

Löyhä sidekudos (kaikkialla kehon sisällä rakenteiden välissä ja ympärillä. Erittäin elastista ja venyvää. Yhdistää kaikki kehon eri kudokset toisiinsa jatkumoksi. Hyaluroni on tärkein nestettä sitova aine, joka ylläpitää löyhän sidekudoksen nestepitoisuutta. Sen elinkaari on 2-3 vuorokautta, jonka vuoksi tarvitsemme liikettä pitääksemme sidekudoksen elastisena.

- Sidekudosverkosto toimii mekaanisena tukena ja pitää kehomme kasassa, mutta myös aistivana kudoksena koska siinä on runsaasti hermopäitä. (Proprioseptori)

Myofaskiaalinen hyvinvointi

Mikä on myofaskiaalinen verkosto?

Faskian eli sidekudosverkoston rakenne

Kerrosten välissä on elastista löyhää sidekudosta, jossa hyaluronihappoa liukastamassa.

Syvässä faskiassakin on useampia kerroksia päällekkäin.

Faskia muodostuu soluista, soluväliaineista (kollageeni ja elastiini)

Karkeasti kerrokset menee seuraavasti:

Iho

Löyhäsidekudos

Pinnallinen faskia

Löyhäsidekudos

Syvä faskia (kaikilla lihaksilla omat syvän faskian taskut)

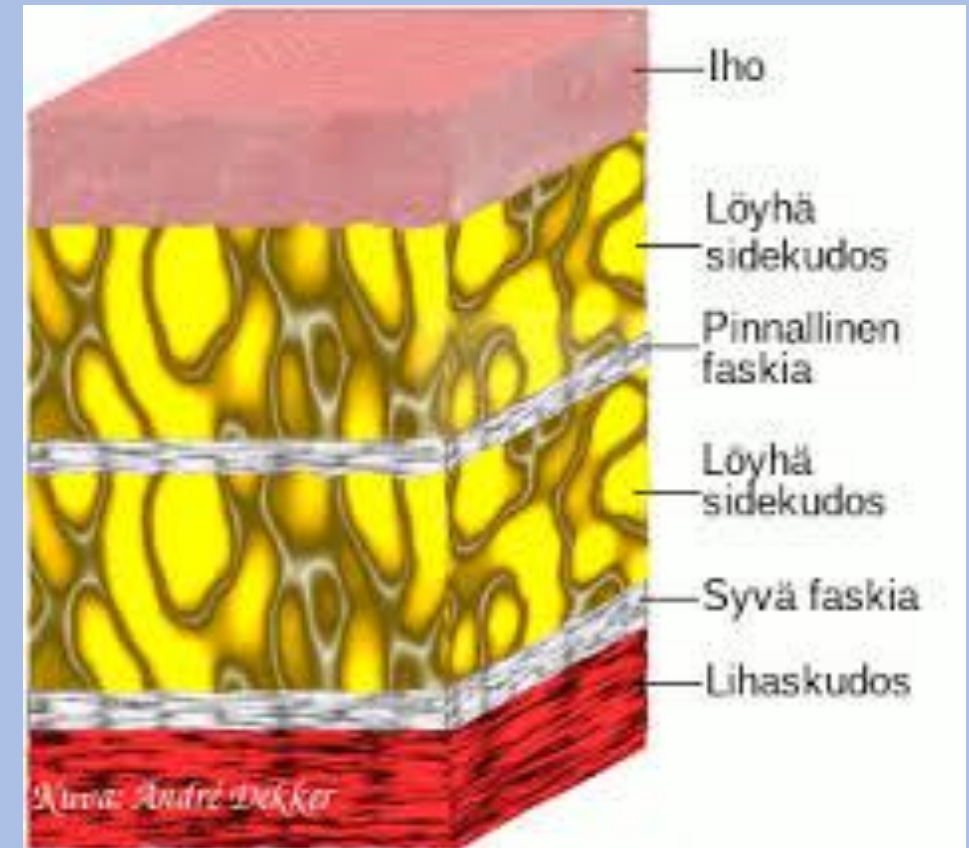
Jänne

Epimysium – koko lihaksen ympärillä

Perimysium – ympäröi lihassykimppuja

Endomysium – ympäröi yksittäisiä lihasyitä

Lihaskudos





Myofaskiaalinen hyvinvointi

Mikä Fascia Method?

FasciaMethod on suomalaisten fysioterapeuttien luoma kehonhuoltomenetelmä. Se on liikkuvuus ja liikehallintaharjoittelua, jonka tavoitteena on edistää tuki- ja liikuntaelimistön terveyttä.

Harjoittelu sisältää:

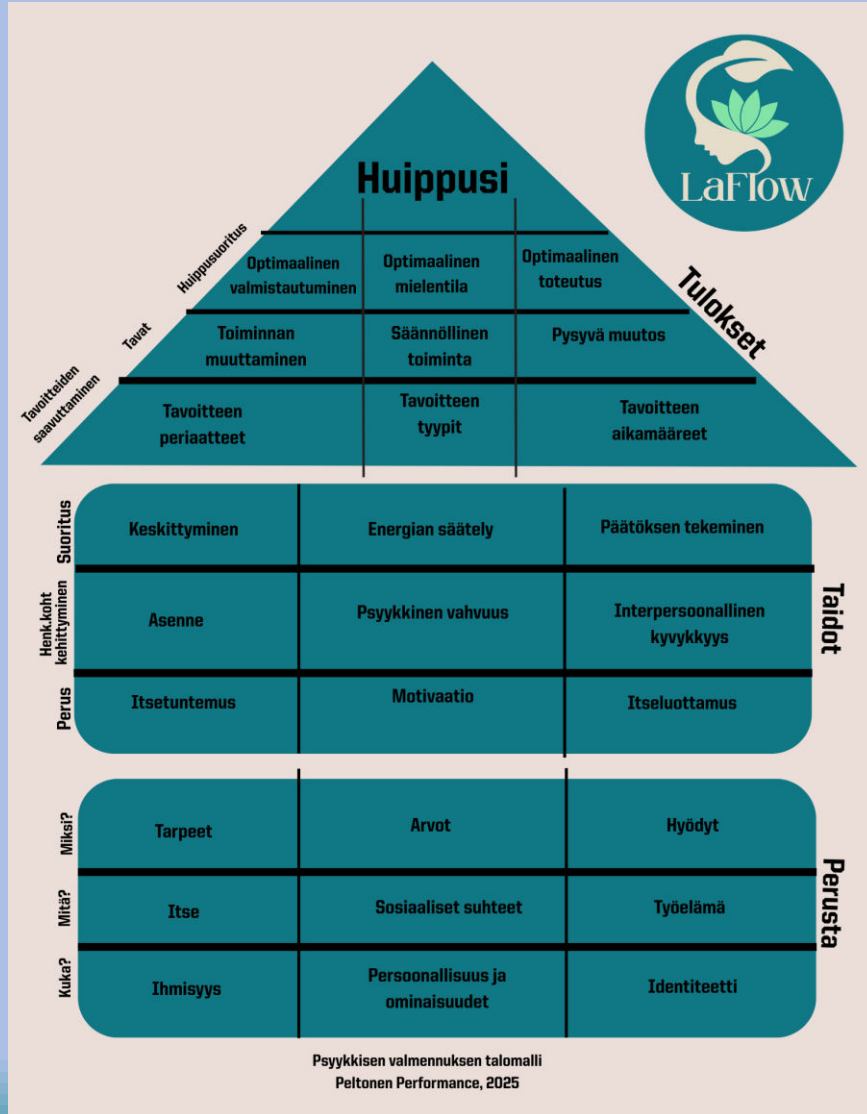
Toiminnalliset ketjuliikkuvuusharjoitteet (lihastoimintaketjut, pitkät myofaskiaaliset jatkumot)
Dynaamiset täsmä venytykset ja täsmä liikkeet nivelille
Liikehallinnanharjoitteet ja tukilihasten aktivointi
Myofaskian rentoutus faskiapallon avulla
Hengitys (parasympaattisen hermoston aktivointi ja rauhoittuminen)

Miten hyödyt ja mitä tämä sitten kehittää?

Lisää liikkuvuutta
Lisää nestekiertoa ja kudosten aineenvaihduntaa
Rauhoittaa hermosta ja palauttaa kehoa kokonaisvaltaisesti
Kuntouttaa vammoja sekä ennaltaehkäisee niitä
Kehittää koordinaatiota, liikkeenhallintaa, voimansiirtoa ja tasapainoa
Rentouttaa ja rauhoittaa
Psykofyysinen tasapaino – kehon ja mielen yhteys



Mielen hyvinvointi



Mikä psyykkinen valmennus?

”Kuvitelkaa mielessänne vahva talo, se tarvitsee vahvan perustan, seinät, katon ja ympäristön.”

Psyykkinen hyvinvointi rakennetaan samalla periaatteella:

Perusta — Kuka olen? Mitä haluan? Miksi haluan?

Psyykkiset taidot — Perustaidot, Henkilökohtaisen kehittymisen taidot ja psyykkiset suoritustaidot.

Tulokset ja ympäristö — Tavoitteiden saavuttaminen, tavat toimia, huippusuioritus

Mitä hyötyä psyykkisestä valmennuksesta on? Mitä mielen vahvuus tuo tullessaan?

Stressin hallintaa — Vähentää kehon ja hermoston kuormitusta

Parempaa palautumista — Aktivoi parasympaattista hermostoa ja nopeuttaa kudosten paranemista ja immuunijärjestelmän toimintaa. Parantaa unta

Motivaatio ja merkityksellisyys — Selkeät tavoitteet ja arvot

Hormonaaliset ja fysiologiset vaikutukset — Lisää hyvinvointihormoneja ja vähentää stressihormoneja kun mieliala parane.

Tunteiden säätely ja mielen rauhoittuminen — Lisää hallinnan tunnetta ja läsnäoloa.



Mielen hyvinvointi

Teillä on 100h aikaa kehittää itseänne, miten
jaatte aikanne?

Vahvuuksien ja heikkouksien tunnistaminen –
vahvuudet vs. heikkoudet



- 100h itsensä kehittämiseen
- Vapaa valinta AIKA & ASIAT



Mielen hyvinvointi

Vahvuuksien ja heikkouksien tunnistaminen –
vahvuudet vs. heikkoudet



- Menestyneet ihmiset
- Elävät omien arvojensa mukaisesti, seuraavat intohimoaan ja toteuttavat itseään

Tehkää niitä asioita missä olette hyviä, älkää ruoskiko itseänne vaan eläkää elämää vahvuuksien kautta tekemällä asioita mistä pidätte ja missä olette hyvä!

- Mieli ja keho kiittää



Lämmin kiitos!

Laura Kakko

laura@laflow.fi

0407709382

Palaute luennoista →

