



Magnus Eklund BCSI, LMT(144 MS)

Välkommen på kurs i Myofasciell Strukturell Integrering "Myofascial Structural Integration"

En introduktion till "Structural Integration" – 10 steg – baserad på Dr. Ida P. Rolf's behandlingar

En helkurs i tre steg

Steg 1 - Bål, armar och bröstorg inkl. andning

Steg 2 - Rygg, glutéer, hamstring, vader och fötter

Steg 3 - Skuldra och Nacke



"....when the body gets working appropriately, the force of gravity can flow through. Then spontaneously, the body heals itself"

- *Dr. Ida P. Rolf*

Hej,

Om du vill arrangera en myofascial kurs med mej i Sverige i framtiden kontakta mej med email: magnusE@aol.com eller 1 (601)500-0337

Cheers,

Magnus Eklund

Anbud schema: Fredag 13-17 Kurs, 17-18 middag, 18-20 kurs

Lördag 9-12:30 Kurs, 12:30 -13:30 Lunch – 13:30-17:30 kurs,

Söndag, 9:00-13 Kurs

Antal timmar: ca. 20 samt ca. 8 timmar hemstudier

Kostnad: ca. 3 500 kr vilket inkluderar 3 st instruktions-dvd

Magnus Eklund BCSI, LMT – Synergetic™ Myofascial Therapy

Mitt namn är Magnus Eklund och jag är från Motala men sedan 28 år är jag bosatt i USA, närmare bestämt i Gulfport, Mississippi. Gulfport ligger vid Mexikanska Golfen strax utanför New Orleans. För 17 år sedan startade jag en massage skola – "Mind & Body Inc" som jag fortfarande driver med att ge kurser inom "Synergetic™ Myofascial Therapy" (SMT). Detta är en behandlingsmetod inom myofascial strukturell integrering som går ut på att balansera bindväv och muskler så att vi kan leva i balans med gravitationen. Jag håller myofasciala kurser i Alabama, Florida, Georgia), Louisiana (bl.a. New Orleans), Iliinois (Chicago) Mississippi, Tennessee (bl.a. Memphis, Nashville) samt andra städer i dessa delstater i USA.



När jag kom till USA första gången var det som tennisspelare och universitets student. Därefter återvände jag till Sverige för att gå på Lillsveds

Gymnastikfolhögskola, och senare med att leda tennisskolan och jobba som tennis tränare på Saltsjöbadens LTK utanför Stockholm.

Jag återvände till USA efter att ha blivit erbjuden ett jobb som tennistränare i Clearwater och senare i Destin, Florida. Tråkigt nog bidrog jobbet till att jag fick en idrotts/belastningsskada i ländryggen vilket avslutade min tenniskarriär. Efter en kort tids rehab påbörjade jag min nya karriär 1993 med en massageutbildning i New Orleans. Detta var inte utan problem då jag hade svårt att stå upprätt under längre perioder och ännu mindre att göra en hel massagebehandling.

Genom min anatomilärare, John Schewe, som var utbildad inom Rolf-metoden av självaste Dr. Rolf, upptäckte jag denna metod som kom att bli en vändpunkt för mig. Jag fick behandlingar av John och mina ryggproblem blev bättre redan efter 4:e behandlingen och försvann helt efter tio behandlingar i kombination med lite klassisk hatha yoga! Strukturell Integrering och yoga går hand i hand när man jobbar med att balansera kroppens struktur. Dr Rolf som var professor i biokemi studerade också yoga och osteopati och skapade så småningom ett behandlingssystem som hon kallade "Structural Integration" under namnet "Rolfing". Hon insåg snart att bindväven var nyckeln till att förbättra rörelseförmågan i muskler och leder. Strukturell integrering skapar, menade hon, "öppningar", space, i hela kroppen som balanserar upp kroppens skelett och dess leder.

- Nu började en nästan magisk resa inom den myofasciala världen som ledde mig till många av de bästa lärarna inom Strukturell Integrering. Jag fick min grundutbildning (500 timmar), på KMI, Kinesis Myofascial Integration – med Tom Myers i Phoenix Arizona. Därefter blev jag accepterad av Guild for Structural Integration till en Avancerad utbildning på Hawaii med Emmet Hutchins och Neal Powers. Emmett Hutchins, som också var min lärare på The Guild, är den som har mest erfarenhet idag inom Rolf metoden/Structural Integration. Han blev utvald av Dr Rolf 1978 till att föra vidare traditionen inom denna metod. Jag känner mig hedrad och glad att jag fick lära mig av en sådan legend inom den myofasciella världen. Jag är också tacksam för alla de andra lärarna som har delat med sig av sina oerhörda erfarenhet till en kille från lilla Motala.

Jag har gått många andra utbildningar och kurser inom massage och yoga som har bidragit till mina erfarenheter som lärare av myofasciala tekniker. Några av dessa utbildningar har jag inom Shiatsu, idrotts- massage med James Waslaski, klassisk hatha yoga med John Friend, Erich Schiffman, Rodney Yee, med Iyengar yoga metoden, craniosacral terapi med Upledger Institute, visceral manipulation med Barral Institute, Advanced Deep Tissue med John Schewe Rolfer™, Neural manipulation med Jon Martine, en Rolfare™, Active Isolated Stretching med Aaron Mattes, en Kinesio Therapist.

Jag har jobbat som egen företagare med myofasciala tekniker och "Structural Integration" sedan 1994 i delstaten Mississippi och ägde också en yoga studio i fem år. Jag har jobbat en del med idrottare på olika nivåer och sporter och i 1996 blev jag utvald till "the medical team" vid Olympiska spelen i Atlanta där jag

jobbade med tennis spelare. 1998 arbetade jag med idrottare vid USA s friidrottsmästerskap i New Orleans. 2010 arbetade jag med balettdansare vid USA's International Ballett Competition (USIBC).

Mer information om min skola med myofascial kurser I USA finns på min hemsida: www.mindandbodyinc.com



Kursbeskrivning:

Strukturell Integrering är en manuell behandlingsform som riktar sig mot myofascian. En behandlingsform som utvecklades av Dr. Ida P Rolf och fördes vidare av Emmett Hutchins and Peter Melchior på "The Guild for Structural Integration" I Boulder, Colorado, USA och andra skolor som; Rolf Institute, Soma, Heller work, KMI.

I kursen kommer jag att presentera grundläggande koncept inom strukturell Integrering -ett strategiskt tänkande om; -hur och var vi jobbar på kroppen, och hur man använder specifika myofasciala tekniker vid olika problemställningar.

Du får lära dig djupgående myofasciala tekniker i kombination med klientens aktiva rörelser. Den kombination gör att vi kan bättre balansera hållningen i kroppen och förbättra den funktionella rörelseförmågan i förhållande till gravitationen.

Att "läsa" (Body reading) patientens kropp stillastående och i under rörelse är en viktig del av kursen för att förstå var på kroppen man bäst kan jobba med myofasciella tekniker för att förbättra hållningen, lindra ont och förebygga belastningsskador.

Under 3 dagar kommer vi att gå igenom myofasciala behandlings tekniker för steg 1, 2 och 3 och ge exempel på myofasciala tekniker för steg 4 – 10. Kursen ska klargöra hur man kan stärka bålen och ryggen genom att förbättra den myofasciala hållningen och hur man kan påverka andningen genom att lossa

spänningar i bål och bröstorg. För att effektivt påverka rygg, bal och bröstorg sa ska man också balansera bäckenet (Pelvic bowl), benen och fötternas valv (arches).

Kursen fokuserar på att du ska lära dej de 3 första behandlingsstegen av Dr. Ida P. Rolf's 10 behandlingssteg. Vi ser alltid till att, i varje behandlingssteg balansera hela kroppen i Myofasciell Strukturell Integrering - även om varje steg har olika mål / syfte (och delar av kroppen vi jobbar på). Slutmålet är en total integrering av kroppens olika delar till en fungerande enhet.

"The goal of Structural Integration is the creation of order in the 3 dimensional body. Structural Integration is about how pieces or segments of the body are joined and how they are able to move in relation to each other.....Structural integration can change the energy body which is the man/woman"

- Dr. Ida P. Rolf

Du kommer att lära dig att förstå skillnaden mellan djup "core fascia" och ytlig "superficial fascia" tekniker.

Den djupa fascian kan inte lossas utan att de spänningar i den ytliga bindväven är "öppna". De två fascialagren ska kunna glida mot varandra för att uppnå en optimal och funktionell frihet för att inte kroppen ska hamna i obalans.

I Steg 1 jobbar vi med myofascian på framsidan av kroppen för att förbättra andningen, skapa ett "lyft" på framsidan av kroppen och ta bort spänningar i bröst korgen för att förbättra andningen.

I steg 2 jobbar vi med baksidan av kroppen till och med fotvalven för att optimera kontakten med golvet/marken vi står på. Detta hjälper till att hålla kroppen i balans.

I steg 3 fokuserar vi på skuldror, rygg och nacke. Målet här är att skapa balans i sidled och att ta bort spänningar i framförallt skuldror men också i höft/bäcken.

De tre första stegen är fokuserade på ytlig myofascia och att du får lära dej vad som fungerar och vad som inte fungerar i kroppen.

Nästa kurs kommer att omfatta steg 4-7 som då handlar om djup myofascia och hur vi kan påverka myofascian ända ner på skelettnivå.

Steg 8-10 kommer att handla om att förbättra roligheten i alla leder i hela kroppen. En sorts avslutning av de 10e stegen.

Att lära sej de 10e stegen är väldigt viktigt för att vara effektiv med myofasciell strukturell integrering, och det är bara en början på resan. Jag har studerat massage och myofasciala behandlingar i över 22 år och "Structural Integration", som den var lärd ut av Dr Rolf, är den mest effektiva behandlingsformen, jag har hittat, för att påverka hållningen och att förbättra rörelseförmågan i kroppen.

Mitt mål är att dela med mej av den kunskap som jag har haft tur att bli en del av under åren.

Klädsel; lämplig för massage. Kort byxor typ idrotts och sportbehå för kvinnor. Ta med penna och papper samt ett par stora handdukar att ligga på resp. ha över dig som skydd och för att hålla värmen.

For mera information:

Magnus: magnuse@aol.com

www.mindandbodyinc.com

Tel +1 601 500-0337

Jag är på Facebook: <https://www.facebook.com/magnus eklund.71>.

<https://www.facebook.com/groups/202794126552247/>

For en video demonstration ga på YouTube.com:

<https://youtu.be/SJW5Bo0feh9>

<https://www.youtube.com/watch?v=0ZoejERfp0s>

<https://www.youtube.com/watch?v=sOnByyn4GMo>

https://www.youtube.com/watch?v=Kk_EazxtM-s

<https://www.youtube.com/watch?v=78GxfTomCOQ>



De tar viktigt att veta att visa benämningar av Dr Rolf's arbete är marknadsföringskyddade. Jag ar inte en "Rolfertm", och lär inte ut Rolfingtm. Jag lär ut I traditionen av Rolf metoden och Structural Integration genom SMT kurser.