

Hoitava Hengitys HB® -ohjaajakoulutukset

Tervetuloa opiskelemaan

Hoitava Hengitys HB® -ohjaajaksi!

Tämä koulutus on suunniteltu sinulle, joka haluat syventää omaa hengitystietoisuuttasi sekä oppia ohjaamaan terveyttä edistävää hengitystä myös muille.

Koulutus antaa ammatillista lisäarvoa sekä mahdollisuuden hyödyntää oppeja myös taloudellisesti.



*HH-ohjaajakoulutuksia
vuodesta 2018*

HOITAVA HENGITYS -OHJAAJIA



- Fysioterapeutteja
- Hierojia
- Täydentävien hoitomuotojen terapeutteja
- Psyko- ja puheterapeutteja
- Jooga- ja pilatesohjaajia
- Laulajia ja laulunopettajia
- Tanssin opettajia
- Liikunnanohjaajia
- Pt-valmentajia
- Sairaanhoidajia

Tutkittua tietoa



Lääkkeetön ja luonnollinen

LISÄOSAAMISTA JA ITSETUNTEMUSTA

Koulutus on Sinulle, joka haluat ottaa haltuusi ja hyödyksesi turvallisen ja tehokkaan, uudenlaisen terveydenhoidon työkalun.

Koulutus on tarkoitettu myös Sinulle, joka haluat syvemmän matkan oman hengityksesi piileviin voimiin. Opit tunnistamaan hengityksen yhteyden fyysiseen, psyykkiseen ja henkiseen hyvinvointiin.



ORIENTAATIO - KOHTI HOITAVAA HENGITYSTÄ

Orientaatio koostuu kahdesta webinaarista, jotka tutustuttavat sinut menetelmän kulmakiviin sekä harjoituksiin. Oma harjoittelu haasteineen ja hyötyineen on arvokkaimpia opettajiasi! Samalla pääset muokkaamaan aiempia uskomuksiasi hyvästä hengityksestä.

Harjoitusvälineet sisältävä breaTHIN-setti lähetetään postitse ennen ensimmäistä webinaaria.



1. MODUULI - PERUSOPINNOT

Ensimmäinen opetusviikonloppu tarjoaa perustiedot hengityksen fysiologiasta ja anatomiasta. Lisäksi syvennämme ymmärrystä hengityksen biokemiasta sekä liukahengityksen osallisuudesta yleisten hengityshaasteiden, kuten astman, tukkoisuuden, kuorsauksen ja uniapnean ilmenemisessä. Lähiopetus.

2. MODUULI - SYVENTÄVÄT OPINNOT

Etäpäivässä laajennamme käsitystä HH-menetelmän mahdollisuuksista terveyden ylläpidossa sekä erilaisten terveyshaasteiden lievityksessä. Teoriaopiskelua jaksotetaan HH-harjoitteilla sekä pariohjauksilla.

3. MODUULI - SYVENTÄVÄT OPINNOT JA PÄÄTÖSPÄIVÄ

Buteyko-menetelmästä tehtyjä, sekä Hoitava Hengitys -harjoitteita tukevia tutkimuksia. Harjoituskurssien esittelyt ja tulokset. Hengitysohjaajana toimimisen käytännön vinkit sekä ohjeistusta kurssien suunnitteluun ja toteutukseen. HH-ohjaajana saat Todistuksen sekä oikeuden käyttää rekisteröityä Hoitava Hengitys HB® -ohjaaja nimikettä. Viikonloppuun voit osallistua joko paikanpäällä, tai etäyhteydellä.

ITSENÄINEN OPISKELU

Itsenäiseen opiskeluun kuuluu mm. oma hengitysharjoittelu, harjoituspäiväkirjan täyttäminen, harjoituskurssin suunnittelu, toteutus ja raportointi. Voit ostaa Kurssimateriaalipaketin jo tätä varten. Teoriatietoa täydennetään oheismateriaalilla, johon kuuluvat HH-e-kirja ja verkkosivut sekä muu Buteyko-teoriaa tukeva kirjallisuus.

LUENTOAIHEITA

- Buteyko-menetelmän teoria ja tutkimuksia.
- HH-harjoitteita tukevia tutkimuksia.
- Hengenahdistuksen aiheuttajia.
- Millaisia ovat hengityshäiriöt, kuten liukahengittäminen ja mitkä ovat näistä aiheutuvat terveysongelmat?
- Kuinka tunnistat asiakkaan häiriintyneen hengityksen ja miten ohjaat hänet oikeaan hengitykseen?
- Hiilidioksidin merkitys elimistön toiminnalle.
- Mitkä ovat astman, kuorsauksen, uniapnean sekä paniikkihäiriön oireiden syntymiseen vaikuttavat tekijät ja miten oireita hoidetaan?
- Mielen vaikutus hengitykseen ja hengityksen vaikutus mieleen.
- Hengitystavan merkitys liikunta- tai urheilusuoritusten parantamisessa sekä hengästymisen vähentämisessä.
- Hengityksen harjoittamisen hyödyt ja haasteet.

Teoriatiedon osaamista testataan kirjallisella kokeella.



MARKETTA MANNINEN

Pääkouluttaja

Hoitava Hengitys HB® -menetelmän kehittäjä
Buteyko-ohjaaja
Unididge-kurssikonseptin kehittäjä
Luontaishoitaja
Diplomivyöhyketerapeutti



PINJA SELJAMO

Vieraileva kouluttaja

(fysiologia ja anatomia)
Hoitava Hengitys HB® -ohjaaja
Fysioterapeutti
Voice Massage -hieroja.



KOKONAISVALTAISTA TERVEYDEN ITSEHOITOA

Hoitava Hengitys -menetelmä pohjaa Professori Buteykon näkemykseen kroonisesta, vaikkakin piilevästä hyperventilaatiosta, joka rapauttaa elimistön kaikkia järjestelmiä.

Buteyko todisti tieteellisillä tutkimuksillaan, että liukahengitystilaa normalisoimalla voidaan edistää terveyttä kokonaisvaltaisesti ja esim. astmaatikko voi päästä oireistaan hengityskaasuja tasapainottavan hengitysharjoittelun avulla.

VÄÄRINYMMÄRRETTY HENGITYS

Yleinen ohje hengitysongelmista kärsiville on kehoitus harrastaa hengästyttävää liikuntaa. Ohje tuntuu loogiselta, jos luotetaan, että keuhkoja reippaasti käyttämällä ne vahvistuvat ja hengitys helpottuu. Kuitenkin moni astman oireista, tai hengenahdistuksesta kärsivä tunnistaa, että nimenomaan liikunta ja hengästyminen saavat aikaan oireiden pahenemisen. Tämä on seurausta erityisesti astmaatikolle tyypillisen liukahengitystilan pahenemisesta, eli hiilidioksidin liiallisesta poistumisesta.

Vastoin yleistä käsitystä hengityksen ongelmat helpottavat silloin, kun hengitystä hallitaan ja hiilidioksidin liiallista poistumista hillitään. Tämä ei tapahdu lääkkeillä, eikä siihen riitä kehoitus palloahengitykseen, vaan tähän tarvitaan pitkäjänteisempää hengityksen harjoittamista. Kokonaisvaltainen HH-harjoittelu tähtää hiilidioksidin sietokyvyn ja sitä kautta hapensaannin paranemiseen. HH-ohjaaja antaa myös ohjeet terveelliseen arkihengitykseen sekä hengitysväylän kriittisimpien, eli suun ja nielun lihasten vahvistamiseen, jonka avulla helpotetaan, tai ennaltaehkäistään jo kansantaudiksi yleistyneitä kuorsausta ja uniapneaa.

HYÖTYJÄ

Vastustuskyky

HH-ohjauksessa palautetaan käyttöön ja täyteen tehoonsa kehon omat puolustusmekanismit.

Unenlaatu

Unenlaadun paraneminen on yksi yleisimmistä hyödyistä, joita kurssilaiset ovat saavuttaneet jo pelkällä hengitystavan korjauksella.

Tukkoisuus, astma ja hengenahdistus

Liukahengitystilan korjaaminen avaa keuhkoputkia ja hillitsee tulehduksia. Hengityskaasujen tasapainottuminen helpottaa tukkoisuutta ja vähentää reagoitua allergioille.

Liikunta ja urheilu

Hiilidioksidin sietokyvyn paranemisen myötä hengästyminen vähenee ja hapensaanti tehostuu, jolloin myös palautuminen on nopeampaa.

Stressi

Hiilidioksidin sietokyvyn paranemisen myötä hengästyminen vähenee ja hapensaanti tehostuu, jolloin myös palautuminen on nopeampaa.



K.P. Buteyko

1923-2003

Ukrainalaissyntyinen Buteyko kehitti menetelmäänsä jo lääkäriopintojensa aikana 1950-luvulla Neuvostoliitossa tutkiessaan kroonisten sairauksien ja hengityksen välistä yhteyttä. Hänen hypoteesinsa oli, että useat terveysongelmat, kuten astma, korkea verenpaine ja uniapnea, liittyvät liialliseen hengitykseen, mikä aiheuttaa hiilidioksidivajeen. Buteyko-menetelmä on levinnyt ympäri maailmaa ja sitä käytetään erityisesti astman ja muiden hengityshäiriöiden sekä stressin hallintaan. Menetelmä on saanut osakseen sekä kiitosta että kritiikkiä, mutta se on jäänyt merkittäväksi osaksi hengitysterapioiden kenttää.

HOITAVA HENGITYS AJAN HERMOLLA

Hengitysvalmennukset ovat hyvinvointitrendien kuuminta kärkeä ja markkinoille on viime vuosina tullut monia erilaisia hengitysmenetelmiä. Tunnetuin näistä lienee Wim Hof -metodi, johon kuuluu voimakasta hyperventilointia sekä pitkiä hengityksen pidätyksiä. Roomaan johtaa monta tietä, joten myös tälle harjoitusmuodolle on paikkansa, mutta Hoitava Hengitys lähestyy hengityksen haasteita lempeämmin.

Hoitava Hengitys ottaa huomioon nyky maailman kuormittavuuden, jonka johdosta voimakkaat harjoitukset voivat viedä jo valmiiksi stressaantuneiden ihmisten hengitystä entistä huonompaan suuntaan. Siksi HH-harjoitteisiin ei kuulu edes Buteyko-menetelmässä käytetyt hengityksenpidätykset, vaan kevyempää haastetta tarjoavat vastusharjoitukset. Näilläkin pyritään Buteyko-teorian keskeisiin tavoitteisiin, eli hengityskaasujen tasapainottumiseen sekä hiilidioksidin sietokyvyn parantamiseen. Lempeydestään huolimatta - tai ehkä juuri siksi - HH-harjoitteet ovat turvallisia, tehokkaita ja toimivia.

PALAUTTEITA OHJAAJAKOULUTUKSESTA

”Monipuolinen koulutus, vastasi odotuksiini kiitettävästi. Asiat käytiin perusteellisesti läpi ja myös käytännön harjoituksia oli tarpeeksi. Harjoituskurssin pitäminen oli hyödyllinen asioiden oppimisen kannalta.”

”Sain paljon enemmän tietoa kuin osasin alussa odottaa. Olo on sellainen, että olen käynyt arvokkaan koulutuksen ja voin sopivalla ylpeydellä sanoa olevani pätevä hengitysohjaaja. Sisältö oli runsas, josta olin oikein ilahtunut. Tykkäsin erityisesti siitä, että kurssilta sai paljon perustietoa, mutta kattavasti myös linkkejä ja koosteita olemassa olevista tutkimuksista. Eli itse on mahdollista perehtyä aiheisiin vielä lisää.”

”Monipuolinen, innostava, uutta tietoa antava, harjoitukset todella hyviä ja monipuolisia. Valtava tietämys asiasta, arvostava, motivoija ja hyvä ilmapiiri ja todella luonteva hybridi opetus. Selkeät materiaalit ja tiedon jakamisen ilo välittyi.”

”Kiitos Marketta! Teet niin tärkeää työtä ja voin todella lämpimästi suositella koulutusta hyvinvoinnin ammattilaisille ja hyvinvoinnista kiinnostuneille.”

KOULUTUKSEN JÄLKEEN

Rekisteröity Hoitava Hengitys HB®

Ohjaajakoulutuksen käytyäsi saat oikeuden käyttää rekisteröityä Hoitava Hengitys HB® -ohjaaja nimikettä ja tarjota luentoja, työpajoja ja kursseja Hoitava Hengitys -nimellä. Voit ostaa näitä varten valmiin Kurssimateriaalipaketin.

Näkyvyyttä

Pienellä Mediamaksulla saat yhteystietosi ahkerasti vieraillulle HH-verkkosivulle. Samalla saat oikeuden osallistua Keskiviikon kasvot -somekampanjaan.

Täydennyskoulutuksia

HH-ohjaajille järjestetään täydennyskoulutuswebinaareja, joissa kouluttajina toimivat myös HH-ohjaajat itse.



Meitä
hengitysohjaajia
tarvitaan!



Tule mukaan!

Lähetä vapaamuotoinen hakemuksesi sähköpostiin marketta@hoitoraide.fi

Lue lisää:
www.hoitavahengitys.fi/ohjaajakoulutukset