

---

**SOS Huset inviterer til en spændende eftermiddag med Iliopsoas eksperten, Liz Koch, Core Awareness, USA.**

Hvad har din mørbrad, smerter i ryg og mave, stressproblematikker og din mavefornemmelsen med hinanden at gøre, hvis overhovedet noget?

Kan du nikke genkendende til at det "går lige i maven" hvis du har for meget om ørene?

Og kunne du tænke dig at høre mere om, hvordan det det hænger sammen med eventuelle spændinger i din mørbrad, muskulus iliopsoas?

Når et menneske oplever sig truet, tager de primitive instinkter over, og vi går i "kamp/flugt/opgivelse".

Mørbraden, som også kaldes den store hoftebøjler, eller muskulus iliopsoas, forspændes for at gøre mennesket klar til at kæmpe eller spæne sin vej – eller spille død, hvis situationen er for overvældende.

Hvis vi ikke får brugt den forspænding til noget, så tyder meget på, at spændingen sætter sig i musklen, så den bliver stresset og forkortet.

Dette kan give en mængde problematikker, for når mørbraden er spændt, klemmer den på nervebundterne i bl.a. solar plexus (maveområdet) og plexus lumbalis (lændeområdet), og giver forstyrrelser i de organer og muskler, som nerverne forsyner med impulser.

Spændinger i mørbraden kan komme af mange årsager, f.eks.

- Stress
- Angst
- Følger efter overgreb, PTSD og ulykker
- ... Eller bare af helt almindeligt stillesiddende og stillestående arbejde – så det behøver såmen ikke være så dramatisk

Hvis man har en spændt iliopsoas, kan man opleve bl.a.

- Nedsat styrke og førlighed i arme og ben
- Åndedrætsmuskulaturen, diaframa, påvirkes ligeledes af iliopsoas, så man kan opleve åndenød, og besvær med at opnå en dyb vejrtrækning.
- Øget lændesvaj og smerter i lændeområdet.
- Fordøjelsesproblemer, da en forkortet iliopsoas mindsker pladsen i bughulen, så fordøjelsessystemet arbejder dårligere.
- For kvinders vedkommende, kan der forekomme smerter ved samleje og menstruation.
- Nedsat kontakt til "mavefornemmelsen", og derved en mindsket tilgængelighed til at mærke om ens livssituation, og de valg man træffer er gode for én.

Liz Koch har i 3 årtier forsket i, og arbejdet med muskulus iliopsoas, og vil i løbet af de 3 timer, seminaret varer, give os et indblik i sammenhængen mellem den måde vi bruger vores krop på, og den måde vores mørbrad fungerer. Liz er anerkendt, international underviser og forfatter til flere bøger og CD'er om emnet, der alle kan købes på dagen, eller ved kontakt til SOS Huset.

Liz er på SOS Husets foranledning i Danmark, hvor hun underviser på en 3 dages workshop, og har grundet overvældende interesse indvilliget i at lave en forkortet udgave af workshoppen, så flere får mulighed for at snuse til denne måde at anskue iliopsoas på. Du kan læse mere om Liz Koch på [www.coreawareness.com](http://www.coreawareness.com).

Psykomotoriker og Afspændingspædagog, Lene Uttrup fra SOS Huset, er under optræning som Psoasbehandler hos Liz Koch, og tilbyder individuelle behandlinger og holdundervisning i SOS Husets lokaler på Søndergade 61, Hornsyld.

Seminaret er åbent for alle, uanset indgangsvinkel og forkundskaber, og har det klare formål at udbrede kendskabet til muskulus iliopsoas og hvilke indvirkninger musklen kan have på din daglige trivsel.

Seminaret kan have interesse for dig, der arbejder med området professionelt, eller for dig, der har en personlig interesse i emnet.

**Tid og sted:**

Fredag d. 26. juni 2009.

Kl. 14 – 17.

Hallen i Hornsyld, Nørremarksvej 3 ([www.bhs-hal.dk](http://www.bhs-hal.dk))

**Tilmelding og pris:**

Tilmelding til Lene Uttrup, SOS Huset på telefon 6138 8924 eller mail [Lene@soshuset.dk](mailto:Lene@soshuset.dk).

Det koster kun kr. 250,- at deltage i seminaret – **tilmelding nødvendig af logistiske hensyn, inden 19. juni.**

Jeg glæder mig til at se dig til en eftermiddag fyldt med spændende input og aha'er!

Kærlig hilsen

Lene Uttrup



Lene Uttrup fra SOS Huset



Liz Koch fra Core Awareness

---

**SOS HUSET**  
KROPPEN TALER - KAN DU HØRE HVAD DEN SIGER?