

ANATOMY TRAINS IN MOTION - NEDERLANDS

Anatomy Trains in Motion is een grondige 3-daagse cursus voor professionals op gebied van beweging en lichaamswerk die interesse hebben in integrale anatomie- en lichaamsgerichte bewegingstoepassingen gerelateerd aan het dagelijks leven in al zijn dimensies.

Deze opleiding richt zich op de zelfherstellende kwaliteiten van het concept van Thomas W. Myers 'Anatomy Trains' die de alledaagse functionaliteit, vitaliteit en **lichamelijke krachtbronnen** verbeteren.

De **integrale anatomie van de myofasciale meridianen** wordt uitgelegd in interactieve lezingen en ervaren door **lichaamsbewuste bewegingstoepassingen**. Voor een duidelijk begrip van de structurele en functionele aspecten worden anatomische structuren individueel besproken en als onderdeel van een myofasciale meridiaan die vormgeeft aan onze houding, beweging en hoe we ons over ons lichaam voelen.

Om anatomie en functie verder te verbinden, worden de wetenschappelijk onderbouwde kwaliteiten van de fascia geïllustreerd en belichaamd oefenvoorbeelden tijdens de cursus. Op een unieke manier koppelt Anatomy Trains in Motion de anatomie van de myofasciale meridianen rechtstreeks aan de essentiële activiteiten van wandelen en lichaamsbewuste bewegingstraining.

Omdat we onafhankelijk denken en geïndividualiseerd leren willen bevorderen, moedigen we een **nieuwsgierige geest** aan en vergemakkelijken we begrip door middel van **exploreren in bewegen**.

Als afsluiting van de cursus, zult u een **duidelijk begrip hebben van waarom** de myofasciale meridianen zijn gedefinieerd zoals ze zijn en waarom het concept Anatomy Trains van grote waarde is voor alle bewegingsmethoden die gericht zijn op structurele integriteit.

Anatomy Trains in Motion is een op zichzelf staande cursus die tevens de eerste module is van het diplomaonderwijs Slings Myofascial Training.

LEERDOELEN

Als gevolg van het volgen van deze cursus, zal u:

1. een dieper begrip hebben van de waarde van het concept Anatomy Trains als een integrale lichaamsmap voor beweging.
2. de map van de belangrijkste myofasciale lijnen en plaatsing van de beenderen van de 'Superficial Back Line, Superficial Front Line, Lateral Line en Spiral Line' hebben begrepen en ervaren.
3. het verloop begrijpen en de werking hebben ervaren van de 'Deep Front Line, Front Arm Lines, Back Arm Lines, Back Functional Line, Front Functional Line and Ipsilateral Functional Line'.
4. de algemene houdings- en bewegingsfuncties en de sensorische eigenschappen van de myofasciale meridianen begrijpen.
5. essentiële kennis hebben verkregen over het samenspel van spieren en fascia in beweging.
6. functionele aspecten begrijpen van de myofasciale meridianen en manieren geleerd hebben om ze te verbeteren met een fascia-gerichte bewegingstraining.

WAT DEZE CURSUS UNIEK MAAKT

Acht eigenschappen die Anatomy Trains in Motion (ATiM) onderscheidt:

1. **Perspectief van lichaamsbewuste beweging:** De anatomie van de myofasciale meridianen is uitgelegd door de lens van lichaamsbewuste beweging en lichaamsgericht leren.
2. **Link anatomie, wandelen, holistische training:** De structuur van de cursus verbindt de anatomie van de myofasciale meridianen rechtstreeks met de basisactiviteit van wandelen en lichaamsbewuste bewegingstraining.
3. **Gedifferentieerde integratie:** Individuele anatomische structuren worden individueel besproken en als onderdeel van de myofasciale meridiaan die vormgeeft aan onze houding, beweging en hoe we ons over ons lichaam voelen.
4. **Proprioceptie en interoceptie in balans:** Proprioceptie (hoe we houding en beweging coördineren) en interoceptie (hoe we ons voelen over onze houding in beweging) krijgen evenveel waarde en overweging.
5. **Op wetenschap gebaseerde belichaming:** De op wetenschap gebaseerde kwaliteiten en functionele beweginstoepassingen van fascia worden besproken in interactieve lezingen en belichaamd met lichaamsbewuste oefeningen.
6. **Benadering die krachtbronnen aanspreekt:** Aspecten van het concept van de Anatomy Trains die de functionaliteit verbeteren worden ingezet als tool om vitaliteit en lichamelijke vindingrijkheid te vergroten en op die manier het zelfhelend vermogen te verhogen.
7. **Geleid door het ATSI protocol:** De filosofie en strategieën van het concept van de Anatomy Trains Structural Integration lichaamswerk zijn terug te vinden in de structuur van de ATiM cursus.
8. **Onderdeel van een diploma-opleiding:** ATiM staat als cursus op zichzelf en is tevens de eerste module van de Slings Myofascial Training® diploma opleiding.

ANATOMY TRAINS IN MOTION - ENGLISH

Anatomy Trains in Motion is an in-depth 3-day course for movement and bodywork professionals who love integral anatomy and body-minded exercise applications that relate to real-life in all of its dimensions.

This **resource-oriented education** focusses on the qualities of Thomas W. Myers' Anatomy Trains concept that enhance everyday functionality and vitality as well as somatic resourcefulness; therefore self-healing.

The **integral anatomy of the myofascial meridians** is explained in interactive lectures and experienced through **body-minded movement applications**. For a clear comprehension of the structural and functional aspects, anatomical structures are discussed individually and as part of a myofascial meridian that shapes posture, movement and how we feel about the body.

To further connect anatomy and function, science-informed fascial qualities are exemplified and embodied with deliberate exercise examples throughout the course. In a unique way, Anatomy Trains in Motion directly links the anatomy of the myofascial meridians with the essential events of walking and body-minded movement training.

Because we want to foster independent thinking and individualized learning, we encourage an **inquisitive mind** and facilitate understanding through **movement explorations**.

Concluding the course, you will have **a clear understanding of why** the myofascial meridians are defined the way they are and why the Anatomy Trains concept is of immense value for all body-minded movement methods that aim for structural integrity.

Anatomy Trains in Motion is a self-contained course that is also the first module of the Slings Myofascial Training® diploma education.

LEARNING OBJECTIVES AND GOALS

As a result of taking this course, you will:

1. Have a deeper understanding of the value of the Anatomy Trains concept as an integral body map for movement.
2. Understand and experience the map of the main myofascial tracks and bony stations of the Superficial Back Line, Superficial Front Line, Lateral Line and Spiral Line.
3. Understand the course and experience the workings of the Deep Front Line, Front Arm Lines, Back Arm Lines, Back Functional Line, Front Functional Line and Ipsilateral Functional Line.
4. Understand the overall postural and movement functions as well as sensory qualities of the myofascial meridians.
5. Have essential knowledge of the interplay of muscles and fascia in motion.
6. Understand functional aspects of the myofascial meridians and ways to improve them with a fascia-focussed movement training.

DISTINGUISHING COURSE FEATURES

Eight features that make Anatomy Trains in Motion (ATiM) unique:

1. Body-minded movement perspective: The anatomy of the myofascial meridians is explained through the lens of body-minded movement and somatically oriented learning.
2. Linking anatomy, gait, holistic training: The course structure directly links the anatomy of the myofascial meridians with the essential events of walking and body-minded movement training.
3. Differentiated integration: Individual anatomical structures are discussed in detail and as part of the myofascial meridians that shape posture, movement and how we feel about the body.
4. Proprioception and interoception equated: Proprioception (how we coordinate posture and movement) and interoception (how we feel about our posture and movements) are equally valued and considered.
5. Science-informed embodiment: Science-informed fascial qualities and functional movement applications are discussed in interactive lectures and embodied with deliberate body-minded exercise examples.
6. Resource-oriented approach: Aspects of the Anatomy Trains concept that enhance functionality are used as a tool to strengthen vitality and somatic resourcefulness; therefore self-healing.
7. Guided by ATSI protocol: The philosophy and strategies of the Anatomy Trains Structural Integration bodywork concept are reflected in the organization of the ATiM course.
8. Part of a diploma education: ATiM is a self-contained course that is also the first module of the Slings Myofascial Training® diploma education.