

SOMATIKA: ZÁKLADY A KONTEXT

.....

CELODENNÍ WORKSHOP

13 ZÁŘÍ OD 8:30 DO 16:00

Nervový systém ovlivňuje téměř všechno, co se v těle děje – od pohybu a tonusu svalů až po naše vnímání napětí a uvolnění.

**Napětí vytvářet umíme. Tlak a úsilí také. Umíme se zatnout, zabrat, vydržet.
Uvolnění je ale jiný proces a potřebuje jiný přístup.
A právě tady začíná somatika.**

- V čem spočívá specifikum této tělesné práce
- Jizvy – proč a jak se o ně starat
- Zásady a pravidla pohybu – praktické a aplikovatelné přístupy
- Bolest a její jazyk
- Stažené čelisti a napjatý obličej – co nám říkají a jak s nimi pracovat
- Nervová soustava a její regulace – role bloudivého nervu a polyvagální teorie
- Primitivní reflexy – proč se vracet k prvním pohybům a jak souvisejí se stresem

Somatika nás učí vnímat, co se v těle skutečně děje,
a hledat podmínky, ve kterých se napětí může změnit v uvolnění
a větší svobodu pohybu.

Seminář pořádáme společně s Lídou Lupačovou (lektorkou somatiky)
a otevíráme ho už po několikáté, protože napětí se v reakci
na vnější podněty tvoří neustále.

Seminář je vhodný jak pro pohybové lektory,
tak i pro širokou veřejnost.



Neděle 13.9. od 8:30 do 16:00

CENA: 1 800,- s obědem

www.ajurvedaprozdravi.cz

Rezervace: katka.podlesak@seznam.cz

tel.: 776 350 277