

OGÓLNY OPIS METOD, CELÓW I BENEFICJENTÓW

Warsztaty mają charakter reedukacyjny (ponieważ celem jest przywrócenie właściwego funkcjonowania), profilaktyczny oraz terapeutyczny.

Osoby mające poważne problemy zdrowotne proszone są o wcześniejszy kontakt z nauczycielką (Ingą Schorowską) w celu upewnienia się, czy forma warsztatu będzie dla nich odpowiednia.

Somayog:

SOMAYOG jest połączeniem współczesnych technik terapeutycznych z jogą klasyczną.

Została stworzona w indyjskim International Meditation Institute na początku lat dziewięćdziesiątych przez Danielle Munoz.

Na poziomie fizycznym metoda Somayog pomaga rozluźnić chroniczne napięcia, usprawnia wykorzystanie grawitacji, przywraca kontakt z ciałem i umiejętność właściwego posługiwania się ciałem, zwiększa elastyczność kręgosłupa, mięśni i więzadeł, wzmacnia mięśnie posturalne, działa terapeutycznie w dolegliwościach układu ruchu, wspomaga ekonomiczne oddychanie i pracę z energią za pomocą oddechu. Natomiast na poziomie psychicznym umożliwia wyciszenie umysłu, mniejszą podatność na stres, lepsze wyrażanie siebie i efektywne zarządzanie swoim życiem, poprawia umiejętność relaksacji i koncentracji, wzbogaca postrzeganie. Regularna praktyka podnosi komfort życia i niweluje negatywne skutki stresu. Jest doskonałym wprowadzeniem do jogi dla początkujących i wyzwaniem dla zaawansowanych adeptów, którzy będą w stanie docenić subtelność tej metody.

PROGRAM WARSZTATU:

- praca z układem nerwowym (usprawnianie zmysłu kinestetycznego, który informuje o napięciu mięśni i ostrzega przed niewłaściwym użyciem ciała: ćwiczenia świadomości ciała, użycie grawitacji, nauka rozpoznawania i tonizowania nadmiernego napięcia mięśni)
- komfortowa praca z układem ruchu (rozciąganie przykurczów mięśniowych, wzmacnianie osłabionych partii ciała, aktywizacja mięśni posturalnych, wzmacnianie mięśni głębokich)
- manualne techniki autoterapii
- jogiczne praktyki oddechowe (pranayama)
- ćwiczenie sprawnego umysłu (techniki koncentracji, relaksacji, podstawowe techniki medytacji)
- podstawy pracy z energią życiową

DLA KOGO?

Dla wszystkich, którzy potrzebują wytchnienia i relaksu, żyją w stresie, czują potrzebę zmiany stylu życia oraz są zainteresowani usprawnieniem swojego organizmu, poprawieniem postawy i możliwości ruchowych.

Somayog bazuje na zasadzie przyjemności, gdzie słuchając potrzeb swojego ciała pozwalamy mu się prowadzić w komfortowych zakresach. Warsztat adresowany jest do osób w każdym wieku, także z ograniczoną sprawnością ruchową, ponieważ oferuje możliwości terapeutyczne.

Wskazania do udziału w warsztacie:

- podwyższone napięcie mięśniowe i emocjonalne, trudności w rozluźnianiu się
- bóle pleców/głowy/stawów w czasie pracy lub codziennych czynności
- problemy ze snem
- wysoki poziom stresu
- stan po urazie (wypadku, zabiegu), trudności z powrotem do aktywności fizycznej
- długotrwałe konsekwencje traumy fizycznej lub psychologicznej
- skłonności do depresji
- HSP (podwyższona wrażliwość).

Technika Alexandra:

TECHNIKA ALEXANDRA to metoda przywracania naturalnego funkcjonowania organizmu poprzez poznanie i zmianę szkodliwych wzorców determinujących nasze działanie i zachowanie. Ciało i umysł są traktowane jako nierozłączna całość, więc wpływając na jeden element powodujemy zmianę w drugim. W Technice Alexandra pracujemy nad przywróceniem naturalnych nawyków ruchowych i emocjonalnych poprzez analizę i korektę codziennych czynności, pozycji i reakcji, a także zmieniając nasze reakcje powstające w sytuacji stresowej. Poprzez zmienione użycie ciała, wspomagające techniki oddechowe i świadome rozluźnianie napięć możemy kształtować pożądane reakcje emocjonalne.

PROGRAM WARSZTATU:

- budowanie kontaktu z własnym ciałem i jego reakcjami,
- rozpoznanie własnych nawyków ruchowych, posturalnych i oddechowych i zmiana niepożądanych nawyków na naturalne – przywracanie swobody ruchu i koordynacji,
- niwelowanie nadmiernych napięć mięśniowych w pozycjach statycznych oraz podstawowych czynnościach,
- techniki usuwania psychofizycznych skutków stresu i negatywnych emocji,
- sztuka ekspresji w sytuacji podwyższonego stresu (np. występ publiczny); techniki emisji głosu,
- dostosowanie codziennych pozycji i czynności do indywidualnych potrzeb,
- poszukiwanie gracji i lekkości w działaniu i odczuwaniu.

ZAPRASZAMY:

- wszystkich zainteresowanych poprawą ogólnego funkcjonowania i zwiększeniem komfortu życia,
- osoby z dolegliwościami pleców, napięciowymi bólami mięśni, migrenami, cierpiących na bezsenność i inne dolegliwości spowodowane stresem,
- osoby przebywające długo w pozycji siedzącej lub w innej nieruchomej pozycji, albo wykonujące powtarzalne czynności,
- artystów, mówców, nauczycieli, osoby cierpiące wskutek tremy, oraz wszystkich, dla których ważna jest psychofizyczna swoboda w wystąpieniach publicznych,
- sportowców pragnących bezpiecznie trenować i poprawić swoje wyniki w naturalny sposób,
- osoby o dużej wrażliwości (HSP), dla których stres i nadmierne tempo życia jest źródłem dyskomfortu,
- wszystkich poszukujących kontaktu ze sobą i pełnego poznania siebie.

NORDIC WALKING

Prawidłowa technika nordic walking nie tylko dostarcza sportowej radości i satysfakcji lecz również przynosi wiele korzyści dla naszego zdrowia:

Wpływa na poprawę funkcjonowania mięśni stabilizujących kręgosłup, tworzących tzw. naturalny gorset mięśniowy.

Kształtuje smukłą, sportową sylwetkę.

Wzmacnia serce, wspomaga pracę układu krążenia i układu limfatycznego.

Dzięki intensywnej pracy klatki piersiowej wzmacnia mięśnie oddechowe.

Pozytywnie wpływa na ogólną kondycję ruchową.

Pozwala jednocześnie ćwiczyć wytrzymałość, siłę i zakresy ruchomości w stawach.

Wpływa na znaczny wzrost siły tylnych mięśni ramion, przedramion oraz dłoni.

Zwiększa odporność organizmu jak każdy wysiłek wytrzymałościowy, zwłaszcza podejmowany w różnych warunkach atmosferycznych.