

Život dýchá - Jemné léčení hrudníku

Na tomto kurzu se podíváme do větší hloubky na fyzické a psychosomatické obtíže s dýcháním. Naučíme se efektivní techniky jemného uvolňování napětí a bolesti v hrudní oblasti na hranici mezi fyzickou a energetickou prací tak, abychom zlepšili dýchání a celkovou kvalitu života.

Techniky vyučované na tomto kurzu mají ověřený efekt při léčení různých stavů, způsobujících chronické potíže s dýcháním.

Dýchání je základní životní funkcí a kvalita našeho dechu zrcadlí náš vztah se životem. Máme s tím všichni zkušenost když čas od času chytíme infekci dýchacích cest. Dýchání začne být obtížné a rychle nám dochází energie, což způsobí, že jsme unaveni a vyčerpáni a nemůžeme pokračovat ve svém každodenním životě tak, jak jsme zvyklí. Pokud tyto obtíže trvají příliš dlouho, často se opakují, nebo jsou velmi vážné, mohou způsobit i chronické dýchací obtíže což způsobuje významný pokles kvality našeho života.

Na druhé straně jsou tu také méně evidentní příčiny snížené kvality dýchání. Určitá tělesná a emocionální traumata mají často negativní dlouhodobý efekt na obecnou kvalitu našeho dýchání, aniž bychom si to nutně museli uvědomovat. Každou událost, která způsobí – i jen na krátko – že se nám dýchá těžko, nebo dokonce nemůžeme dýchat vůbec, vnímáme jako ohrožení na životě, protože bez dechu nemůžeme žít. Takové události mají často vážný dopad na naše tělo i mysl a zanechávají stopy, které na hluboké úrovni ovlivňují náš život.

Kurz se bude skládat z:

- Výuka a diskuze způsobů, jakými psychické a fyzické vlivy působí na naše dýchání.
- Výuka a praktická zkušenost se základními nástroji Jemného léčení: Rosenbergova technika a Tensegrity.
- Praktické cvičení specifických technik k uvolnění napětí a bolesti v oblasti hrudníku za účelem lepšího dýchání a pocitu celkové pohody.

Účastníci kurzu dostanou kompletní výukový materiál ve formě PDF který je koncipován tak, aby mohli kurzem procházet krok za krokem i bez předchozí zkušenosti s ošetřením těla a využili ho jako materiál pro svou pozdější praxi. Výukový materiál je v ceně kurzu.

Kurz je otevřený každému, kdo má zájem o toto téma a o práci s tělem obecně.

Ti kdo nemají žádné, nebo jen malé předchozí zkušenosti, získají skvělé nástroje pro začátek efektivní a bezpečné práce s tělem. Ti, kdo již mají za sebou výcvik v jakékoliv technice práce s tělem, jistě obohatí svoje náhledy na tělo a způsob práce s ním, což bude přínosem pro jejich praxi.

DATUM: 14.-16. června

ČAS: pátek 12:00 – 19:00

sobota/neděle 10:00 – 18:00

MÍSTO: Dayal - Regenerační Studio, Praha 2

CENA: 5500Kč pokud se registrujete do 14.května (záloha je 1800kč) a 6300kč po tomto datu.

Následující kurzy budou:

září 2019: "Jemné léčení oblasti ramen a krku"

listopad 2019: "Jemné léčení časných traumat / vlivy porodního procesu"