

MISLEČE TELO

Začetna skupina

Mentor/ica:	Sabina Potočki, producentka v kulturi, kulturna delavka na polju sodobnega plesa in uprizoritvenih umetnosti, vaditeljica terapevtske vadbe. Ustanovna članica Plesnega teatra Ljubljana, sodelovala pri Mednarodnem festivalu uličnega gledališča, v Društvu Mesto žensk, prejemnica Nagrade Ksenije Hribar za delo v Društvu za sodobni ples.
Kdaj in kje:	TOREK, 12:00 do 13:30 MOL, Štefanova 11, Dvorana
Prvo srečanje:	torek, 1. oktober 2019

OKVIRNA VSEBINA

Kaj nam predstavlja lastno telo? Kakšen odnos imamo do njega? Se zavedamo, kakšen vpliv imajo čustva in misli na počutje telesa? Je zdravo telo cilj ali sredstvo? Ali smo sposobni sprejemati (naravne) spremembe svojega telesa ob staranju? Ali poznamo osnovne zakonitosti, tako teoretično kot izkustveno, kako telo deluje?

Somatsko razumevanje telesa (Sôma je grška beseda za živo, zavestno telo) obravnava telo celostno. Ne razume ga zgolj kot "organizem", marveč ga obravnava v vsej njegovi kompleksnosti v skladu z našim doživljanjem, samozavedanjem, pa tudi možnostjo spreminjanja. Program obsega vodeno telesno-somatsko vadbo s praktičnimi predstavitvami posameznih vaj za izboljšanje gibljivosti, koordinacije, ravnotežja in vzdržljivosti. Vadbo bodo spremljale potrebne teoretske razlage delovanja posameznih somatskih tehnik in njihovih neposrednih vplivov na telo in duha (fiziološki, psihološki in sociološki aspekti vadbe). Poleg razgibalnih vaj bomo spoznali osnove sproščenega dihanja, osnove meditacije oz. sproščanja in izboljšanja psihofizičnega počutja. Učenje somatskih vaj je proces izobraževanja in osebne rasti, pri katerem se naučimo opazovati svoje telo, svoje delovanje, odnos do sebe, nadzorovati reakcije in reflekse. Ukvarjali se bomo tudi s telesno držo in zakoreninjenimi vzorci obnašanja, povezanimi z gibanjem in dožemanjem lastnega telesa.

Za vadbo potrebujete udobna oblačila, bombažne nogavice in primerno podlogo (armaflex ali podloge za jogo). Vadba je primerna za zdrave udeležence/ke, ki so v solidni psihofizični kondiciji in se lahko gibajo samostojno, brez opore. Vadba ni primerna za udeležence z resnejšimi in trajnimi zdravstvenimi težavami, prav tako vadbe ne izvajamo med akutnimi bolezenskimi in vročinskimi stanji.

CILJI

Z naravnimi, nebolečimi in varnimi gibalnimi tehnikami spodbujati telo in duha, da ostanemo zdravi in močni. Doseči večje zavedanje lastnega telesa z namenom odpraviti bolečine in se znova naučiti mehkega gibanja. Povečati zavedanje in nadzor nad sabo ter upočasniti procese staranja. Spoznali bomo osnove sproščenega dihanja, zavestno izvajanje gibov bomo nadgrajevali z razvijanjem notranje senzibilnosti.

METODE DELA

Teoretske razlage delovanja somatskih tehnik in njihovih neposrednih vplivov na telo in duha. Vodena vadba s praktičnimi predstavitvami posameznih vaj za izboljšanje gibljivosti, koordinacije, ravnotežja in vzdržljivosti. Svetovanje udeležencem programa pri izbiri ogledov sodobnih plesnih predstav v Ljubljani, saj gre za vitalno umetniško polje, ki je premalo poznano v javnosti.

UPORABLJENA LITERATURA IN VIRI ZA PRIPRAVO PROGRAMA

Misleče telo, Mabel E. Todd;
Somatika, Thomas Hanna;
Različna literatura o "zahodnih" in "vzhodnih" gibalnih tehnikah in metodah.