

MISLEČE TELO – GIBALNA VADBA

Mentorica:	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, 10:00 do 11:30 Četrtna skupnost MOL Ljubljana-Center, Štefanova 11, dvorana
Prvo srečanje:	torek, 11. oktober 2022

Če bodo epidemične razmere dopuščale, bo program potekal v živo.

OKVIRNA VSEBINA

Sôma je grška beseda za živo, zavestno telo. Gre za celostni pogled, ki človeškega telesa ne vidi zgolj kot "organizem", marveč razume človeka kot kompleksno bitje, ki ima v skladu s svojim doživljanjem sveta in samozavedanjem vedno možnost spreminjanja. Vse, kar doživljamo, je telesna izkušnja. Pri gibalno - somatskih tehnikah in metodah ni pomembno le to, kako dojemamo svoje telo, temveč tudi to, kako ga nadzorujemo. Učenje dokaj enostavnih somatskih vaj je proces izobraževanja in osebne rasti, pri katerem se naučimo opazovati svoje telo in nadzorovati reakcije ter reflekse. S tem ne izboljšamo samo gibljivosti ali odpravimo bolečin, ampak zvišamo tudi zavedanje in nadzor nad sabo ter upočasnimo procese staranja.

Program Misleče telo temelji na aktivni izmenjavi med mentorico/vaditeljico in udeleženci, saj je, poleg izvajanja vadbe, pomembno, da se udeleženci/ke (ponovno) naučijo pravilno uporabljati telo, ne zgolj med vadbo pač pa tudi v vsakdanjem življenju. V program je vključena teoretska in praktična razlaga delovanja telesa, ki vključuje individualne nasvete in sugestije, prilagojene specifikam posameznega udeleženca.

Poleg somatskih gibalnih vaj za razgibavanje različnih delov telesa bomo spoznali tudi osnove sproščenega dihanja (dih kot most med telesom in umom). Ukvarjali se bomo tudi s telesno držo, odnosom do svojega telesa in zakoreninjenimi vzorci obnašanja, povezanimi z gibanjem in dožemanjem telesa.

Za vadbo potrebujemo 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 (npr. hujše oblike osteoporoze, resnejše ortopedske poškodbe in degenerativne spremembe itd.). Vadbe ne izvajamo med akutnimi bolezenskimi in vročinskimi stanji.

CILJI

Izboljšanje gibljivosti, koordinacije, ravnotežja in vzdržljivosti.

Zmanjšanje možnosti padcev, boljše delovanje srca in ožilja ter boljši pretok krvi, boljši spanec, boljše razpoloženje in dobro počutje ter razvijanje novih socialnih stikov.

METODE DELA

Vodena vadba s praktičnimi predstavitvami posameznih vaj, teoretske razlage delovanja somatskih tehnik.

UPORABLJENA LITERATURA IN VIRI ZA PRIPRAVO PROGRAMA

Misleče telo, Mabel. E. Todd.

Somatika, Thomas Hanna.

Vadba ravnotežja pri starostnikih (diplomsko delo, Špela Čampa, 2014).

Razumevanje pomena telesa v sodobni družbi in izobraževanje starejših odraslih (diplomsko delo, Nina Cenkar, 2012).

Antropološki pogled na obdobje starosti (znanstveni članek, Marija Tomšič, Monitor ISH, 2010).