



## RAZGIBALNA VADBA "MISLEČE TELO"

### Začetna skupina

Mentorica:	<b>Sabina Potočki</b> , producentka v kulturi, kulturna delavka na polju sodobnega plesa in uprizoritvenih umetnosti, vadiateljica 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, dvorana Četrtna skupnosti Ljubljana-Center, Štefanova 11
Prvo srečanje:	<b>torek, 3. 10. 2023, ob 12. uri</b>

Razgibalna vadba »Misleče telo« je namenjena zdravim udeležencem/kam, ki so v solidni psihofizični kondiciji in se lahko gibajo samostojno, brez opore. Vabljeni udeleženci/ke, ki nimajo veliko izkušenj s telesno vadbo in tisti, ki zaradi slabše razgibanosti ali blažjih telesnih izrab in poškodb (blage artroze kolena, križa, delno omejena gibljivost ...) potrebujejo počasnejšo in bolj terapevtsko vadbo.

#### OKVIRNA VSEBINA

Sôma je grška beseda za živo, zavestno telo, ki človeka razume kot kompleksno bitje. Pri svojem doživljanju sveta in samozavedanju imamo vedno možnost spreminjanja, vse kar doživljamo, pa je tudi telesna izkušnja. Na razgibalni vadbi »Misleče telo« se bodo udeleženci/ke naučili izvajati enostavne telesne vaje ob praktičnih in teoretičnih navodilih mentorice. Pri gibalni somatiki ni pomembno le, kako dojemamo svoje telo, temveč tudi, kako ga nadzorujemo. Gre za proces izobraževanja, pri katerem se naučimo opazovati svoje telo, delovanje in odnos do sebe ter nadzorovati svoje reakcije in reflekse. S tem ne izboljšamo samo fleksibilnosti in zmanjšamo telesne bolečine, temveč zvišamo tudi zavedanje in nadzor nad sabo, da bi upočasnili telesne in mentalne procese staranja.

Poleg različnih somatskih gibalnih vaj, ki bodo razgibale različne dele telesa, bomo spoznali tudi osnove sproščenega dihanja (dih kot most med telesom in umom). Zavestno izvajanje gibov bomo poskušali nadgraditi z razvijanjem notranje senzibilnosti in razumevanjem osredotočenosti na »tukaj in zdaj« med izvajanjem vadbe. Ukvarjali se bomo tudi s telesno držo, odnosom do lastnega telesa in zakoreninjenimi vzorci obnašanja, povezanimi z gibanjem in dožemanjem lastnega telesa.

Za vadbo potrebujete udobna in zračna oblačila, bombažne nogavice in primerno talno podlogo (armafleks ali podloge za joga).

#### CILJI

Večja mobilnost in moč sklepov.  
Boljše ravnotežje in stabilnost.  
Zmanjšajte možnosti padca.  
Boljše delovanje srca in ožilja ter pretoka krvi.  
Boljša prebava, boljši spanec, boljše razpoloženje in dobro počutje.  
Hitrejše okrevanje po operaciji.  
Manj psihičnih težav in anksioznosti.  
Boljši socialni stiki in nova prijateljstva.

#### METODE DELA

Vodena vadba s praktičnimi predstavitvami posameznih vaj za izboljšanje gibljivosti, koordinacije, ravnotežja in vzdržljivosti.

Razlage delovanja somatskih tehnik in njihovih neposrednih vplivov na telo in duha (fiziološki, psihološki in sociološki aspekti vadbe).

Praktično delo: vadba, razlaga, diskusija.

Program razgibalne vadbe Misleče telo temelji na aktivni (telesni kot tudi verbalni) izmenjavi med mentorico/vaditeljico in udeleženci. Poleg konkretnega izvajanja vaj je v program vključena teoretska in praktična razlaga delovanja telesa, ki vključuje tudi individualne nasvete in sugestije, prilagojene individualnim specifikam vsakega od udeležencev.

#### UPORABLJENA LITERATURA IN VIRI ZA PRIPRAVO PROGRAMA

Misleče telo. Mabel. E. Todd.

Somatika. Thomas Hanna / Martha Peterson.

Sistem joga v vsakdanjem življenju. Paramhansa Swami Maheshwarananda. Znanost o telesu, duhu, zavesti in duši.

Različna literatura o »zahodnih« in »vzhodnjaških« gibalnih tehnikah in metodah: Somatsko gibanje in joga za starejše (Lisa Peterson); Zenovske vaje s pomočjo mentalnih slik (Zen Imagery Exercises - Shizuto Masunaga); Vaje mišic medeničnega dna (Arnold Kegel).

Podporno gradivo:

- 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).
- Starostne spremembe, ki vplivajo na gibanje starostnika, biološki vidik staranja (različni strokovni članki).
- Klinična somatika (slovenske in angleške spletne strani).