



RAZGIBALNA VADBA

Mentorica:	Teja Reba , nekdanja profesionalna plesalka, koreografinja in režiserka ter izkušena vaditeljica z dolgoletnim delom na področju gibanja in dobrega počutja. Študirala je umetnostno zgodovino na univerzi Sorbonne v Parizu ter scenske umetnosti na univerzi Utkal v Indiji in na univerzi Kyushu na Japonskem. Na področju sodobnih plesnih umetnosti se je izobraževala v Centru za novi ples v Freiburgu. Od 2004 profesionalno deluje na področju sodobnih uprizoritvenih umetnosti kot samozaposlena v kulturi. Verjame v moč skupinskega gibanja, prijetnega vzdušja in spoštljivega medsebojnega odnosa. Je predsednica Društva za sodobni ples Slovenije in vodja mnogih domačih in mednarodnih projektov s področja kulture. Odlikovana je bila z več nagradami, nazadnje je prejela naziv Vitezinje reda umetnosti Republike Francije.
Kdaj in kje:	ČETRTEK, 9:30 do 11:00 MOL, Četrtna skupnost Ljubljana-Center, Grablovičeva 28, dvorana
Prvo srečanje:	četrtek, 2. oktober 2025, ob 9.30 uri

OKVIRNA VSEBINA

Program temelji na nežnih, a učinkovitih somatskih pristopih, kot so prilagojena joga, qi gong, Feldenkraisova metoda, metoda Body-Mind Centering in druge senzorične vaje. Raziskave potrjujejo, da somatske prakse pomembno prispevajo k izboljšanju motorične koordinacije in kognitivnih funkcij, kot so spomin, osredotočenost in prostorska orientacija. Vadba deluje tudi kot čustvena podpora, saj blaži simptome stresa, anksioznosti in depresije ter povečuje občutek notranje stabilnosti in psihofizične povezanosti.

Skozi redno vadbo udeleženske(-ci) razvijajo boljše telesno zavedanje, ravnotežje, gibljivost, telesno moč ter notranji občutek varnosti in umirjenosti. V ospredju je zmožnost čutenja in poslušanja telesa, kar povečuje samozavest v gibanju in zmanjšuje tveganje za poškodbe. Vadba poteka v počasnejšem ritmu, z veliko poudarka na dihanju, nežnem raztezanju in usklajevanju gibanja z zaznavanjem. Vključuje tudi vaje za krepitev sklepov, hrbtenice in mišic, ki so ključne za vsakodnevno funkcionalnost.

Vadba se izvaja stoje, sede, leže ali ob opori. Pristop je prilagodljiv in spoštuje različne telesne zmožnosti z namenom spodbujanja samozavesti, dostojanstva in varnega gibanja.

Vadba poleg fizične koristi podpira tudi socialno povezanost, saj v skupinskem okolju krepi občutek pripadnosti, izmenjave in skupne prisotnosti. Tako postaja telo ne le vir gibanja, temveč tudi prostora srečevanja in osmišljanja odnosov.

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

Vadba ni namenjena terapiji poškodb in drugih bolezenskih stanj.

CILJI

Boljše telesno zavedanje, gibljivosti, moči in ravnotežja.

Povečanje samozavesti v gibanju in zmanjševanje tveganja za poškodbe.

Krepitev dobrega počutja, občutka varnosti in umirjenosti.

Krepitev socialne povezanosti.

METODE DELA

Sistematično izvajanje vaj pod mentorskim vodstvom.

Vaje se prilagajajo telesnim zmožnostim in potrebam udeleženk(-cev).

Obravnavani so fiziološki, psihološki in sociološki vidiki vadbe ter pomen zavestne prisotnosti pri gibanju.

Udeleženke(-ci) spodbujamo k refleksiji izkušenj in občutkov ter k medsebojni izmenjavi opažanj.

UPORABLJENA LITERATURA IN VIRI ZA PRIPRAVO PROGRAMA

Linda Hartley: Wisdom of the Body Moving.

Michael J. Gelb: Body Learning.

Dr. Yang: Meridian Qigong Exercises.

Maheshwarananda: Sistem Joga v vsakdanjem življenju.