

AUTOASPEKCE POHYBEM K SEBEUVĚDOMĚNÍ

SKUPINOVÉ KURZY CVIČENÍ

Rehabilitační oddělení Nemocnice Český Těšín a.s. Vám nabízí **KURZY CVIČENÍ AUTOASPEKCE – „POHYBEM K SEBEUVĚDOMĚNÍ“**. Cvičení „AUTOASPEKCE“ je založeno na principu Feldenkraisovy metody. Jde především o uvědomění si sebe sama prostřednictvím sekvence konkrétních pohybů.



Cvičení „AUTOASPEKCE“ je zaměřeno na **zlepšení celkové postury – držení těla v prostoru, postoj, pružnost a koordinaci pohybu**. Pracuje na podkladě plasticity nervového systému, kdy dochází k procesu učení se fyziologickému pohybu. Je to celosvětově uznávána metoda, která rozvíjí správné pohybové vzorce, pomáhá zlepšit fyzickou i psychickou kondici. Pozitivně ovlivňuje pohybová omezení, vývojové poruchy či chronické bolesti.

Cvičení probíhají většinou vleže na zemi. Fyzioterapeut slovně provází klienty sérií nenáročných, pomalých a jemných pohybů s využitím pohybů očí, krku, pánve a dechu. Pozornost je směřována na vnímání jednotlivých částí těla, kvality pohybu a uspokojení z něj. Po lekcích lidé obvykle cítí lehkost, větší vzpřímenost a pohyblivost těla.

Přínosy autoaspekce:

sebeuvědomění a porozumění vlastnímu tělu

- » zlepšení postury, postoje, pružnosti a koordinace pohybu
- » zlepšení kvality života, využití své životní energie
- » snížení bolestí, psychická „detoxikace“, zlepšení emocí

Pro koho je cvičení vhodné?

Lekce jsou určeny každému, kdo se chce pohybovat a žít s větší lehkostí a rovnováhou. Umožňují každému bez rozdílu věku, fyzické kondice a předchozích zkušeností s pohybem rozvíjet svůj potenciál. Cvičení je také vhodné pro sportovce či pedagogy, ale i lidi s chronickými bolestmi a jinými druhy pohybového omezení a také pacienty s neurologickými či psychickými problémy.

Termíny kurzů:

Kurz obsahuje **5 LEKCÍ CVIČENÍ**, které budou probíhat **1x týdně**, termíny budou vypisovány průběžně po domluvě s vedoucím fyzioterapeutem rehabilitačního oddělení. **Délka jedné lekce je 60 minut.**

Maximální počet účastníků jedné lekce je **5 osob.**

Cena kurzu:

Cena za KURZ/5 LEKCÍ: **600,- Kč**

Lze objednat po 1 lekci za **150,- Kč**

Místo konání:

Nemocnice Český Těšín, rehabilitační oddělení, budova C, 3. patro

Objednávka kurzu:

Objednávky na tel.: **558 769 252**

Mgr. Alfréd Heckel, vedoucí fyzioterapeut

E-mail: alfred.heckel@nct.agel.cz