

# 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 sérii 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 **10 LEKČÍ CVIČENÍ**, které budou probíhat **1–2x 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/10 LEKČÍ: **1 000,- Kč**.

## Místo konání:

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

## Objednávka kurzu:

Pokud máte zájem o toto cvičení, objednat se můžete:

**Mgr. Alfred Heckel, vedoucí fyzioterapeut**

**Tel.: 558 769 252**

**E-mail: [alfred.heckel@nct.agel.cz](mailto:alfred.heckel@nct.agel.cz)**

Další informace na:

**[nemocniceceskytesin.agel.cz](http://nemocniceceskytesin.agel.cz)**

