

MIOFASCIJALNA OTPUŠTANJA – vježbama Body Tehnike, 30.1.2016.



Postoji niz različitih naziva i metoda za ovo područje i sve uglavnom uključuju manualni kontakt za tretiranje mekog tkiva dok je pacijent relativno pasivan. Na ovoj praktičnoj radionici prikazat ćemo kako Body Tehnika uz vježbačevo aktivno sudjelovanje pomaže u procesu otpuštanja miofascijalnih blokada.

Tu ćemo detaljno prikazati kako naše poznate vježbe, čak i bez manualnog kontakta, prodiru duboko do fascijalnih linija, a i do samih organa. Naučit ćete kako u poznatoj vježbi dati pravovremenu ključnu informaciju prijenosa sila i disanja kako bi fasciju hidratizirali i usporili procese starenja. U individualnom, poluindividualnom (u paru) i grupnom pristupu demonstrirat ćemo vam kako tretirati najčešća problematična područja te time povećati inteligenciju tjelesnog funkcioniranja. (700 kn)

BODY SPINNING – vježbe po regijama od stopala do tabana, 12.3.2016.

Praktična radionica koja vam donosi vježbe terapijskog karaktera za sve segmente kralježnice, ramena i koljena, za grupni i individualni rad te važne elemente manipulacijskih trakcija za vrijeme vožnje bicikla.

Pozivamo vas da proširite svoje znanje kako putem aerobne zone vježbanja djelovati na svako zglobno tijelo te educirati vježbače o dubinskim i površinskim mišićima koje koriste prilikom pokreta. Posebnu pažnju ćemo posvetiti vježbama disanja koje dokazano već u nekoliko treninga otklanjaju tenzijski stres i mišićnu napetost. Uz *body spinning* kao glavnu temu na ovoj ćemo edukaciji prikazati alternativu kod individualnog zagrijavanja na satovima Body Tehnike, tzv. *body tracking* (vježbe na pokretnoj traci), koja također može terapijski utjecati na svaki tjelesni segment posebno. (700 kn)



VAŽNOST I POVEZANOST GLUTEALNE REGIJE – velika lopta i bosu, 23.4.2016.

Dobro znani nam rekviziti velika lopta i polulopta (bosu) bit će nam u fokusu na ovoj praktičnoj radionici. Prikazat ćemo aktivaciju glutealne regije kroz njezinu povezanost sa zdravljem leđa, kukova i koljena. Po prvi puta na ovoj radionici prikazat ćemo nove vježbe Body Tehnike na ovim često omiljenim rekvizitima naših vježbača. Posebno inovirane vježbe koje vrlo brzo toniziraju glutealnu regiju imaju još jednu veliku prednost u odnosu na izolirane vježbe standardno poznate, a to je komunikacija sa sitnim mišićima stopala, čineći inteligentno povezivanje s okolnim grupacijama. Ovo nije radionica „izolacije“, već svrhovitog shvaćanja ove bitne trojke (max, med i min). (700 kn)



INTIMNA VEZA između hormona, energije i pokreta, 14.5.2016.



Ova teoretsko-praktična radionica ima za cilj prikazati snažne uzročno posljedične veze između naših endokrinih žlijezda i proizvodnje hormona s protocima energije po našim energetskim središtima tijela, njihovim pridruženim koštano zglobnim statusom kralježnice te finim pokretima koji ciljaju u duboko specijalizirana područja našeg tijela. U praktičnom prikazu pokreta i vježbi pokazat ćemo kako body vježbe promatrati s energetskog aspekta te kako se može nježnim pristupom duhu i tijelu pomoći uravnotežiti hormone koji su najodgovorniji za procese starenja i propadanja tjelesnog, emocionalnog i duhovnog stanja. (NOVO!; 900 kn)

ENERGETSKA BODY TEHNIKA – prikazana u dvije dimenzije vremenskog izvođenja, 15.10.2016.

Za one koji žele pojačati svjesnost onoga što Body Tehnika (BT) zapravo jest, ova teoretsko-praktična radionica prikazuje kako je pokret (koji BT svojom filozofijom nudi) spoj djelovanja na kralježnicu, na endokrine žlijezde, na protočnost energije naše lijeve i desne strane te na ukupnu svjesnost emocionalnog, fizičkog i duhovnog bića.



Naučit ćete vježbe prikazane u dvije različite dimenzije vremena, koje pojačavaju vezu između mozga, endokrinog sustava, probavnog i imunološkog sustava. Istovremeni rad na sve tri dimenzije izrazito povećava inteligenciju tijela. Tad počinjete promatrati svoje tijelo, svoj pokret i svoj život na jedan potpuno drugačiji način.

Upoznajte sebe slušanjem što tijelo govori te ovom radionicom prijedite na višu razinu profesionalnog rada sa svojim vježbačima. (NOVO!; 900 kn)

INVERZNI REFORMER – sustav vježbi za terapiju i relaksaciju, 26.11.2016.

Na ovoj praktičnoj radionici se najveći naglasak stavlja na prikaze kako postići optimalno rasterećenje kralježnice, ramena, kukova, koljena i gležnjeva u inverznim, ljekovitim, pulsirajućim uvjetima. U kombinaciji aktivnih i pasivnih pokreta u toj se poziciji poništavaju učinci gravitacije te se uz adekvatnu asistenciju dolazi do trenutnog rasterećenja zglobnih prostora. Smanjuje se tlačni pritisak, a povećava apsorpcija vlage u meko tkivo diskova, što pak potiče regeneraciju, osjećaj izuzetne ugone te stimulira otpuštanje stresa. Za ovu radionicu i njezinu praktičnu primjenu je potrebno imati reformer te posebno iskonstruiran nastavak koji možete naručiti u PBS centru. (NOVO!; 900 kn)

