

Nowa zakładka - nazwa zakładki

„Strefa Pracy z Ciałem”

W ofercie Strefy Pracy z Ciałem znajdują się:

- **8-tygodniowy Warsztat Pracy z Ciałem (TRE, treningi relaksacyjne, trening oddechowy, ćwiczenia rozciągające)**
- **Sesje Grupowe TRE**
- **Sesje indywidualne Pracy z Ciałem**

WARSZTAT PRACY Z CIAŁEM

8 tygodniowy kurs Pracy z Ciałem

Opis poszczególnych sesji grupowych

1) Sesje TRE

- **TRE®**

TRE® (Tension & Trauma Releasing Exercises) to metoda stworzona przez dr David'a Berceli'ego (dr nauk społecznych, psychoterapeuta w analizie bioenergetycznej, mgr teologii i arabistyki, który od wielu lat podróżuje do obszarów ogarniętych działaniami wojennymi, gdzie pomaga osobom w radzeniu sobie ze skutkami traum/stresu) polegająca na wprowadzeniu ciała, poprzez specjalne ćwiczenia, w wibracje neurogeniczne, w celu rozładowania napięcia i stresu nagromadzonego w organizmie.

Zaletą tych ćwiczeń jest ich prostota - są one dostępne dla osób w każdym wieku i praktycznie w każdej kondycji fizycznej oraz ich naturalność - wibracje neurogeniczne są czymś naturalnym dla wszystkich ssaków, w tym oczywiście dla ludzi także.

Ich skuteczność opiera się na fakcie, że uwalnianie się z napięć przebiega w tempie jakiego nasze własne ciało jest w stanie zintegrować, co wpływa na polepszenie stanu emocjonalnego osoby ćwiczącej.

Celem TRE® jest przywrócenie ciała do naturalnej równowagi poprzez nauczenie/przypomnienie ciała jak wibrować. Wibracje obniżają napięcie wszystkich tkanek, na nowo uczą kontaktu/dialogu z własnym ciałem, uczą bycia tu i teraz. Drżenia powodują, że odzyskujemy równowagę w naszym układzie nerwowym- w stresie jest on zbyt silnie pobudzony - szczególnie jego współczulna część, uwalniając nas od starych wzorców i mechanizmów obronnych, których nasze ciało i nasz mózg, używały w trudnych, stresujących momentach naszego życia.

DLA KOGO JEST TRE®

TRE® przeznaczone jest dla osób, które w swoim codziennym życiu zmagają się z bolesnymi i szkodliwymi skutkami stresu (dzięki TRE® osoby min. uczą się samodzielnej regulacji poziomu stresu), z urazami traumatycznymi, dzięki TRE® min. pomagamy rozładować skumulowaną energię jaka powstaje w chwili traumatycznych doświadczeń, a która później nie ma możliwości rozładowania się i „zaczyna żyć swoim własnym życiem w naszym ciele”, jak również jest to metoda wspomagająca psychoterapię, jednak pamiętaj, że TRE® to nie jest jedna z metod psychoterapeutycznych - to metoda pracy z naszymi ciałami i emocjami.

TRE® szczególnie polecane jest dla:

- osób borykających się z zaburzeniami snu;
- osób nieradzących sobie z emocjami;
- osób cierpiących z powodu różnego rodzaju bólu (w tym chronicznego);
- osób doświadczających na co dzień stresu (np. menedżerowie, nauczyciele, lekarze, strażacy, policjanci, żołnierze – zwłaszcza po powrotach z działań wojennych);
- osób, które doświadczyły w swoim życiu traumy;
- a także dla tych wszystkich którzy pragną być bliżej swojego ciała, cokolwiek to dla nich oznacza

ZAJĘCIA GRUPOWE TRE®

Zajęcia grupowe TRE®, to forma zajęć szczególnie rozpowszechniona przez ich twórcę dr Berceლი'ego .

Zaletą zajęć grupowych jest to, że w grupie mamy większe poczucie bezpieczeństwa, w grupie łatwiej uruchomić wibracje, grupa motywuje i daje wsparcie, grupa mobilizuje do regularnego ćwiczenia.

Pamiętaj proszę, że w czasie zajęć TRE® nie musisz niczego o sobie opowiadać, możesz jeśli Ty tak zdecydujesz. Osoba prowadząca uczy TRE®, w tym również uczy właściwego opiekowania się własnymi emocjami, tzn. ich przyjmowania, akceptowania i przetwarzania w świadomy sposób. Dzieje się tak ponieważ w czasie sesji TRE® mogą zostać uwolnione nasze emocje, w wyniku rozluźniania tkanek przez wibracje i dobrze wtedy jest mieć kogoś kto zadba o nas, jeśli będzie taka potrzeba, Terapeuta nie będzie Cię pytał o Twoją przeszłość, Twoją historię życia.

2) Trening relaksacyjny

Relaksacja Progresywna (stopniowana) wg Jacobsona oraz Relaksacja Autogenna Schulza, to dwie odmiany treningów relaksacyjnych, których celem jest uzyskiwanie stanów relaksu oraz świadomego i celowego wyzwalania u siebie reakcji demobilizacyjnych. Reakcje te polegają na zmniejszeniu aktywności części współczulnej autonomicznego układu nerwowego, rozluźnieniu mięśni, zwolnieniu rytmu oddychania oraz rytmu pracy serca. Dzięki tym reakcją demobilizacyjnym uzyskujemy takie subiektywne odczucia, jak „poczucie wewnętrznego spokoju”, „wewnętrznej ciszy”, oraz „odprężenia”. Wszystkie te reakcje trwające określony czas nazywamy stanami relaksu. Bardzo ważnym celem obu ww. form treningów relaksacyjnych jest także nauczenie się świadomego rozróżniania stanów napięcia od stanów rozluźnienia. Wiąże się to, być może z jedną z najważniejszych umiejętności życiowych polegających na płynnym przechodzeniu od pracy do odpoczynku, od fazy mobilizacji (fazy stresu) do fazy regeneracji i od napięcia do rozluźnienia właśnie.

Korzyści płynące z relaksacji:

- oszczędzanie ogromnej ilości energii;
- przeciwdziałanie stanom lękowym;
- poprawa samopoczucia i obrazu siebie;
- wzmacnianie zaufania do samego siebie;
- zmniejszenie nadciśnienia;
- lepsza praca żołądka i jelit;
- zmniejszenie „nerwowości”
- poprawa snu;

Relaksacja Jacobsona polega na wykonywaniu określonych, celowych ruchów ciała, po to aby napinać i rozluźniać określone grupy mięśni. Uczymy się dzięki temu najpierw zdawania sobie sprawy z różnicy we wrażeniach płynących z mięśnia napiętego i wrażeniach płynących z mięśnia rozluźnionego. Uczymy się także nawyku rozluźniania własnych mięśni, czyli ich relaksacji. Po określonym okresie treningu relaksacyjnego nabywamy umiejętność automatycznego, podświadomego pozbywania się napięcia naszych mięśni.

Relaksacja Schulza polega na wyzwalaniu u siebie reakcji odprężania i koncentracji oraz na stosowaniu prostych form autosugestii, najczęściej polegających na wyobrażaniu sobie odczucia ciężaru i ciepła poszczególnych części ciała oraz na wypowiedaniu ich „w myślach”. Metodę tę można z powodzeniem wykorzystywać do świadomego budowania określonych stanów emocjonalnych, dzięki powtarzaniu w czasie głębokiego odprężenia formuł autosugestii, np. „jestem bezpieczny”. Inną korzyścią jest dotarcie do wrażeń płynących z wnętrza własnego ciała, co pomaga w uzyskaniu lepszego wglądu w siebie. Ponadto dzięki stosowaniu tej formy relaksacji powodujemy zmniejszenie zmęczenia, znużenia, czy napięcia emocjonalnego.

3. Ćwiczenia rozciągające:

W naszej Strefie patrzymy na człowieka jako na całość, na którą składa się (wg Plato i Kopp; za Małgorzata Rakowska Muskat; „Codziennosc bez bólu”) 6 sfer: sfera narządu ruchu; sfera psychiczno-duchowa; sfera środowiskowo-społeczna; sfera genetyczna; sfera trzewna i sfera płynów ustrojowych. W Strefie Pracy z Ciałem skupiamy się szczególnie na trzech pierwszych sferach. Negatywne stymulowanie ww. sfer przyczynia się do różnego rodzaju problemów w naszym ciele, min. do przewlekłych napięć mięśniowych. Mając to na uwadze proponujemy zestaw ćwiczeń rozciągających, których zadaniem jest (o ile stosowne są później regularnie w formie autoterapii) przywracanie równowagi spoczynkowej w naszych napiętych ciałach. Ćwiczenia nasze skupiają się na głównych strukturach cielesnych reagujących na stres: struktura gnykowo-żuchwowa, struktura połączenia głowy i szyi, struktura górnego o tworze klatki piersiowej, struktura przepony, struktura miednicy, struktura kończyn dolnych i stóp. Dbając regularnie o te miejsca powracamy do naszej naturalnej strefy - strefy równowagi.

\$. Trening oddechowy

Prawidłowe oddychanie ma wpływ na nasze zdrowie, samopoczucie i długość życia, jest dla naszego organizmu źródłem energii, masażem dla naszego serca. Dostarcza tlenu naszym komórkom. Pomiedzy oddechem a psychiką istnieje ścisły związek. Rytm oddychania

zmienia się pod wpływem emocji i myśli, kiedy odczuwasz niepokój instynktownie spłycasz, przyspieszasz lub wstrzymujesz oddech. Badania wykazały, że prawidłowe oddychanie zwiększa koncentrację i usprawnia myślenie, poprawia samopoczucie i łagodzi objawy lękowe, poprawia funkcjonowanie układu krążenia i układu pokarmowego. Głęboki oddech pomaga rozładować złość, skutecznie relaksuje i obniża ciśnienie krwi. Zapraszamy do odkrywania magicznej mocy oddechu poprzez proste, ale skuteczne ćwiczenia oddechowe. Pamiętaj, że regularność jest kluczem, a efekty pojawią się stopniowo. W naszej pracy z oddechem wykorzystujemy również urządzenie typu „biofeedback”, czyli biologiczne sprzężenie zwrotne, które dostarcza osobie informacji zwrotnej o jego stanie fizjologicznym. Zmiany fizjologiczne organizmu monitorowane są przez specjalistyczne systemy pobierające dane z czujnika w czasie rzeczywistym. Dzięki temu od razu widzisz na ekranie komputera czy sposób w jaki oddychasz służy Ci, czy wręcz przeciwnie, co daje Ci automatycznie możliwość prowadzenia korekty w sposobie oddychania.

Warsztaty Pracy z Ciałem i Sesje TRE® w Strefie Pomocy

Zapraszamy na kameralne zajęcia grupowe Warsztat Pracy z Ciałem i TRE® do Strefy Pomocy. Warsztat Pracy z Ciałem to cykl 8 spotkań. Cykl TRE to 6 spotkań. Zajęcia odbywają się raz w tygodniu, w środy i w soboty, w zamkniętych czteroosobowych grupach.

Ich celem jest nabycie podstawowych umiejętności w celu zadbania o własną higienę psychofizyczną.

Ważne: przed pierwszymi zajęciami wypełnij ankietę zdrowotną i odeślij do prowadzącego zajęcia. Na podstawie udzielonych przez Ciebie informacji podejmiemy wspólnie decyzje czy TRE® jest odpowiednią formą ćwiczeń dla Ciebie.

Strój jak do zwykłych ćwiczeń fizycznych – najważniejszy jest twój komfort.

Ćwiczyć będziemy zarówno w pozycji stojącej, jak i leżąc.

Możliwe są też indywidualne sesje z Terapeutą. W celu zapisania się zadzwoń pod nasz numer telefonu lub napisz wiadomość. Tutaj ikonki