

Pro dýchání

Ačkoli je dýchání primární vitální funkcí, většina z nás ji věnuje jen poměrně málo, až žádnou pozornost. Majorita populace dýchá na jednu sedminu svých možností. Faktory podílející se na tomto problému sahají od patologií postury, přes častá onemocnění dýchacích cest, až po deficity ve vnímání vlastního těla.

Cílem našeho kurzu je pokusit se najít zpět vztah k vlastnímu dechu, vnímat, jak postura ovlivňuje prostupnost našich těl pro dech. Terapeuticky i autoterapeuticky se budeme snažit otevřít tělo dechu a jeho rytmu, zkoumat vztah nastavení pánve a pletenců ramenních k dechové funkci. Pomocí rukou a jednoduchých pomůcek (theraband, S-ball, atd) se naučíme, jak zvýšit elasticitu a mechanicky uvolnit trup a rozšířit jeho prostupnost dechu pro sebe i naše klienty.

V kurzu využijeme následující techniky:

- Uvolnění jednotlivých fasciálních vrstev na hrudi
- Techniky pro uvolnění pletenců ramenních a jejich kluznosti po hrudi
- Uvolnění pomocných nádechových svalů
- 3D mobilizace žeber
- Uvolnění prostor mezi pávní a žebry
- Specifika kyfotické a ploché hrudní páteře vzhledem k dechu
- Sadu autoterapeutických cviků pro udržení elasticity hrudi i trupu jako celku

Místo konání kurzu
STUDIO UNIVERSE
Dittrichova 3
120 00 Praha 2

11. 10. 2019
od 9.00 do 17.00

Cena kurzu: 2190,- Kč
Bc. Štěpán Haškovec
+420 737 712 939
stepan.haskovec@gmail.com
www.spiralnifyzioterapie.cz

Závazné přihlášky posílejte na mail stepan.haskovec@gmail.com, tel.: 737 712 939