

Nabywanie świadomości ciała (gimnastyka)

RAMOWY PROGRAM

- Uświadomienie własnych napięć. Ćwiczenia sprawdzające napięcia łańcuchów AM i PM
- Uświadomienie własnych napięć. Ćwiczenia sprawdzające napięcia łańcuchów AL i PL
- Uświadomienie własnych napięć. Ćwiczenia sprawdzające napięcia łańcuchów PA i AP
- Nabycie świadomości kości: zbudować swoją strukturę. Wibracje kostne
- Równoważenie napięć mięśniowych: zamieszkać w swojej strukturze. Ćwiczenia balansujące napięcia mięśniowe- kończyna dolna i miednica
- Równoważenie napięć mięśniowych: zamieszkać w swojej strukturze. Ćwiczenia balansujące napięcia mięśniowe- kończyna górna i tułów
- Równoważenie napięć mięśniowych: zamieszkać w swojej strukturze. Ćwiczenia balansujące napięcia mięśniowe- głowa i szyja
- Wprowadzenie rytmu do ruchu w oparciu o kości poprzez uwolnienie mięśni w rytmicznej spirali
- Nić przewodnia- kolejność w zabiegach. Omówienie kolejności ćwiczeń, praktyka.
- Przywrócenie funkcjonalności stawów biodrowych i miednicy
- Przywrócenie równowagi osi pionowej w płaszczyźnie strzałkowej. Klatka piersiowa i oddychanie
- Powtórzenie sekwencji ćwiczeń. Podsumowanie, dyskusja.