

Občianske združenie  
*Cesta k rozvoju*  
v spolupráci s  
*Chan quan kung fu*

*Vás pozývajú  
na*

**pohybovo-relaxačný,  
samouzdravujúce procesy tela podporujúci workshop**

**„Ako žiť v súlade so svojim telom a potrebami?“**

**Terapeutická práca zameraná na telo, dotyk a pohyb z pohľadu psychoterapie  
zameranej na telo a Tradičnej čínskej medicíny.**

**Kedy? 25. - 27. mája 2018**

**Kde? Centrum jogy Mayura, Slovinec 52, Bratislava-Devínska Nová Ves**

[www.mayura.sk](http://www.mayura.sk)

Víkendový workshop bude zameraný na podporu uvoľnenia, detoxikáciu a správnu reguláciu celkového organizmu, regeneráciu tela prostredníctvom cvičení, ktoré vychádzajú z tradičných čínskych bojových umení a čchi kungu, ďalej kreatívneho pohybu, uvoľňujúcich cvičení a biodynamických masáží podľa Biodynamickej psychoterapie zameranej na telo.

Pohybové aktivity a uvoľňujúce cvičenia budú dopĺňať teoretické prednášky z Tradičnej čínskej medicíny a psychoterapie zameranej na telo.

**Lektormi sú:**

**Emilio Pacini** – majster a učiteľ tradičných čínskych bojových umení: wu shu, wu gulun, čchi kung a iné, ktorý sa svojmu umeniu a TČM venuje minimálne 15 rokov a stále sa vzdeláva v Číne.

**PhDr. Denisa Maderová** – klinická a poradenská psychologička, body -psychoterapeutka, absolventka nemeckej Biodynamickej psychoterapeutickej školy zameranej na telo, kurzov v Kreatívnom pohybe a tanečnej terapii, Feldenkraisovej práci, Cranio-sakrálnej terapii, Biodynamických a deep draining masážach. V súčasnosti je študentkou TČM v Brne.

**Cena: 110 EUR /osoba**

Závazné prihlášky prijímame do **11.5.2018** mailom, bližšie informácie Vám poskytneme na adrese: [dm@sunriseporadna.sk](mailto:dm@sunriseporadna.sk). Maximálny počet účastníkov je 15.

Zálohu 50 EUR prosíme uhradiť osobne po dohode Denise Maderovej, až po záväznom potvrdení účasti.

**Strava** bude individuálna, v cene je zahrnuté občerstvenie ako je káva, čaj a drobné pochutiny.

Obedy môžeme zabezpečiť v najbližšej reštaurácii Penziónu Helios, asi 50 metrov od centra Mayura alebo ich môžeme riešiť donáškou z Indickej reštaurácie – pre vegetariánov. Cena cca 7 EUR/ osoba.

Centum Mayura sa nachádza v časti rodinných domov, v blízkosti lesa a Devínskej Kobyly, kde budeme chodiť na cvičenie Čhi kungu a Gulun kung fu.

Prosíme Vás prineste si so sebou vankúšik, deku a písacie potreby.

**Tešíme sa na Vás!:)**

Emilio a Denisa

### **Gulun Kung fu a Čchi kung:**

Majster Wu Gulun (1831-1914), zakladateľ tradičného čínskeho bojového umenia Gu lun kung fu bol majstrom prvej generácie Gulun Kungfu Lineage. Ukázalo sa, že mal výnimočné zručnosti a stal sa jedným z najznámejších mníchov v chráme. Mnoho mladých ľudí, ktorí každoročne prichádzajú do Číny kvôli tomuto druhu tradičných bojových umení, vidia hodnotu v Gulun Kung fu hlavne ako v tréningu pre život, nie iba ako v tréningu pre telo.

Čchi kung je základným cvičením tradičných čínskych bojových umení, sú v ňom harmonicky prepojené pohyby tela s dýchaním tak, aby v tele nevznikali blokády, ktoré potom môžu viesť k nepriechodnosti spontánneho toku energie – takzv. čchi. Zadržívaním dychu a napätia v tele dochádza na určitej úrovni tela k neokysličeniu, a tým aj k neprekrveniu častí tela, čo spôsobí stuhnutie na úrovni svalov, šliach, ale aj na úrovni ciev, kostí, kostnej drene a každej bunky v tele.

Gulun kung fu a Čchi kung s prepojením filozofie zastávajúcej „pokoj mysle“, medicíny a pre telo prirodzeného pohybu, komplexne rieši rovnováhu a zdravú funkciu tela podporujúcu metabolizmus látok v tele, no tak isto homeostázu a rovnováhu na psychickej úrovni.

### **Biodynamická psychoterapia:**

Psychoterapia zameraná na telo, vyvinutá nórskou psychologičkou a fyzioterapeutkou Gerdou Boeyesen, ktorá prepojila teóriu Analýzy charakteru podľa Wilhelma Reicha a jeho psychoanalytickú terapeutickú prácu zameranú na telo prostredníctvom vegetoterapie, s využívaním jemného dotyku v psychoterapii. Dotyk v psychoterapii je vždy citlivo indikovaný so zámerom podporiť hlbšie prežívanie a precitovanie emócií a symptómov, ktoré klienti môžu cítiť vo svojom tele, a ktoré sú dôležité pre uvedomenie si bazálnych psychických potrieb dôležitých pre psychické, aj somatické zdravie. Gerda Boyesen pre celkovú harmonizáciu psychických a somatických procesov v tele využívala v terapeutickom procese aj masáže a rozvinula metódu Deep draining, ktorú nazvala psychoanalýzou cez telo. Biodynamická psychoterapia sa radí svojim prístupom medzi celostné prístupy psychoterapií, pretože podporuje samouzdravujúce mechanizmy v celom tele.

## Program:

### Sobota:

9. 00 – 10.30 Úvodné otvorenie workshopu a Ranný Čchi kung ( Emilio)

11. 00 – 12.00 – Vplyv výchovy a prostredia na formovanie nášho tela a charakteru, ktorý má význam pre duševné zdravie a imunitný systém človeka. / Z pohľadu psychoterapie zameranej na telo/ (Denisa)

12.00 – 13.00 – Uvoľňujúce cvičenie v kĺbových častiach tela – lifting. (Denisa)  
/Cvičenie vo dvojiciach, zamerané na podporu uvoľnenia zadržovaného napätia v kĺboch a uvoľnenie stresových hormónov/.

13.00 – 15.00 - obed

15.00 – 16.30 – Úvod do Gulun kung fu a Čchi kung v prírode ( Emilio)

16.30 – 18.00 – Biodynamická masáž vo dvojiciach zameraná na podporu lymfatického systému – EMPTING (Denisa)

### Nedeľa:

9.00 – 10.00 - Ranný Čchi kung ( Emilio)

10.30 – 11.30 – Funkcia organizmu a stravovanie podľa TČM. ( Emilio, Denisa)

11.30 - 14.00 - obed

14.00 – 15.30 – Význam kreatívneho pohybu a tanca pre rozvoj osobnosti, podporu kreativity, spontánnosti a sebvýjadrenia (Denisa)

- Chôdza po priestore spojená s vnímaním tela a pocitov v tele

- Kreatívny pohyb podporujúci uvoľnenie, kreativitu a spontánny pohyb, tanec

- Katarzný - detoxikačný pohyb zameraný na uvoľnenie napätia a vyplavenie toxínov z tela

16.00 – 17.30 – Masáž na aure-biopolí, podľa Biodynamickej psychoterapie. (Denisa)

18.00 - Ukončenie stretnutia, sharing v skupine a spätné väzby ( Emilio, Denisa)