

PRIJAVNICA

na tečaj

ALEXANDER TEHNIKA

"Aleksander tehnika" je tehnika, ki se na zelo nežen in čuječ način ukvarja z gibalnimi vzorci in navadami posameznika. Gibalno neugodni in enostranski vzorci obremenitve telesa lahko povzročajo težave kot so kronične bolečine v hrbtu, bolečine v sklepih, napetost v predelu ramen in vratu, težave s tinitusom ali slabo držo.

S pomočjo Alexander tehnike se naučimo bolj učinkovito uporabljati svoje telo, naučimo se ga uporabljati z veliko manj truda in lahko tako dolgoročno zmanjšamo ali preprečimo težave in omejitve pri gibanju/delu. Prednost tehnike je tudi v tem, da načela Alexander tehnike vpeljujemo v vsakdanje življenje, izvajamo jo lahko samostojno in neodvisno ter kadarkoli. To pomeni, da lahko principe Alexander tehnike vključimo pri delu (v umetnosti, delu za računalnikom, itd.), rekreaciji in v vsakdanjem življenju. Alexander tehnika je celostna in trajnostna metoda za izboljšanje psihofizičnega počutja.

KAJ JE POSEBNOST ALEXANDER TEHNIKE:

OZAVEŠČENOST

Najprej je potrebno ozavestiti vzorce lastnega gibanja, drže. S pomočjo Aleksander tehnike prepoznamo kdaj in kje uporabljamo (pre)veliko moči za izvedbo določenega giba ali zavzemanja drže (prepoznavanje moči navade).

INHIBICIJA

Da starih vzorcev, potem, ko smo jih prepoznali, ne bi takoj in vedno znova ponovili, se moramo ustaviti. Ustaviti reakcijo na dražljaj. Inhibicija ali zaustavljanje nam omogoči, da se sploh lahko priučimo novih vzorcev, ki so dolgoročno koristnejši, manj škodljivi.

NOVA IZKUŠNJA

S pomočjo Aleksander tehnike boste imeli povsem novo izkušnjo "bivanja" v telesu in duhu. Naučimo se zavedati samih sebe, naučimo se biti bolj pozorni v vsakdanjem življenju, naučimo se ustaviti in biti fleksibilni v doseganju lastnih ciljev. Ne gre za to, da se "sprostimo", ampak gre bolj za sprostitev proti gravitaciji - v dolžino in širino telesa in ne kolaps, kot mnogokrat razumemo "sprostitev".

NARAVNO GIBANJE

Harmonično in tekoče gibanje nam je položeno v zibko. Vsak se lahko (ponovno) priuči lahkotne, ozaveščene in zdrave drže ter gibanja.

Alexander tehnika omogoča umetnikom izkoristiti njihov maksimalni potencial, ter jim pri tem pomaga premagovati tudi težave, ki nastanejo kot posledica večurne vadbe in večletnih enostranskih gibov. Alexander tehniko že desetletja najdemo na umetniških fakultetah (npr. Royal College of Music, Universität der Künste Berlin itd.), kjer je del rednega programa. V zadnjih 30ih letih pa se je razširila tudi na druge poklice: šport, pisarniška dela, kot dodatna terapija pri različnih kroničnih obolenjih (Parkinson itd.), kroničnih bolečinah, jecljanju, skoliozi in še in še.

PODATKI O ORGANIZATORJU IZOBRAŽEVANJA / IZPOPOLNJEVANJA:

Zavod (polni naslov):	Visokošolski zavod FIZIOTERAPEVTIKA, Bogatajeva ulica 15, 1215 Medvode
Naslov izobraževanja / izpopolnjevanja:	ALEXANDER TEHNIKA
Kraj in datum izobraževanja / izpopolnjevanja:	4.– 5. april 2023 Visokošolski zavod Fizioterapevtika, Slovenska cesta 58, 1000 Ljubljana
Predavatelj/i:	Izobraževanje vodi Nina Rotner, certificirana učiteljica Alexander tehike

PROGRAM IZOBRAŽEVANJA / IZPOPOLNJEVANJA:

Torek, 4. april 2023 9.00 – 11.15 1. Uvod 1.1 F.M. Alexander – kratka zgodovina 1.2 Osnovni principi Alexander tehnike 1.2.1 Primarna kontrola, inhibicija, usmerjanje, moč navade, lažna senzorična zaznava. 2. Uvod v funkcionalno anatomijo 2.1 Sprostitev vratu do optimalne drže – pomen “pravilne drže” 2.1.1 Primarna kontrola in pomembnost razmerja glava-vrat-hrbet 2.1.2 Prednosti “pozicije mehanične prednosti” 2.1.3 Primarna in sekundarna ukrivljenost hrbtenice 2.2 Odpiranje in stabilizacija zgornjega dela telesa 2.2.1 Medenica, hrbet, ramenski obroč, roke 2.3 Odpiranje in stabilizacija spodnjega dela telesa 2.3.1 Boki, noge, stopala 2.3.2 Razporeditev teže in ravnotežje	11.45 – 14.00 3. Raziskovanje zavedanja prostora/ propiocepcija 3.1 Zavedanje sebe v prostoru 3.2 Razširitev prostorskega zavedanja 3.1 Aktiviranje desne polovice možganov 4. Odzivanje/reakcije v gibu in dihu 4.1 Stabilizacija medeničnega dna 4.2 Uvod in teorija naravnega dihanja (dihanje v hrbet) 4.3 Toracolumbarna fascija in “udobno/pravilno” sedenje 5. Aplikacija na delo s pacienti
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Sreda, 5. april 2023

od 9.00 ure dalje*

Individualno delo (1 akademska ura 45min) –
termini po razporedu

Tečajniki se bodo s tehniko spoznali v okviru
individualne ure, ki jo vodi certificirana
učiteljica.

Teme prvega dne bomo poglobili in jih
aplicirali glede na potrebe in vprašanje
posameznega udeleženca.

* Poimenski seznam individualnih ur bo poslan udeležencem po e-pošti najkasneje 1 teden pred pričetkom izobraževanja.

PRIJAVNICA: ALEXANDER TEHNIKA

PODATKI O PLAČNIKU IZOBRAŽEVANJA / IZPOPOLNJEVANJA:

Ime, priimek ter naslov udeleženke/ca:	
Telefon:	
E – pošta:	
V kolikor je plačnik pravna oseba Zavod/Organizacija (polni naslov):	
Zavezanec za DDV: DA NE (ustrezno obkroži)	Davčna številka zavoda/organizacije:

PLAČILO KOTIZACIJE:

Kotizacija plačana do vključno 2. 3. 2023 znaša 300,00 €. V ceno kotizacije je vključen 22% DDV. Kotizacijo nakažite na TRR: IBAN SI56 0201 3025 9697 919 (NLB d.d.).

Izpolnjeno prijavnico pošljite po elektronski pošti (tajnistvo@fizioterapevtika.si) ali navadni pošti (Visokošolski zavod Fizioterapevtika, Slovenska cesta 58, 1000 Ljubljana). Prijavnica velja kot naročilnica.

Opomba:

1. V primeru, da odpovedujete udeležbo na seminarju že pred 2. 3. 2023 in ne najdete zamenjave, zadrži organizator polovico kotizacije, po tem datumu tri četrtine, en teden ali manj pred začetkom seminarja pa celotno kotizacijo. V kolikor bi bila za vašo odsotnost kriva višja sila (npr. bolezen) le-to izkažete z zdravniškim potrdilom specialista ali drugim ustreznim dokumentom. V izjemnih primerih kotizacijo vračamo, zmanjšano za 10% manipulativnih stroškov.
2. Organizator si v primeru objektivnih razlogov, brez ugovorov, pridržuje pravico do spremembe datuma in kraja izvedbe seminarja, o čemer pravočasno obvesti vse prijavljene. V primeru sprememb, so udeleženci dolžni upoštevati navodila pod točko 1., nikakor pa niso upravičeni do uveljavljanja kakršnihkoli bonitet.
3. V kolikor se, zaradi spremembe kraja in časa seminarja, posamezniki iz osebnih razlogov ne bi udeležili seminarja, so obvezno dolžni za svoj izpad poiskati zamenjavo, ker vplačanih kotizacij v takšnih primerih ne vračamo!

S podpisom jamčim za točnost in popolnost podatkov ter prevzemam odgovornost in posledice za napačne ali nepopolne podatke in se zavežujem, da bom poravnal kotizacijo. Organizatorju dovoljujem, da moje osebne podatke uporabi za izvedbo izobraževanja. (Varstvo osebnih podatkov: <http://www.fizioterapevtika.si/index.php/o-nas/varstvo-osebni-podatkov/>)

Datum: _____ Ime in priimek ter podpis: _____

V primeru napotitve s strani pravne osebe:

Datum: _____ Ime in priimek odgovorne osebe ter podpis (žig): _____