

26.01.2011 Warszawa

autor: Joanna Zawadzka

Relaksacja

Relaksacja to projekt łączący w sobie elementy anatomii i fizjologii człowieka, psychologii, aktywności człowieka w formach body&mind (łączących ruch ze świadomością i precyzją), żywienia człowieka oraz technikami masażu. Najogólniej mówiąc jest to projekt z zakresu edukacji zdrowotnej.

Projekt ma za zadanie uświadomienie jak wielki wpływ na nasze funkcjonowanie mają małe rzeczy. Oraz, że w celu odprężenia jedynym wyjściem nie jest wyjazd do spa, lecz kontrola własnych przyzwyczajzeń i życia.

Uczestnicy dowiedzą się między innymi o funkcji snu. Sen, który daje nam wytchnienie i odpoczynek, a jednocześnie jest czasem w trakcie którego umysł jest w stanie znaleźć rozwiązania na trapiące nas problemy. odkryją jak powstające schematy działań są w stanie nas ograniczyć. Jak łatwo wpaść w spiralę przemęczenia i błędnych decyzji. Jak brak relaksu wpływa na narastanie ilości popełnianych błędów. I jak drobna chwila relaksu są w stanie zwiększyć wydajność osobistą.

Zajęcia będą prowadzone w różny sposób, zarówno w formie praktycznej jak i teoretycznej. Projekt będzie się składał z wykładów, oglądania filmów, dyskusjom, burzy mózgu, ćwiczeń praktycznych, spotkań ze specjalistami (instruktorami thai chi, yogi oraz rehabilitantem i osteopatą).

Zajęcia będą prowadzone w systemie weekendowym. Co 2 tygodnie 4 godziny w sobotę. 12-16 spotkań.

Plan realizacji projektu

1. Zajęcia organizacyjne omówienie problematyki projektu
2. Mózg jego funkcje i działanie. Układ nerwowy człowieka. (jak funkcjonuje; kiedy odpoczywa; jak jest zbudowany)
3. Mózg i hormony i układ kostno- szkieletowy. Higieniczne życie. (zależność wydzielania substancji w organizmie w zależności od układu sterowania – mózgu, jak ciało pobudzane jest do ruchu.)

4. Stres i napięcie (jak psychologia określa stres; granice stresu mobilizującego i destruktywnego, reakcje na stres; ćwiczenia na opanowywanie stresu – na koncentracje oraz rozluźniające)
5. Zajęcia z czucia własnego ciała – improwizacja ruchowa, pilates z elementami relaksacji – zajęcie uczące zmniejszania kontroli nad własnym ciałem.
6. Muzyka jako narzędzie relaksacji (przesłuchiwanie różnych typów muzyki/ścieżek dźwiękowych w tym odgłosów muzyki i określanie emocji pojawiających się nas)
7. Yoga i thai chi jako zajęcia czerpiące z siły naszego wnętrza (zajęcia praktyczne i omówienie filozofii i celów zajęć)
8. Praca nad event-em w 1 semestrze.
9. Wpływ zapachów na nasze samopoczucie – podstawy aromaterapii (które zapachy działają odprężająco, a które pobudzająco; w jaki sposób można używać aromaterapii zapachy kosmetyków i sposoby dozowania olejków, świece zapachowe; przepływ powietrza i wysokość temperatury wnętrza)
10. Akupresura – działanie na narządy wewnętrzne przez ucisk w odpowiednie fragmenty stóp, dłoni i uszu. (zapoznanie z punktami stymulacji naszego ciała)
11. Spotkanie z osteopatą (Zapoznanie z objawami zewnętrznymi, które mogą dawać znać o problemach pojawiających się wewnątrz naszego organizmu. Człowiek w ujęciu holistycznym.
12. Wpływ żywienia na samopoczucie oraz pracę (produkty niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu; rola białek tłuszczów i węglowodanów; substancje niezbędne do prawidłowej pracy mięśni, rozbudowy układu kostnego oraz produkcji hormonów [szczególnie melatoniny, endorfin, noradrenaliny])
13. Masaż relaksacyjny (wpływ na organizm, techniki stosowane w masażu, nauka masażu)
14. Stretching i masaż tajski – wykorzystanie ucisku oraz pozycji rozciągających w masażu tajskim
15. Auto masaż – ćwiczenia praktyczne z wykorzystaniem poznanej wiedzy. Praca nad przedstawieniem projektu na festiwalu projektowym.

Nauczyciel wychowania fizycznego. Dyplomowany instruktor fitness specjalizujący się od 2 lat w formach body&mind. Swoje zajęcia opiera na muzyce relaksacyjnej, prawidłowym oddechu oraz relaksacji dzięki czemu zajęcia przynoszą uczestnikom spokój i wyciszenie. Dyplomowany masażysta II stopnia. Pozyskaną wiedzę stosuje w celach prywatnych. Wielokrotnie zgłębiała tajniki anatomii zarówno podczas studiów, spotkaniach z fizjoterapeutami jak i licznych szkoleń. Podstawy wiedzy psychologicznej zgłębiała na studiach oraz podczas rozmów z osobami związanymi z psychologią. Żywnienie człowieka jest jej pasją w związku z czym swą pracę magisterską powiązała z tą tematyką.