



Klára Kvardová Nakoupeno v lese

Jsem Klárka, lektorka praxí duševní hygieny. Provázím k bezpečnému zpomalení, větší lehkosti, klidu a ukotvení v těle. Propojuji vědomý pohyb, somatické techniky a regulaci nervového systému do praxí, které pomáhají cítit se více doma – sama/sám sebou ve svém těle i životě.

Práce s tělem a vnitřním prožíváním mi dává velký smysl. Fascinuje mě, kolik toho můžeme skrze tělo ovlivnit: vracet se ze zahlcené mysli do přítomnosti, měnit vzorce chování, posilovat odolnost i uvolňovat trauma.

Tanec a pohyb byly vždy mým přirozeným vyjadřovacím jazykem, někdy i víc než slova. Zavedlo mě to až k pohybové-taneční terapii a body-psychoterapii, které se na mých workshopech krásně doplňují se somatic mindfulness a regulačními technikami vycházejícími z polyvagální teorie.

Můžeš u mě najít témata jako sebepoznání skrze pohyb, sebeděče a zdrojování se, regulace nervové soustavy, včetně ladění nervu vagu nebo první pomoci v krizi, práce s vnitřními částmi (např. vnitřní kritik – IFS) nebo zaměření na trauma a uvolňování emočních bloků v těle (TRE).

Na Vědomém silvestru se ke mně můžeš přidat na tyto workshopy:

Propojení hlasů - rozeznáme jeskyni

Všímavě prozkoumáme vibraci našich hlasivek a zvucením tak poladíme náš nervus vagus a uvolníme tělo i mysl. V hravosti a společném plynutí propojíme hlasy do hudební lázně, kterou podpoří akustika jeskyně.

Somatic Mindfulness

Zažijeme si meditaci všímavosti, v klidu i v pohybu posílíme našeho vnitřního laskavého pozorovatele, který nehodnotí, jen je. Prohloubíme kontakt s přítomností, tělesnými pocity, emocemi a potřebami.

Terapeutický tanec

Prozkoumáme pohyb jako nástroj sebepoznání a uvolnění se do své autenticity. Bez výkonu a pravidel – jen přirozený projev, který rozproudí energii, emoce i tvořivost a může proměnit naše zažitá pohybové vzorce.

Třesem k uvolnění napětí a traumatu

Workshop vychází z principů Tension & Trauma Release Exercises, TRE.

Vyzkoušíme si aktivaci přirozeného regulačního třesu těla. Třes uvolňuje hluboké svalové napětí, stres a trauma uložené v těle. Je to takový reset, uvolnění všeho, co už není potřeba nést.

Pro tipy a aktuální workshopy sleduj @Nakoupeno v lese

