

Somatika pro fyzicko-psychické zdraví

Soma-Tělo

Tělo je komplexní systém, který lze vnímat z mnoha úrovní. V rámci somatické práce nahlížíme na tělo jako na subjekt, který prožíváme z pohledu 1. osoby. Klíčové je vědomé vnímání a prožívání vlastního těla, neboť právě toto vnímání je předpokladem pro dobré fyzické i psychické fungování.

Tělo z celostního pohledu představuje základ pro kultivaci harmonických vztahů – nejen s vlastním já, ale i s okolním prostředím. Somatická praxe umožňuje rozvíjet tyto vztahy a s tím související odolnost, schopnost adaptace a efektivního zotavení. Tato práce posiluje nejen naši fyzikalitu, ale i schopnost autentického vyjádření a využívání plného pohybového potenciálu. Člověk má pak pocít síly, kompetence a naplnění.

Platforma **Somatika.cz** nabízí nástroje pro vědomou práci s tělem a jeho prožíváním, které lze využít v osobním rozvoji i v terapeutickém kontextu.

Somatické zdroje pro wellbeing:

- Tělové naslouchání v souvislostech
- Tělo jako celek ve fyzicko-psychickém propojení
- Efektivní pohyb s co nejmenší námahou
- Principy zotavení
- Umění autentického vyjádření
- Regulaci nervového systému
- Umění vztahů
- Uvolňování napětí
- Rozvoj osobní kreativity
- Zdravé sebezpojetí a sebehodnotu

Tyto nástroje se opírají o základní princip propojení těla a mysli jako nedílného celku. Vědomá práce s tělem zpřístupňuje efektivní pohyb s co nejmenší námahou, zároveň podporuje odolnost, schopnost zotavení a vnitřní stabilitu.

Důležitou součástí našich lekcí, individuálních setkání a vzdělávání je:

- práce s vývojovými neurologickými vzorci
- práce s pohybovými stereotypy a jejich změnami
- dechová regulace a cvičení
- práce s gravitací pro podporu vitality
- vnímání prostoru v souvislosti s kultivací orientace, pozornosti a fyzicko-psychického rozpětí

Díky tomu mohou odborníci z řad lékařské, pedagogické a sociální praxe, ale i klienti lépe porozumět tomu, co ovlivňuje naše chování a prožívání.

Tato práce je založena na principech tradičních somatických škol, jejichž základy sahají na počátky 20. století (Laban/Bartenieff Movement Studies, Body-Mind Centering, Feldenkraisova metoda, Continuum Movement, Releasing Techniques).



Jak se tento proces odehrává?

Tělo, které vnímáme a s nímž pracujeme, nám pomáhá rozpoznat co se v nás i kolem nás děje a monitorovat reakce, které při nich vznikají. Vědomé vnímání těla posiluje sebejistotu, umožňuje jasnější a účinnější reakce, a tím přispívá k celkové kvalitě života a profesní praxi. Přístup spočívá v práci v jednotlivostech, v souvislostech i v celku – například prostřednictvím pozorování dechu, práci s gravitací a prostorem, kdy zveme klienta do pohybové zkušenosti vedoucí k přirozené změně. Využíváme k tomu

- obrazy
- představivost
- dotek - kontakt
- dech a hlas
- anatomii

Pro odbornou společnost je tak práce s tělem nejen cestou ke zkvalitnění terapeutických nebo pedagogických metod, ale také prostředkem pro hlubší pochopení lidského prožívání, vztahových vzorců a možnosti jejich transformace. Vědomou práci s tělem lze tak považovat za klíčový nástroj pro rozvoj osobnosti, podporu zdraví a hlubší porozumění složitosti lidského bytí.

Tělo je základem a východiskem pro:

- tělové vnímání jako základ toho, aby nám v těle bylo dobře
- kultivaci harmonických vztahů - sama se sebou a s lidmi kolem
- kultivování odolnosti: zvládáme se adaptovat na nové situace a dobře se zotavujeme
- autentické vyjadřování
- využívání co největšího možného osobního pohybového potenciálu
- pochopení, že plný tělový potenciál nám poskytuje pocit síly, kompetence, možností, identity



NA JAKÝCH PRINCIPECH STAVÍME?

Tělo a mysl tvoří jeden celek; esencí pohybu i života je změna, která se odehrává ve vztazích a souvislostech. Vztahy zprostředkované tělem utvářejí funkční i nefunkční vzorce, které lze měnit směrem k větší účinnosti a zdraví. Přitom je třeba respektovat, že každý jedinec je unikátní.

Principy stojí na základech somaticky orientovaných škol, které vznikaly od počátku 20.století, viz historie Soma pramenů na www.somatika.cz

PRINCIPY ORGANIZOVÁNÍ TĚLA-MYSLI

- Celková propojenost těla
- Dech jako podpora
- Neurologické vývojové vzorce jako podpora
- Záměr z hlediska těla, dynamiky, prostoru a vztahů - Pohybové “CO, JAK, KAM A PROČ?”
- Uzemnění
- dualita Vnitřní-Vnější
- dualita Mobilita-Stabilita
- dualita Funkce-Exprese
- dualita Námaha-Zotavení

JAK SE TO DĚJE?

Učíme se skrze zkušenost - tzv. Learning by doing

...Tělo, které vnímám, mi pomáhá rozpoznat, co se děje. Mé akce jsou jasné a vědomé, mám větší sebejistotu, lépe se orientuji a rozhoduji.

Učíme se vnímat a poznávat tělo v jednotlivostech, souvislostech a celku skrze tři hlavní pilíře:

- DECH
- GRAVITACE
- PROSTOR

Zveme do pohybové zkušenosti prostřednictvím:

- obrazů
- představivosti
- doteku, kontaktu
- dechu a hlasu
- anatomie

DECH

„Dýcháme vzduch, vzduch dýchá nás, nese nás. Dýchání je nepřetržitým vlněním mezi výdechem a nádechem — v jednom okamžiku se odevzdáváme světu a v dalším do sebe svět přijímáme.“ - David Abram, *Becoming Animal: an earthly cosmology*

Skrze dech žijeme v symbióze se vším zde na Zemi. Dech je na jednu stranu automatická činnost, ale na druhou dech můžeme vědomě řídit a využívat jako podporu našich fyzicko-psychických procesů. Učíme se vědomě dýchat skrze bránice, nosní skořepy, orgány, kůži. Učíme se dýchat všemi buňkami. Různé přístupy k dechu můžeme zkoumat a využívat pro různé potřeby, např. při stavech úzkosti, při stresu, bolesti, při pohybu či fyzické aktivitě, při hlasovém projevu.

Dech je podporou pro veškerý pohyb, pro funkci našich orgánů, svalů, našeho mozku, pro naše celkové oživení.

Typy dýchání:

- **plicní dech** : učíme se vnímat umístění pěti plicních laloků: levý a pravý horní lalok, střední lalok, levý a pravý dolní lalok. Můžeme dýchat do každého zvlášť, a regulovat tak činnost plic.
- **brániční dech** : synchronizujeme pohyb hrudní a pánevní bránice - tento dech ovlivňuje posturu
- **embryonální dech**: učíme se jemně a vnitřně dýchat do specifického místa našeho středu, důležitého místa rovnováhy těla. Skrze tento dech ulevujeme plícím, které vyvíjí minimální námahu. Zároveň oživujeme buňky.
- **buněčný dech** - je vyústěním a může být vědomým pokračováním vnějšího oběhového dechu. Jedná se o vnitřní dech, kdy si uvědomujeme krevní oběh a okysličování buněk ve všech částech těla.

GRAVITACE

Gravitační síla nám umožňuje být ve vztahu se zemí, s prostorem, i sama se sebou. Skrze gravitaci můžeme cítit vlastní váhu a zemi skrze chodidla, skrze antigravitační sílu se můžeme napřimovat, pohybovat se prostorem, jít do akce. Pouze skrze gravitační sílu můžeme uplatňovat svoji vlastní sílu.

Odevzdávám se do vztahu se zemí, odtlačím se od ní odpoutávám a jdu do prostoru - do akce.



PROSTOR

“Pohyb je viditelnou vlastností prostoru a prostor je skrytou charakteristikou pohybu “. - Rudolf Laban

Prostor je naším nedoceneným partnerem. Existuje v nás i mimo nás a současně ho vytváříme. Uvědomění si tohoto fenoménu mění pohled na možnosti těla, na to, kdo jsem a kdo mohu být, na utváření okolních vztahů a na pocitu svobody. Naše tělo je prostorem. Prostor můžeme vytvářet jak uvnitř našich těl, tak vně, v našem osobním prostoru. Skrze dech a vědomí tvořím míru rozpínání a smršťování.

Máme možnost prostor měnit v určitém kontextu. Expanze se děje jak na té vnitřní, tak vnější úrovni. Charakteristika fyzického prostoru utváří naše pocity, myšlenky. Od pradávna člověk na Zemi prostor utváří, a současně se do něj otiskuje, rozpíná se v něm a to mu poskytuje různé možnosti. Na sociálně kulturní rovině prostor utváří vztahy. Tvorba prostoru úzce souvisí s kulturními vzorci.

Máme různé druhy prostoru, které jsou součástí širšího celku:

Fyzický : je hmatatelný prostor obsahující subjekty (lidi) a objekty, charakteristiku prostředí, kdy vnímáme jeho hranice, obsah, velikost, substanci a kde mapujeme krajinu, lokaci, kde probíhá interakce a vzájemnost. Ovlivňuje lidské chování, kulturní vzorce až po efektivitu našeho učení, vzdělávání a poznávání. Odlišuje se tak od abstraktního psychologického a digitálního prostoru.

Geometrický: prostor chápeme architektonicky, tzn. uvědomujeme si jeho rozměry, úhly, tvary - dokážeme se v něm orientovat na fyzické úrovni.

Psychologický: odehrává se v našem myšlení, je to tzv. "žitý prostor" a obsahuje naši mentální a emoční kapacitu související s naší historií a vnějším prostředím. Součástí psychologického prostoru je naše tzv. kinesféra - osobní prostor, který odhaluje míru našeho psychologického bezpečí, do jaké míry mohu riskovat a vyjadřovat se bez ohrožujících následků. Je součástí regulace emocí a našeho rozhodování.

Imaginativní: prostor vnímané, ale ne ještě zcela materializované reality, který je mostem mezi fyzickou a spirituální rovinou. Nejde jen o fantazii, ale o přímý vjem skrze "vnitřní vhléd", a může poskytnout hlubší souvztažnost mezi významem a předmětností.

Co nabízíme v rámci somatika.cz :

- **Pravidelné lekce a kurzy** – pro rozvoj tělesného vědomí, efektivního pohybu a přítomnosti.
- **Individuální provázení (In-Soma)** - hlubší tělesná práce a podpora osobní transformace.
- **Vzdělávací programy a workshopy** – pro laickou i odbornou veřejnost.
- **Spolupráci s odborníky** – nabídky pro terapeuty, pedagogy, lékaře či fyzioterapeuty.

Platforma **Somatika.cz – Cesta pohybu v souvislostech** vznikla jako prostor pro vzdělávání, praxi a setkávání v oblasti somatiky. Jsme tým pedagogů a terapeutů s praxí v oboru 10-20 let. Naše vzdělávání považujeme za kontinuální proces a získáváme ho v institucích akreditovaných ISMETA (International Somatic Movement Education and Therapy Association)



Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska představují názory a stanoviska autorů a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo Domu zahraniční spolupráce. Evropská unie ani poskytovatel grantu za ně nenesou odpovědnost.



**Co-funded by
the European Union**