

Σε συνεργασία με τη **FLUID KINETICS** της Ιταλίας

Μο· Bod· e· ment Therapy



Με τη μέθοδο
FLUID KINETICS



Διδάσκει
ο χαρισματικός εκπαιδευτής
Claudio Santi

Η ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΤΗΣ ΤΕΛΕΙΑΣ ΚΙΝΗΣΗΣ

Ισορροπώντας τη μορφή, την
ενέργεια και το πνεύμα

Δυνατότητα συμμετοχής
σε απογευματινό ή
σε πρωινό τμήμα

Έναρξη της Εκπαίδευσης

ΑΠΟ

Τρίτη **28** Ιουνίου 2011

ΕΩΣ

Κυριακή **3** Ιουλίου 2011

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ BODY MOVEMENT THERAPY

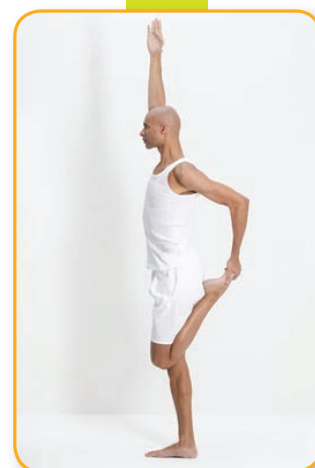
Η ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΤΗΣ ΤΕΛΕΙΑΣ ΚΙΝΗΣΗΣ

Κάθε κινητική χειρονομία θα έπρεπε να εκτελείται κατά τέτοιον τρόπο ώστε οι δομές που προορίζονται για την εκτέλεση της ίδιας της κίνησης να βρίσκονται σε ισορροπία και αρμονία μεταξύ τους. Τονικοί μύες και μύες που αντιδρούν, τένοντες, σύνδεσμοι και συνδετική περιτονία ισχυρή και ελαστική, κινητές αρθρώσεις και καλά ευθυγραμμισμένα οστά, είναι μόνο ένα κομμάτι με το οποίο το σώμα μπορεί να εκφράσει με τον καλύτερο τρόπο τη μετακίνησή του στο χώρο.

Αυτή η άποψη θα μπορούσε να φανεί σαν μια αντίληψη του τέλειου ανθρώπου, ένα είδος αθλητή που εκτελεί κινήσεις και χειρονομίες κατά τρόπο άψογο, αλλά δεν είναι έτσι. Η έννοια της τελειότητας, που συνδέεται με αυτήν την αντίληψη, γεννήθηκε για να έχουμε ένα μοντέλο στο οποίο θα βασίσουμε την ανάπτυξη και την εξέλιξή μας αλλά στη συνέχεια βιώθηκε σαν ένα είδος ιδανικού από το οποίο δεν μπορούμε να απομακρυνθούμε. Η τελειότητα απομακρύνεται από τη φύση των πραγμάτων, αφού, δεν υπακούει στο νόμο της «κίνησης και μεταμόρφωσης», που επιβάλλεται από την κίνηση της ενέργειας και της ζωής.

Από αυτή τη δήλωση προκύπτει η έννοια της «σχετικής τελειότητας», σχετικής δηλαδή ως προς τις λιγότερο ή περισσότερο μεταβατικές συνθήκες στις οποίες ο καθένας μας ζει σε μια συγκεκριμένη στιγμή της ζωής. Είναι μια τελειότητα εντελώς υποκειμενική και δυναμική στην αλλαγή της, στην οποία καθένας μας μπορεί να καθρεφτιστεί για να μπορέσει να εκφράσει με τον καλύτερο τρόπο τη δυναμικότητά του σύμφωνα με τη στιγμή που βιώνει. Η κατανόηση αυτής της απλής έννοιας έχει σαν αποτέλεσμα να μπορούμε να εργαζόμαστε χωρίς το άγχος του ανταγωνισμού, χωρίς δηλαδή τη φθοροποιοί μανία να πρέπει να κατακτήσουμε επιτυχίες στον ίδιο βαθμό που τις κατακτούν άλλοι, που ζουν κάτω από άλλες συνθήκες. Ο στόχος θα είναι να βελτιώσουμε τον εαυτό μας, την τωρινή μας κατάσταση, σεβόμενοι όλα εκείνα που επιδρούν στη φυσική, τη νοητική και ενεργειακή μας κατάσταση.

Γεννιέται έτσι μια μέθοδος εργασίας που έχει σαν βάση τις ίδιες αρχές, είτε πρόκειται για αθλητές είτε για ηλικιωμένους ή για άτομα με διαφορετικές ικανότητες ή άτομα που επιθυμούν να βελτιώσουν την κατάσταση της υγείας τους, με κοινό σκοπό για όλους τους ανθρώπους μια καλύτερη κινητική απόδοση, εκδηλώνοντας με τον καλύτερο τρόπο το προσωπικό τους δυναμικό της συγκεκριμένης στιγμής.



Η ΠΟΡΕΙΑ ΤΟΥ BODY MOVEMENT

Στην Κίνα, υπήρχαν ήδη εκατοντάδες χρόνια πριν από τη γέννηση του Χριστού έννοιες που αφορούσαν την ενεργειακή όψη του ανθρώπου. Η αντίληψη του ανθρώπου ήταν συνδεδεμένη με τις φιλοσοφικές αρχές του Ταό, πράγμα που συνίστατο ουσιαστικά σε μια αντίληψη που δεν υιοθετούσε ένα διμερές μοντέλο με αναφορά στην ύλη και την ενέργεια, αλλά μάλλον ένα μοντέλο τριμερές στο οποίο υπήρχαν ΜΟΡΦΗ, ΕΝΕΡΓΕΙΑ και ΠΝΕΥΜΑ. Γεννήθηκε ένα ενδιαφέρον ερμηνευτικό μοντέλο για το ανθρώπινο σώμα το οποίο για να ορίσει το σώμα σε σχέση με όλες του τις λειτουργίες δεν χρησιμοποιούσε μόνο ένα όνομα. ΧΙΝΓ, ΤΙ, SHEN είναι τρία από τα ονόματα που χρησιμοποιούνται για να ορίσουν το σώμα στις διάφορες καταστάσεις ενεργειακής συνένωσης, σε σχέση με τη μορφή, την ενέργεια και το πνεύμα.

Χίng, Τί και Shen είναι τρία μέρη του ατόμου που στο σύνολο τους σχηματίζουν τον άνθρωπο Ren.

Η ενιαία και σφαιρική όψη του ανθρώπινου σώματος οδήγησε κατά τις τελευταίες δεκαετίες τους επαγγελματίες της κινητικής δραστηριότητας να εργάζονται με διαφορετικό τρόπο, όχι πια εγκλωβισμένοι σε μια τμηματική άποψη του σώματος, σαν μιας συναρμολόγησης διαφορετικών μεταξύ τους κομματιών που ενώνονται μόνο από συνεργικές δραστηριότητες, αλλά θεωρώντας το σώμα σαν μια ενιαία λειτουργική μονάδα, που δραστηριοποιείται σε όλες της τις όψεις στην αναζήτηση της ισορροπίας, του μη πόνου και της ελάχιστης δυνατής ενεργειακής κατανάλωσης.

Έτσι, γεννιέται ένα είδος εργασίας πάνω στο σώμα, η οποία φυσικά λαμβάνει υπόψη τη φυσική όψη με την έννοια των οστών, μυών και περιτονίας, την ενεργειακή όψη έτσι ώστε το Qi (Τσι) να μπορεί να ρέει ελεύθερα στις δομές (είτε συσσωρευόμενο είτε εξαπλώνόμενο ανάλογα με τις ανάγκες της στιγμής), την όψη που σχετίζεται με το νου ο οποίος πρέπει να είναι ήρεμος, εστιασμένος και παρών σχετικά με αυτό που εκτελεί το σώμα εκείνη τη στιγμή.



Η ΒΑΣΙΚΗ ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΙ Η ΔΟΜΗ ΤΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Επομένως, υπό το φως των όσων ελέχθησαν μέχρι στιγμής, η εργασία που στοχεύει στην βελτίωση των επιδόσεων μας, θα πρέπει να εκτελεστεί όχι μόνο σε ΦΥΣΙΚΟ επίπεδο (μυϊκή δύναμη με ευλυγισία και ελαστικότητα) αλλά και ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΟ (βελτιώνοντας την παραγωγή του QI καθώς και την κυκλοφορία του και τη μετατροπή του) και ΝΟΗΤΙΚΟ εναρμονίζοντας ποιότητες όπως η θέληση, η προσοχή, η συγκέντρωση και η διαίσθηση.

1. Οι ασκήσεις που θα κάνουμε κατά την εκπαίδευσή μας θα έχουν το χαρακτηριστικό ότι θα δουλεύουν στα τρία επίπεδα που στο σύνολο τους συνιστούν το ανθρώπινο σώμα. Στο ΦΥΣΙΚΟ κομμάτι, δηλαδή στην ορθή στάση που πρέπει να έχει το σώμα στη μάχη με τη βαρύτητα και στις στρατηγικές που αναπτύσσονται για να γίνει σεβαστή η ανατομία, η εμβιομηχανική και οι μυϊκές κινητικές αλυσίδες, στο QI, δηλαδή στην παραγωγή και κυκλοφορία του και στο ΝΟΗΤΙΚΟ μέσω τεχνικών διαλογισμού που εμπλέκουν την ακρόαση και την συγκέντρωση. Οι ασκήσεις που θα κάνουμε θα εμπεριέχουν και τις τρεις όψεις και θα εστιάσουμε στο γεγονός ότι μπορούμε να επεκτείνουμε την εμπειρία και τις αρχές που θα μάθουμε σε άλλες κινητικές ασκήσεις.

2. Ωστόσο, μερικές φορές θα είναι απαραίτητο να αναλύσουμε την ανατομία και την φυσιολογία κατά τρόπο τμηματικό και ξεχωριστό από τη συνολική θεώρηση του σώματος, έτσι όπως το εννοήσαμε προηγουμένως, και να εφαρμόσουμε ασκήσεις που θα ενδιαφέρουν ιδιαίτερες περιοχές του σώματος με σκοπό να κατανοήσουμε, να αντιληφθούμε και έτσι να «ετοιμάσουμε» με ορθόν τρόπο κάθε μεμονωμένο δομικό τμήμα για τη φυσική και ορθή λειτουργική/συνολική κίνηση. Παραμένει επίσης το γεγονός ότι οι ασκήσεις θα πρέπει να εννοούνται και συνεπώς να εκτελούνται, όχι πλέον σε σχέση σχηματική και αλληλουχίας μεταξύ τους, αλλά μάλλον κατά τρόπο δυναμικό και διαδραστικό έτσι ώστε κάθε τμήμα του σώματος να είναι αλληλοεξαρτώμενο και σε σχέση με το σύνολο.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ

Το Body Movement Fluid Kinesics είναι ένα ταξίδι που πρέπει να γίνει με πολλά βήματα, δεδομένης της ευρύτητας του χώρου που θέλουμε να εξερευνήσουμε. Στην πρώτη συνάντηση θα εξετάσουμε θεωρητικές όψεις που βασίζονται στην ανατομία, την εμβιομηχανική και την ενεργειακή λειτουργία στο ανθρώπινο σώμα και πρακτικές όψεις με ασκήσεις των οποίων θα μάθουμε όχι μόνο την ορθή εκτέλεση αλλά και τις αρχές πάνω στις οποίες μετά θα εφαρμόσουμε άλλες κινήσεις.

- Η αρχική θέση: εμβιομηχανικές και ενεργειακές πτυχές.
- Η αναζήτηση της «συμπαντικής συχνότητας» δια μέσου των 3 ελέγχων: του σώματος, του νου και της αναπνοής.
- Συνειδητοποίηση και ανάπτυξη των τριών δυνάμεων: δύναμη του σώματος, της ενέργειας, του νου.
- Ο ρόλος του νου στον έλεγχο και στη ροή της ενέργειας.
- Η ενέργεια του ουρανού και της γης σε σχέση με τη θέση του ανθρώπου στο χώρο (η γείωση και η ανύψωση)
- Τα τρία Dan Tien
- Θρέψη του qí του αέρα: φυσιολογία και αναπνευστικές ασκήσεις σε σχέση με το κατώτερο Dan Tien.
- Η μυϊκή και περιτοναϊκή επιμήκυνση
- Ανάπτυξη της δύναμης και του κινητικού συντονισμού με τις αρχές της λειτουργικής εξάσκησης (functional training)



Αναλυτικά οι ώρες ανά ημέρα (Δυνατότητα συμμετοχής σε απογευματινό ή σε πρωινό τμήμα)

Ημ/νία	Από	Έως
Τρίτη, 28 Ιουνίου 2011	09:00	11:30 ή 19:00 21:30
Τετάρτη, 29 Ιουνίου 2011	09:00	11:30 ή 17:00 19:30
Πέμπτη, 30 Ιουνίου 2011	09:00	11:30 ή 19:00 21:30
Παρασκευή, 1 Ιουλίου 2011	19:00	21:30
Σάββατο, 2 Ιουλίου 2011	09:00	16:00
Κυριακή, 3 Ιουλίου 2011	09:00	16:00

Ο ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ

Ο **Dr Claudio Santi**, εργάζεται και κάνει μελέτες πάνω στη κίνηση του σώματος και στην εκπαίδευση της στάσης του σώματος από τις αρχές της δεκαετίας του '80.

Μεταξύ άλλων πήρε πτυχίο στην Κινησιολογία και ειδικότητα στις Προληπτικές και Θεραπευτικές επιστήμες και Τεχνικές για προβλήματα από κινητικές και αθλητικές δραστηριότητες, καθώς και στην φυσιοθεραπεία, από την **Ιατρική - Χειρουργική Έδρα του Πανεπιστημίου της Φλωρεντίας** και απέκτησε τον τίτλο του Δρα. Ακόμη πήρε πτυχίο στη Φυσική αγωγή από το ίδιο πανεπιστήμιο. Σήμερα είναι εισηγητής στην έδρα της Ιατρικής και Χειρουργικής του Πανεπιστημίου της Φλωρεντίας.

Επιπλέον σπούδασε **Περιτοναϊκή Θεραπεία** με τον Saul Goodman, **Κρανιοϊερή Θεραπεία, Ιριδολογία, Shiatsu** (το οποίο και διδάσκει στη Κροατία), **Παραδοσιακή Κινέζικη Ιατρική** και είναι καθηγητής της **γιόγκα** και του **Qi Gong**.

Σήμερα **διδάσκει στην Ιταλία και τη Κροατία** Shiatsu και Περιτοναϊκή Θεραπεία ενώ παράλληλα μετεκπαιδεύει θεραπευτές στην Παραδοσιακή Κινέζικη Ιατρική και την Τραυματολογία με τη βοήθεια βοτάνων. Ο **Claudio Santi** καθ' όλη τη διάρκεια της καριέρας του ταξιδεύοντας στην Ανατολή και στην Ευρώπη, μελετάει και δουλεύει με καθηγητές διεθνούς φήμης, όπως οι S. Goodman, S. Yamamoto, M. Shea, E. Ridolfi και άλλοι.

Πληροφορίες – Εγγραφές

ΔΙΟΔΟΣ

ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ & ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ ΘΕΡΑΠΕΙΩΝ

Σπουδές με Διεθνές Κύρος και Αναγνώριση

Νίκ. Ουρανού 2, Αθήνα,

Τηλ. 210 36.20.020 – 210 36.20.490, diodos@otenet.gr