

# SOMATIC FEST PRAHA 2018 - PROGRAM

21.9. - 22.9.2018, Praha, Alta



Pátek 21.9.2018	
16:00 - 17:00	Registrace
17:00 - 17:30	Začátek: Přivítání, představení facilitátorů a somatických metod
Obývací	
Workshopy	
Sál 1 (DIVADLO)	<b>Tri telá: Anna Sedlačková (SK)</b>
18:00-20:30	Workshop tvoří somatickou ochutnávku vybraných témat našeho nejrannějšího vývinu operující o přístup <b>Body - Mind Centering®</b> . První dny a týdne vývinu člověka sú fascinující. To, ako sa zo spojenia dvoch buniek - vajíčka a spermie naštartuje proces vzniku a zániku, premiestňovania a tvarovania toho úžasného systému, ktorým sme. Nielen naše telo - ale my celí. My sme. V tomto fascinujúcom procese sme všetci úspešní - sme tu. Až naše najrannejšie učenie na bunkovej úrovni sa viaže práve s procesom nášho ranného vývinu. Vhodný je pre zvedavých, otvorených, a všetkých, ktorých zaujíma poznanie seba samého cez pohyb.
Sál 2 (OBÝVÁK)	<b>Jak mluví tělo: Rena Milgrom (CZ)</b>
18:00-20:30	Tento workshop bude výpravou do tělového citění a vnímání pohybového Já. Z bohatého množství nástrojů <b>Labanovských studií</b> vyberu ty, které se přímo týkají kreativního a léčivého procesu. Tělo, záměr, prostor a vztahy zde budou figurovat v kontextu poetických metafor mé praxe v oblasti Mindfulness. Vědomá pozornost v pohybu a pohyb jako vědomá pozornost bude ukotvena v čase a časování. Dávání, přijímání, svědectví a odvaha v zóně meditativního klidu budou našimi tématy.
20:30-21:00	Prostor pro večeri, diskusi, ukončení prvního dne

Sobota 22.9.2018	
8:30 - 10:00	Snídaně & Představení Somaticy a somatické oblasti, jejího vývoje a významu
Obývací	
Workshopy	
<b>Sál 1 (DIVADLO)</b>	
<b>Dotek - Dech - Pohyb - Opora: Jiří Lössl (CZ)</b>	
10:30 - 12:30	<b>Cesta k doteku</b> - dotek od povrchu do hloubky - <b>komunikace doteku a dechu</b> - tvarování doteku a dechu - od doteku k pohybu - komunikace dechu a pohybu - <b>zvnitřnění, zpřítomnění, ukotvení, opora v sobě</b> - opora v zemi - opora v partnerské spolupráci
<b>Sál 2 (OBÝVÁK)</b>	
<b>ANO a NE a Prostor mezi tím - od somatické explorační k tanci: Anna Linová (SK)</b>	
Zajímá mě ontogenetický vývoj člověka a jeho dílčí momenty, které můžeme uchopit jako zdroj pro sebepoznávání a sebeporozumění a také jako inspiraci pro tanec. Pro tento workshop jsem vybrala pohybové principy, které tvoří základ všech vertebrálních vývojových pohybových vzorců: uvolnění, otažení, natáhnutí a přitáhnutí. Je to jakási pohybová hra s gravitací a prostorem. Zajímá mě, jak se dělá ANO a jak NE a co je mezi těmito dvěma pohybovými rozhodnutími.	
12:30 - 14:00 <i>Pauza za oběd</i>	
<b>Feldenkraisova® Metoda - Pánevní hodiny: Petra Oswaldová (CZ)</b>	
14:00 - 15:30	Feldenkraisova metoda je výchovným systémem, který rozvíjí sebevědomí těla a pohybu využívá jako primárního prostředku. Proces učení se pohybovým dovednostem je člověku jako jedinému tvorů vlastní. Rodíme se, aniž by naše centrální nervová soustava byla zralá. Projevem psychomotorických procesů, vytvářejících se po narození, je zvládnutí učení a objevování funkčních souvislostí našeho těla a jeho pohybu. Vymejujeme si hranice mezi tělem a prostředím. Bez tohoto přirozeného procesu bychom nebyli schopni funkčních pohybů. Učení podle Moshého Feldenkraise znovu vytváří zkušenosti jako v dětství, kdy jsme se učili a experimentovali s pohybem. Stimuluje interakce s prostředím, zkoumání možností a schopnosti se v něm pohybovat. <b>Cílem FM je obnovování a zdokonalování funkčnosti těla a bystření tělové senzitivity.</b> Na workshopu vás provedu teoretickým úvodem do FM, a také praktickou skupinovou lekcí Awareness Through Movement - "Pánevní hodiny" ("Pelvic clock").
<b>Alexandrova technika®: Šárka Provazníková (CZ)</b>	
Alexandrova technika vás zavede do místa tady a teď, ze kterého můžete vědomě reagovat na vnější svět na tělesné, mentální a emocionální úrovni. V našem workshopu se seznámíte se základními principy Alexandrovovy techniky - zastavení, uvolnění a nasměrování vaší energie k akci. Také jak vyváženost hlavy na páteři má stěžejní význam pro náš postoj, rovnováhu a uvolněný pohyb, ale také na to, jak se cítíte. Posílí se vaše vědomí a souvislosti mezi tělem, myslí a emocemi. <b>Tajemství vzprímeného držení těla, není v úsilí a výkonu, ale naopak v uvolnění a vnitřním zastavení.</b> Vyzkoušíte si jak běžné pohyby jako je sezení, stání, vstávání a chůze se dají dělat jinak, než jste běžně zvyklí. Nakonec vás provedu aktivní relaxací.	
15:30 - 16:00 <i>Přestávka</i>	
<b>Re-habilitace jako Re-Integrace: Rachele Palnic Tsachor (USA)</b>	
16:00 - 18:30	Ztráta pocitu síly se vyjaduje jako základní zranění v traumatu. Ohlušující síla traumatu vykresluje svoji oběť jako bezmocnou. <b>Nezákladnější místo pro znovunalezení naší síly je v našem vlastním těle.</b> Povedu vás vývojovým progresem pohybu vycházejícím z Laban/Bartenieff studií a ukážeme si, jak můžeme paralelně s Hermanovými 5 stadii léčení traumatu znovunastolit pocit jistoty a kontroly. Vyzkoušíme si, jak tento přístup může pomoci v pohybu, abychom se cítili jistěji v těle skrze vnímání váhy, dechu a tělesného scanování. Jak vnímání osobní kinesféry obnovuje pocit síly z hlediska osobního prostoru; jak uvědomění si páteře a její schopnosti změny podporuje vnímání sebe sama, vlastní odvahy, odhodlání a schopnosti.
<b>Vnímání těla: Clara Levitová (CZ)</b>	
Pohyb těla je závislý na vnímání těla a prostředí. <b>Vnímat se pravdivě, znamená přijmout sebe jako daný dar, zasazený ve světě.</b> To umožňuje cestu k ne-síle, k lehkosti. Bloudíme vedeni k výkonu silou, ač totéž lze udělat snadno a lehce. Vnímáme-li, můžeme dojít do lehkosti a náš pohyb je krásný, jako výraz vnitřního stavu, vyzařující a přirozeně respektující ostatní.	
18:30 - 19:30 <i>Pauza na večeri</i>	
19:30 - 21:00 <b>Diskuse, dotazy účastníků facilitátorům a společné zakončení festivalu v obývací</b>	