**VĚDOMĚ V TĚLE 2020/21.**

Podzimní termíny: **17.10. a 28. 11. 2020**

80% lidí v produktivním věku trpí bolestmi zad...

Projekt "Vědomě v těle" vrací člověka ke správné fyziologii pohybu...

V hodinách se budeme vracet k přirozenosti základních pohybových schémat, obnovíme vnímání svého vnitřního prostoru, protáhneme a rozvolníme přetížené partie, posílíme oslabené svaly zad a břicha. **Po zvládnutí základů práce s „hlubokým stabilizačním systémem páteře“, budeme používat Techniky Tai-ji jako techniku práce s tělem.**

Tělo je náš nejbližší partner.

Přijímá a vstřebává do sebe všechny podněty, které do něj vkládáme.

Předsunutí hlavy při práci s počítačem, chůze po špičkách v botách na vysokých podpatcích, těžká břemena na jednom rameni a spousta dalších nepřirozených pohybových stereotypů spolu se stresem a nevyváženým životním stylem nutí tělo setrvávat dlouhodobě v podmínkách, pro které nebylo vytvořeno. Vše se zaznamenává do tělesné paměti a vytváří způsob reakcí do budoucna. To je důvodem, proč  až osm z deseti lidí v produktivním věku si  stěžuje na bolesti zad.

Jednotlivé části pohybové soustavy nepracují odděleně. Porucha spolupráce svalových řetězců tvoří základ obtíží zad a kloubů. Klíčem k pochopení této problematiky je vývoj koordinace svalů v raném dětství, hlavně v prvním roce života, kdy si CNS ukládá pohybové programy ke všem fyziologickým pohybovým činnostem. Tato myšlenka tvoří základ nejmodernějšího přístupu ve fyzioterapii, a neuceleněji ji zpracoval Prof. Pavel Kolář jako metodu Dynamické neuromuskulární  stabilizace (DNS).

Čínské techniky Tai-ji se v náhledu na lidské tělo překvapivě shodují s moderní fyzioterapií. Používají pouze jiný slovník. **Techniky Tai-ji budeme po zvládnutí základů práce s „hlubokým stabilizačním systémem páteře“, používat jako techniku práce s tělem.**

Účastníci těchto seminářů si odnášejí pochopení a porozumění svému tělu, a zásobu funkčních cvičebních technik do běžného života. A, především, spoustu námětů pro lepší vnímání sebe sama.

Kdo je EVA ZIMMELOVÁ  
V roce 1995 začala studovat čínskou medicínu, krátce po té přibrala studium čínštiny a od roku 1996 specializaci čínské fytoterapie u Dr. Jozefa Luckého a Dr. Jana Soldána . S Tai-ji začala v roce 1997 stylem Chen. Po složení akupunkturistické zkoušky ČSSB otevřela ve svých 22 letech ordinaci tradiční čínské medicíny, začala přednášet a publikovat. V roce 2000 se začala věnovat Qi-gongu a Tai-ji styl Wu-dang a Yang a v čínském Tian-Jinu získala umístění odpovídající 2.pozici za sestavu Tai-ji Sedmi hvězd. Mezi roky 2005 a 2009 Tai-ji samostatně vyučovala. Od roku 2011 je licencovanou trenérkou fitness 2.třídy u Dr. Petra Tlapáka následně studovala trenérskou licenci 1.třídy v oboru kulturistika na FTVS UK. Praxi získala mimo jiné i jako trenérka kondiční fyzioterapie a hlavní lektorka Tai-ji v Centru pohybové medicíny Prof. Pavla Koláře.  
Spojila tak poznatky moderní fyzioterapie s moudrostí starých čínských cvičebních technik. Učí po republice v seminářích Vědomě v těle hlubšímu porozumění sám sobě. Vedle toho přednáší o čínské medicíně, a v soukromé praxi pomáhá lidem skrze byliny, akupunkturu, výživu, individuální Qi-gong a metodu DNS Prof. Koláře, navrátit se do vnitřní harmonie a zdraví