

Спортен клуб за бойни изкуства и двигателни упражнения „Къокутен”

Еднодневен, уводен курс за регулиране на тялото чрез двигателни упражнения.

Информация за курса

Съвременният начин на живот се характеризира с голяма динамика, конфликти, стрес и напрежение.

Ако вие:

- изпитвате хронична умора и болезнено напрежение в различни части на тялото,
- смятате, че сте обездвижени или имате наднормено тегло,
- усещате тревога, напрежение, неувереност, пристъпи на лошо настроение и депресия,
- общувате все по-трудно с хората около себе си,
- искате да научите прости начини за профилактика на редица травми и заболявания,



ЗНАЧИ ТРЯБВА да посетите нашия уводен курс за регулиране на тялото чрез двигателни, дихателни и мисловни упражнения.

Курсът преминава в четири модула, всеки по 90 мин. Модулите могат да се комбинират в зависимост от времето и желанието на практикуващите в следните варианти:

- 1/ Целодневно обучение, включващо всичките четири модула (1 ден);
- 2/ Два пъти по два модула (половин ден в 2 последователни седмици);
- 3/ Четири пъти по един модул (четири различни дни, в рамките на две седмици).

Съдържание на модулите:

- Модул I.** Упражнения за изправено положение.
В него ще научите повече за правилната поза на тялото и за дишането. Как да създадем условия за оптимална работа на мускулите и вътрешните органи. Как това влияе на мисленето и емоциите.
- Модул II.** Упражнения, изпълнявани на земята.
В този модул ще научите начини за диагностициране на евентуални физически проблеми на тялото. Ще задълбочите познанията, придобити от предишния модул с нови специфични упражнения и начини за балансиране на напреженията в тялото и регулиране на работата на отделните системи.
- Модул III.** Упражнения, изпълнявани на работното място, в ежедневието, при пътуване. Самомасаж и отпускане на психиката чрез двигателни, дихателни или мисловни упражнения.
- Модул IV.** Същност и философия на упражненията за регулиране на тялото. Съставяне на индивидуална програма в зависимост от личните предпочитания, физическото състояние, работата и начина на живот на участниците.

Упражнения за регулиране на тялото

Упражненията за регулиране на тялото представляват комбинация от изпитани методи и техники, произлизащи от теорията на източната и западна лечебна физкултура и практиката на бойните изкуства. Тези техники са адаптирани от мен в обща програма и индивидуални програми за всеки отделен проблем.

Наличието на болка или неудобство показва проблем, който трябва да разрешим възможно най-скоро. В курса ще учим, как чрез ползотворни начини за движение, почивка и самонаблюдение да идентифицираме проблемните зони на тялото и да търсим облекчение за тях. На тази основа, чрез редовни занимания, задълбочаване на познанията и уменията си, след време ще се научите да помагате на естествената способност на тялото да се самовъзстановява и да се лекува.

Някои от наблюдаваните ефекти при практикуването на упражненията за регулиране на тялото са:

- ✓ ускоряват на обмена на веществата на тялото;
- ✓ премахват на хроничната умора и липсата на сън;
- ✓ увеличават притока на кислород и подобряват оросяването;
- ✓ възстановяват работоспособността и еластичността на мускулите и сухожилията;
- ✓ водят до гъвкавост и подвижност на ставите;
- ✓ подобряват работата на вътрешните органи;
- ✓ дават допълнителна енергия на тялото и устойчивост на болести;
- ✓ подпомагат изхвърлянето на токсините, шлаката, мъртвите клетки, които задръстват организма в резултат на неправилното хранене и обездвижване
- ✓ противодействат на дистреса.
- ✓ спомагат за възстановяване на тъканите и тялото от умора;
- ✓ тренират и развиват устойчивостта на тялото към вредни въздействия – температура, влажност, наличие или отсъствие на хранителни вещества.
- ✓ регулират функциите на различните системи на тялото, за да може то да работи в оптимален режим.

Упражненията за регулиране на тялото са основно средство за профилактика на заболяванията. Редовното им упражняване спомага за премахване на болката и увеличава желанието за живот, активността и творческата реализация на личността.

Кой и къде може да ги практикува?

Упражненията са леки, приятни и могат да се практикуват дори от хора в напреднала възраст или с влошено здравословно състояние. Те могат да се правят по всяко време и на най-разнообразни места. Необходимо е само леко, непристягащо облекло, удобно за практикуващия и малко свободно място. Работи се в изправено, легнало или седнало положение в зависимост от нуждите и възможността в момента.

Някои от упражненията могат да се изпълняват по време на работа, за да се нормализира емоционалното или физическо състояние на практикуващия, без да се привлича вниманието на околните, при седене, пътуване, чакане на спирка или опашка.

Цели на курса

- Усвояване на основни принципи и способности за поддържане на тялото в добро състояние чрез двигателни упражнения;
- Усвояване на основни принципи и начини за предпазване от травми при спорт и физическа работа.
- Разкриване възможностите на организма за премахване на физически проблеми (травма, стягане, заболяване, болка, затруднение на движенията) със собствени сили.
- Добиване на начални знания за организиране на една разумна програма за физическа активност.
- Увеличаване и мотивиране на участниците за постигане на продължително здраве, енергичност и висока работоспособност чрез занимания с физическа активност.
- Създаване на желание в участниците за участие в постоянни форми на физическа активност, съобразена със желанията, усещанията и възможностите на всеки човек.

Какво представлява обучението?

Обучението преминава в постоянно изучаване на упражненията за регулиране на тялото и на тяхното влияние върху физиката и съзнанието на практикуващите. След края на всеки модул се отговаря на всички индивидуални въпроси.

Оптимален брой участниците в курса – 10-15.

След преминаването на уводния курс, курсистът ще добие знания и първоначални умения за самостоятелна практика в къщи. Това обучение му дава възможност за едномесечни безплатни тренировки в залата на клуб Кьокутен под ръководството на инструктор. Всеки курсист ще получи безплатно помагало с описани упражнения за регулиране на тялото в pdf формат при изпращане на лична заявка на адрес за електронна поща: office@kyokuten.net след преминаването на уводния курс или отделен модул от него.

По този начин всеки участник в курса ще получи достатъчно информация и начален практически опит, за да реши, дали желае да се заеме с развитието на уменията, преподавани на курса и поддържането им през целия живот.



Помещение

Добре е обучението да се проведе в широко, чисто помещение, в което има свободно пространство от около 3-4 квадратни метра за участник и възможност за включване на мултимедия.

Клуб Кьокутен докарва постелки за упражненията, изпълнявани на земята.

При отсъствие на такова фирмено помещение, обучението може да се проведе в специално наета за целта зала, за сметка на фирмата-поръчител на обучението.

Възможно е да се организира обучение сред природата, но теоретичните елементи на обучението ще бъдат намалени за сметка на практиката.

За работодателите.

Статистиките твърдят, че през последните години работоспособността на работната сила в България намалява. Увеличават се заболяемостта и отсъствието на персонала по болест. През 2002 г. в Министерство на здравеопазването са регистрирани около 260 000 хора в работоспособна възраст с увредено здраве. Към началото на тази година (2011 г) са регистрирани над 450 000 хора с хронични заболявания и намалена работоспособност по здравословни причини. Увеличеното отсъствие от работа силно затруднява работния процес.

Единствения начин за справяне с проблема е чрез повишаване на физическата работоспособност и здравословния статус на работещите и служителите. За съжаление според Българската асоциацията за закрила на пациентите този статус не е изследван на национално ниво от 1980 г. А средствата за масов спорт, отпускани от бюджета са нищожни.

Изглежда, че единствено работодателите биха могли да осъществят по-специална грижа за своите служители и работници, като им дадат възможност да открият възможностите, които дават на всеки човек физическото възпитание и физическата активност във всичките ѝ форми.

Клуб за бойни изкуства и двигателни упражнения Кьокутен си е поставил за задача да докаже на практика, че всеки човек, независимо от възрастта и здравословното му състояние, може да се занимава със спорт и да усети отново емоциите и радостта от безболезненото движение на тялото. А тези, които се чувстват млади и активни, могат да научат и потренират някои начини за това, как да се предпазват и отбраняват, как да реагират на конфликтни личности и при свърх-напрегнати ситуации.

Ние сме абсолютно убедени, че въвеждането на различни мероприятия за физическа активност на работното място ще доведе до намаляване на отсъствията по болест с поне 10%. А микроклиматът и екипната работа ще се подобрят значително в резултат на общата работа за подобряване на физическото състояние на служителите. И знаем как да го постигнем!!!

Очакваме обаждането ви.