

PÁTEK

08.30 – 09.00 | Prezence účastníků

09.00 – 10.30 | Definice a cíle Rolfinngu® – strukturální integrace. Úvod metody a historie Rolfinngu® – strukturální integrace. Optimalizace struktury a funkce celého těla v gravitačním poli. Tělo jako objekt, tělo jako subjekt (hlavní faktory pro trvalé změny po myofasciálním ošetření). Principy strukturální integrace. Jaké podmínky jsou potřebné pro efektivní fungování těla v gravitačním poli?

10.30 – 11.00 | Fascie – fyziologie, fasciální odpovědi na vnitřní, vnější prostředí a dotek.

11.00 – 13.00 | Analýza celého těla – Model 1: Geometrie. Zkušenostní část 1: Široké fasciální membrány – vrstvy, fenomén tání, fasciální cylindry

13.00 – 14.00 | Oběd

14.00 – 14.30 | Model 2: fascie (pokračování) – přední, zadní a laterální fasciální linie

14.30 – 16.00 | Zkušenostní část 2: vztah přední a zadní fasciální linie

16.00 – 17.45 | Zkušenostní část 3: laterální linie

17.45 – 18.00 | Shrnutí, dotazy

SOBOTA

09.00 – 10.30 | Teorie – Tensegrity – z pohledu úhlu fascií. Od kostry k buněčné kostře; od buňky k celému tělu.

10.30 – 11.00 | Popis 10 sezení: Přirozený vývoj celého těla, strukturální změny, nebo: Struktura jako pohyb.

11.00 – 11.30 | Model 3: Funkčnost

11.30 – 13.00 | Zkušenostní část 4: zahrnuje různé typy aktivní účasti pohybu s manuálním zásahem k reorganizaci neuro – myofasciální komunikace

13.00 – 14.00 | Oběd

14.00 – 14.30 | Přehled: rozsah manuální intervence ve strukturální integraci

14.30 – 17.45 | Zkušenostní část 5 + 6: Intermuskulární septa

17.45 – 18.00 | Shrnutí, závěr

NEDĚLE

09.00 – 10.00 | Fyziologie vnímání: interocepce, exterocepce, tělesné schéma, dosažitelný prostor (prostor našeho bezprostředního okolí).

10.00 – 11.00 | Model 4: Prostorovost – naše unikátní individuální orientace ve vnitřním a vnějším prostoru. Praktické způsoby propojení specifických anatomických bodů do

jejich prostorové orientace a role této prostorové orientace pro změny struktury a funkce.

11.00 – 13.00 | Zkušenostní část 7: Fasciální membrány hrudní, břišní a pánevní dutiny

14.00 – 17.30 | Zkušenostní část 8 + 9: Propojující práce

17.30 – 18.00 | Shrnutí, závěr. Informace o plném výcviku Rolfingu® – strukturální integrace, který pořádá Evropská Rolfingová® asociace.