

## MASÉRSKÁ LABORATOŘ aneb NÁVRAT K MOUDROSTI TĚLA

Čím je pro vás jako maséra vaše tělo? Pracovním nástrojem? Zdrojem informací? Detektorem problémů? Co děláte, když vás bolí? Jak zacházíte s únavou?

Čím je masér uvolněnější, čím více využívá oporu země a svého centra (hara), tím méně se při práci vyčerpává, snáze se soustředí a vnímá klienta. To ví každý. Tak proč se nám všem stává, že nám při masáži „bloudí myšlenky“, po masáži jsme vyčerpaní, bolí nás záda nebo zápěstí a vůbec jsme si práci s klientem neužili? Obvykle to mají na svědomí naše zažitá a často nevědomé fyzické i mentální návyky, které v nás udržují napětí. S ním přichází úsilí a tlak, pracujeme mechanicky a příliš nevnímáme sebe ani klienta.

V masérské laboratoři se na **sedm večerů** staneme se pozorovateli i pozorovanými, badateli i předměty bádání. Budeme přivádět do vědomí své (nejen) masérské návyky a objevovat cesty k citlivosti, uvolnění a rovnováze. Pomocí starobylých principů využívaných například v tanci, bojových uměních a tantře budeme stále znovu zvát svou mysl, aby si dovolila odevzdat se tělu a jeho moudrosti.

Naše bádání bude zaměřeno především na tyto oblasti:

**držení těla a pohyb maséra:** opora země a hara, (rovno)váha těla

**rozvíjení vnímavosti:** pohybová anatomie, kvalita doteku

**uvolnění těla a mysli:** přístup/role maséra, důvěra, hravost a improvizace

Budeme pracovat ve stoje i na zemi, sami i ve skupinkách, v klidu i v pohybu. Nejprve vždy daný princip zakusíme ve vlastním těle, pak při práci s klientem. Zpětná vazba a sdílení nám pomohou nové objevy ukotvit v těle i mysli. Řadu cvičení budete moci přímo nabídnout i svým klientům. Velmi vítáme dotazy z vaší praxe.

Setkáními vás bude provázet [Tereza Kodíčková](#) (info o mých kvalifikacích na webových stránkách úplně dole) s podporou [Libora Doležala](#).

Případné **dotazy** směřujte na [tkodickova@seznam.cz](mailto:tkodickova@seznam.cz) nebo 737 64 14 34.