

## Feldenkraisova metoda odbourá napětí a zlepší pohyb

Lidé všeho věku, kteří chtějí zlepšit svoji pohybovou aktivitu, snížit bolesti, a přitom získat hlubší povědomí o svém těle, si mohou ve Žďáře vyzkoušet psychosomatickou metodu vzdělávání, vyvinutou izraelským inženýrem a fyzikem Moshé Feldenkraisem.

Ve Žďáře cvičení povede praktik metody Feldenkrais Jiří Sláma.

Jak vysvětluje, tato psychosomatická metoda vzdělávání podporuje funkčnost lidského těla jako celku. Pomocí jemných pohybů, vlastní pozornosti a sebereflexe zlepšuje pohybovou kvalitu. Bystří také individuální vědomí u úrovní těla i psychiky. Pracuje se zlepšováním pohybového rozsahu a pohyblivosti, podporuje koordinaci pohybu a dynamickou posturální rovnováhu a pomáhá objevovat přirozenou schopnost fyziologického, tedy funkčního pohybu.

„Pomocí sekvencí konkrétních pohybů usnadňuje proces učení a podporuje proces uvědomování si, jak je tělo organizováno. Feldenkraisova metoda pracuje s celým člověkem a jeho nervovou soustavou. Podporuje schopnost člověka nakládat s koordinací svého pohybu ekonomicky a přistupovat k sobě citlivě a naslouchat si,“ vysvětluje lektor.

**Feldenkraisova metoda je užitečná pro všechny, kdo si odpoví kladně na tyto body:**

- Mám chronické nebo akutní bolesti v těle
- Chci být pohyblivější, chci zlepšit koordinaci těla
- Chci cítit lehkost v pohybech
- Chci mít flexibilnější tělo
- Chci zvýšit citlivost vůči svému tělu

■ Chci mít radost z pohybu, chci zvýšit funkčnost těla

■ Chci odbourat stres a kvalitně relaxovat

■ Chci, nezávisle na věku, rozvíjet svoji osobnost, udržet si flexibilitu a kvalitu života

■ Chci podpořit své dítě, které má speciální potřeby (např. vývojové, neurologické)

Skupinové lekce budou probíhat od 10. 9. 2024, každé úterý v 16 hodin v budově bývalého Telecomu na nám. Republiky 1488/1, boční vchod (servis mobilů), 1 patro, šedé dveře č. 125.

Lekce trvá 60 minut a lektor nepředcvičuje, ale vede ji slovně. Většina lekcí probíhá vleže na podložce, ale mnohé i vsedě, nebo ve stoje.

„V lekcích vás provedu řadou jemných pohybů, prokládaných chvílemi odpočinku, které vás přivedou do stavu hlubokého klidu. Tím se podpoří snadné učení s vynaložením minimálního úsilí,“ popisuje Jiří Sláma.

Každá lekce je pečlivě strukturována tak, aby nám pomohla získat lepší citlivost vůči vlastnímu tělu a zlepšit pohybové vzorce.

První lekce je zdarma, dále je cena lekce 150 Kč.

Potřebovat budeme pohodlné oblečení (možnost převlečení na místě) a karimatku.

**S ohledem na omezený počet míst je nutné, aby zájemci předem kontaktovali lektora pro rezervaci místa.**

**Kontakt:**

**e-mail:** [ji.slama@email.cz](mailto:ji.slama@email.cz)  
**telefon:** 605 298 238.

pi-20h

## Herna malých architektů

Kreativní herna pro malé i velké s názvem InventoriUM je nově otevřena v zámku. V první školní pondělí 2. září sem mají školáci vstup zdarma. Mohou si tak prodloužit hravé chvíle prázdnin.

Novinka může být výzvou pro celé rodiny, pokud mají chuť tvořit, hrát si a objevovat principy architektury, tvarů, ploch, barev, symbolů či gravitace.

I plány staveb architekta Jana Blažej Santiniho Aichela se skládají z velmi důmyslně promyšlených geometrických obrazců. Pohled na ně fascinuje. Půdorysy kombinují trojúhelníky, čtverce, kružnice a hvězdy. V inventoriu můžeme spleť geometrii rozklíčovat a pochopit. Pomocí speciálních krabic postavíme i klenbu či valený oblouk. V září je otevřeno po-ne: 9-17 hod. **-lko-**

## Žďárská hvězdárna...

(Dokončení ze str. 4)

Hvězdárna ve Žďáru nad Sázavou je významným centrem amatérské astronomie v ČR. Od svého vzniku slouží nejen k pozorování vesmíru, ale také jako vzdělávací zařízení pro mladé nadšence astronomie i širokou veřejnost.

Kromě dětí z kroužku totiž hvězdárnu pravidelně navštěvovali i hvězdářští laici. Jak dokládají zápisy v návštěvních knihách, v letech 1984–1993 sem zavítalo na deset



tisíc obdivovatelů hvězdné oblohy.

Doposud bývala hvězdárna přístupná vždy v páteční večery, kdy si mohli zájemci sjednat pozorování vesmírné oblohy. To ale přechodně není teď možné kvůli opravám.

Při oslavě hvězdárny v sobotu 14. 9. čeká návštěvníky kromě představení nového dalekohledu i zajímavý odpolední a večerní program v režii astronomického kroužku a Active-SVČ.

## JÓGA pro mládež 13+



**CO VÁS ČEKÁ:**

- jógové ásany
- relaxace
- dechová cvičení

**Přihlašování ONLINE:**  
[www.joga.cz](http://www.joga.cz)



**PONDĚLÍ**

**16.00–17.00 hod.**

**16. 9. 2024–31. 1. 2025**

JÓGA podporuje naše fyzické i psychické zdraví, učí správnému dýchání, rozvíjí sebedůvěru, zlepšuje soustředění a paměť.

**Cena:**  
1200 Kč

Jóga v denním životě Žďár n. Sázavou, z.s. | Jógacentrum, Nádražní 1141/44

☎ 724 279 158 | @zdar@joga.cz | [www.joga.cz](http://www.joga.cz)

## Silné tělo, silná mysl - komplexní rozvoj Vašeho dítěte

Nabízíme vašim dětem jedinečnou příležitost zlepšit svou fyzickou kondici, mentální odolnost a sebevědomí prostřednictvím našich tréninků. Naše tréninky jsou zaměřeny na komplexní rozvoj dětí. Pomáháme jim překonávat vlastní limity, rozvíjet disciplínu, sebekontrolu a týmovou spolupráci. Naši zkušení trenéři se postarají o to, aby se děti cítily motivované a cílevědomé na sportovní cestě. Fight club Peňáz kromě kvalitního tréninku poskytuje skvělou komunitu dětí, kde si mohou vytvořit nové přátele a užít si s nimi volný čas po škole. Zajišťujeme, aby tréninky byly zábavné, plně pozitivní energie a absolutně bezpečné. Nenechte si ujít šanci umožnit svým dětem vyzkoušet si první trénink zcela ŽDARMA. Umožněte jim okusit bojový sport i komunitu, která je zaměřena na osobní rozvoj a týmového ducha. První trénink se koná 3.9.2024 v 16 00 v tělocvičně ve Žďáru nad Sázavou. Děti by si měly přinést



sportovní oblečení a především chuť na sobě pracovat. Více informací na <https://fightclubpenaz.cz/>

**Kontakt:**

**Josef Peňáz**

**E-mail:** [studiok@seznam.cz](mailto:studiok@seznam.cz)

**Telefon:** 736762299

z-60