

Базовый модуль онлайн обучения школы движения Т. Сахарчук

Основы современной работы с телом и
психосоматикой по методу Т. Сахарчук

БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ ОНЛАЙН ОБУЧЕНИЯ ШКОЛЫ ДВИЖЕНИЯ Т. САХАРЧУК

Метод Т. Сахарчук – метод практического занятия, основой которого является поиск и коррекция слепых зон в целостном управлении телом человека через переобучение осознанному движению.

- Информация о базовом онлайн модуле: 5 недель в формате онлайн-интенсива
- 5 блоков, 5 онлайн вебинаров с теорией и практикой, дополнительные видеоматериалы к каждому блоку, домашние задания, личная поддержка Т. Сахарчук , ответы на вопросы, время для самостоятельной работы

Учебный план модуля:

15 июля Вводное занятие

- онлайн вебинар длительностью 1 час:
- Знакомство с учебной программой модуля,
- рекомендации по прохождению блоков,
- требования к выполнению домашних заданий,
- ответы на вопросы

16 июля 2022 Блок 1

- онлайн вебинар длительностью 2 часа
- Теоретическая часть: Основные составляющие метода Т. Сахарчук для эффективной работы с телом и психосоматикой человека
- дыхание как основной двигательный паттерн человека, его влияние на биохимические процессы и эмоции человека
- психосоматика дыхания, способы коррекции
- переднемедиальная функциональная мышечная цепь
- Практическая часть: Двигательный урок на согласование работы всех диафрагм для коррекции нарушений дыхания на основе работы с переднемедиальной мышечной цепью
- домашнее задание по теме блока 1
- ответы на вопросы

23 июля 2022 Блок 2

- онлайн вебинар длительностью 2 часа
- Теоретическая часть: Основные методики, направленные на снижение мышечного и эмоционального напряжения, которые используются в онлайн школе движения Т. Сахарчук,
- дыхание как инструмент для тестирования и индивидуального подбора
- Заднелатеральная функциональная мышечная цепь
- Практическая часть: Двигательный урок для уменьшения мышечного и эмоционального напряжения на основе работы с заднелатеральной мышечной цепью
- домашнее задание по теме блока 2
- ответы на вопросы

30 июля 2022 Блок 3

- онлайн вебинар длительностью 2 часа
- Теоретическая часть: использование примитивных двигательных рефлексов для восстановления и коррекции работы позвоночника
- двигательные примитивные рефлексы и этапы формирования паттерна ходьбы
- Практическая часть: двигательный урок, направленный на поиск активных примитивных двигательных рефлексов, связанных с паттерном ходьбы
- домашнее задание по теме блока 3
- ответы на вопросы

6 августа 2022 Блок 4

- онлайн вебинар длительностью 2 часа
- Теоретическая часть: Стопы и их влияние на костно-мышечную систему человека, их связь с вегетативной нервной системой
- Медиальная функциональная мышечная цепь стопы
- Латеральная функциональная мышечная цепь стопы
- Практическая часть: Самокоррекция внутрикостных и связочных нарушений стопы в концепции паттерна шага
- двигательный урок на основе работы с медиальной и латеральной мышечными цепями стопы
- домашнее задание по теме блока 4
- ответы на вопросы

13 августа 2022 Блок 5

- онлайн вебинар длительностью 2 часа
- Теоретическая часть: Височно-нижнечелюстной сустав, мимическая мускулатура, зубы, кости черепа и их влияние на структуру и эмоции нашего тела
- Самокоррекция внутрикостных нарушений костей черепа и нагрузки на зубы
- Функциональная группа «эмоциональных» мышечных цепей
- Практическая часть: Двигательный урок для коррекции на основе использования «эмоциональных» мышечных цепей в концепции целостной работы с телом
- домашнее задание по теме блока 5
- ответы на вопросы

20 августа 2022 Заключительное занятие

- онлайн вебинар длительностью 1 час:
- требования к сертификации
- ответы на вопросы

Базовый модуль онлайн обучения

- Подходит для людей без профессиональной подготовки
- Вы научитесь лучше осознавать и управлять своим телом
- Получите мануальные техники для самокоррекции
- Научитесь использовать осознанные движения для решения разнообразных задач в концепции целостной работы с телом:
 - работа с жалобой
 - поиск причины
 - повышение уровня адаптации
 - влияние психосоматического компонента
- Вы сможете использовать полученные знания для работы с другими людьми
- Доступен для прохождения из любой точки мира

Онлайн модуль позволит

- Узнать себя и свое тело: улучшить управление собственным телом, провести самокоррекцию структурных и психосоматических нарушений
- Научитесь работать с телом целостно, используя мануальные техники и осознанные движения: сможете составлять разнообразные варианты уроков под запросы клиентов, если ваша профессиональная деятельность находится в сфере работы с телом и психосоматикой
- Все сертифицированные участники базового модуля будут размещена на нашем сайте