

Oddech Neurodynamiczny® to unikalne połączenie nauki, neurobiologii i poszerzonej świadomości. Dynamiczny oddech aktywuje obszary mózgu i układu nerwowego związane z regulacją emocji, kreatywnością oraz podświadomością. To praktyka, która łączy głęboki, świadomy oddech z muzyką, wycisza umysł, reguluje i harmonizuje układ nerwowy, a tym samym pozwala uzyskać dostęp do głębszych warstw naszej świadomości. To przestrzeń, która zaprasza do obecności, zaufania, i akceptacji, do bycia z otwartym sercem, ciekawością i chęcią spotkania siebie. Wspiera w budowaniu życia bliżej siebie, pozwala na głębsze, autentyczne połączenie – zarówno z samym sobą, jak i z innymi oraz otaczającym światem.

Korzyści z oddechu:

- Więcej spokoju i głębokie odprężenie – oddech pomoże Ci obniżyć poziom stresu i napięcia, rozluźniając ciało;
- Większa energia – dotlenienie pobudza ciało i umysł, przywracając witalność i energię życiową”;
- Wspiera praktykę obecności w życiu, pomaga osadzić się w „tu i teraz”, budować świadomy kontakt z ciałem;
- Przepływ kreatywności i inspiracji – oddech otwiera przestrzeń dla nowych wglądów i kreatywnych rozwiązań;
- Uwolnienie przepływu w ciele – oddech pomaga otworzyć serce, wspiera głębszą uważność, zaufanie i obecność w życiu codziennym.

Twoje bezpieczeństwo jest dla nas bardzo ważne, a my chcemy mieć pewność, że możemy stworzyć bezpieczną przestrzeń dla Ciebie, Twojego procesu i dla grupy. Prosimy Cię o przekazanie rzetelnych informacji na temat Twojego stanu zdrowia. Oddech Neurodynamiczny nie jest odpowiedni dla osób z poważnymi problemami sercowo-naczyniowymi, nadciśnieniem, chorobą psychiczną czy ostrą chorobą zakaźną. W niektórych przypadkach nie będzie również odpowiedni dla osób po przebytej niedawno operacji, złamaniu lub epilepsji. Jeżeli występuje u Ciebie astma, zabierz ze sobą inhalator.

WAŻNE: SPRAWDŹ PRZED ZAPISEM PRZECIWWSKAZANIA:

Cięża, wysokie ciśnienie (niekontrolowane za pomocą leków), choroba sercowo-naczyniowa lub historia udaru/tętniaka, padaczka lub napady padaczkowe, leki rozrzedzające krew na receptę, zaawansowana osteoporoza, uszkodzenie mózgu lub inne zaburzenia neurologiczne, odłączona siatkówka, jaskra, wcześniejsza diagnoza choroby afektywnej dwubiegunowej u specjalisty lub schizofrenia, PTSD (w zaawansowanym stadium objawów). Sesja Oddechu Neurodynamicznego może wiązać się z doświadczeniami, którym może towarzyszyć uwolnienie emocjonalne i fizyczne.

Jeśli występują u Ciebie inne objawy fizyczne, których doświadczasz w swoim codziennym życiu, a które są dla Ciebie istotne lub masz pytania dotyczące przeciwwskazań, skontaktuj się z nami: agnieszka.regula11@gmail.com

Patrz kolejna strona...

CZYM NIE JEST SESJA ODDECHU NEURODYNAMICZNEGO?

Nie jest warsztatem właściwego, poprawnego sposobu oddychania.

Nie jest medytacją czy relaksacją. W sesji wykorzystywana jest dynamiczna, ewokacyjna muzyka. Choć nie jest to relaksacyjna metoda oddechu, po zakończeniu sesji i poruszeniu tkanek na głębszym poziomie, uczestnicy często doświadczają rozluźnienia ciała i wyciszenia umysłu.

Nie jest zestawem praktyk oddechowych.

Ma na celu rozwój osobisty i nie powinien być stosowany jako substytut psychoterapii.