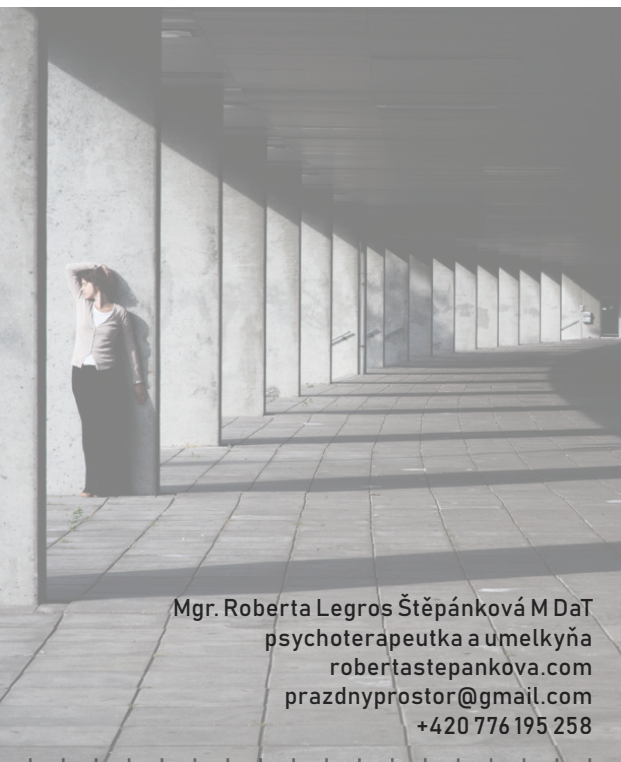


POHYB

AKO PROSTRIEDOK SEBAPOZNANIA OSOBNÉHO ROZVOJA A ZMENY



Mgr. Roberta Legros Štěpánková M DaT
psychoterapeutka a umelkyňa
robertastepankova.com
prazdnyprostor@gmail.com
+420 776 195 258

Pohyblivé telo je pre ňu bohatým zdrojom materiálu, je pôvodným miestom poézie i psychológie. Jej terapeutická, umelecká a pedagogická práca zcitlivuje a zjasňuje vnímanie a sebavyjadrenie - v tvorbe tanca i v bežnom bytí. Roberta žila v Španielsku a Holandsku kde študovala tanečno-pohybovú terapiu, tanec a instantnú kompozíciu. Aktuálne žije v Brne. Učí tanec, študuje PhD. na FSS MU, tvorí tanec v sólo projektoch a (medzinárodných) spoluprákach, pracuje psychoterapeuticky. Je spoluzakladateľkou spolku ORBITA (2017), skupiny pracujúcej na tvorbe, učení a výskume tanca a fyzického umenia v Brne.

PRE ČLOVEKA, KTORÝ CÍTI POTREBU

Zmeniť spôsoby správania, ktoré tvoria napätie
Zmierniť stres a nepohodu
Podporiť vnútornú rovnováhu
Plnšie vnímať seba samého a okolie
Vedieť rozpoznať a nasledovať svoje potreby, túžby
Prepojiť sa s intuíciou a dať jej priestor v rozhodovaní
Dať telu priestor v živote, nechať sa ním informovať
Rozvíjať svoju tvorivosť počúvajúc telo
Prehlbovať sebaopoznanie

PODSTATA PRÁCE

Táto introspektívna psychoterapeutická práca nasleduje POHYB tela a tým prehľbuje vnímavosť k pocitom, ktoré sa v nás dejú a v bežnom dni im nezvykneme venovať pozornosť. Tieto procesy majú veľký potenciál informovať nás o tom, čo sa s nami aktuálne deje.

V procese terapie kultivujeme rovnováhu medzi myslením, vnímaním, cítením a konaním. Skúsenosť tela a myslenie sa dopĺňajú a prepájajú, vzájomne vyživujú.

V procese terapie je vytvorený čas a priestor pre zážitok v pohybe i pre rozhovor. Slovo a telesný vnem sa vzájomne obohacujú. Pozornosť je v práci upriamená na zvedomenie telesného diania v prítomnosti. Klient je vedený v rozvinutí aktuálnych otázok priamo cez zážitok z pohybu tela. Návrat k základným princípom pohybu (dych, centrá energie, ...) vedie k preskúmaniu vzťahu (k telu, k zemi, k druhému). Práca sa deje v priestore a čase štúdia - Prázdneho priestoru, na základe dohody, nasledujúc stanovené ciele.

Informácie a dohodnutie si stretnutia je možné e-mailom: prazdnyprostor@gmail.com
alebo telefonicky +420 776 195 258