

SPOTKANIE IX

13/14 listopada 2014

„Zapisane w ciele - odpowiedz mojego organizmu na przeżywanie stresu.” Dwudniowe warsztaty technik relaksacyjnych i praktyk jogi dla pacjentów z cukrzycą. Kierowane do młodych dorosłych, prowadzone przez diabetologa prof. Ewę Pańkowska, psychologa Zofię Rybkę-Król i specjalistów z zakresu technik relaksacji Lesława Kulmatyckiego i Magdalenę Nowacką.

Głównym celem warsztatów było uświadomienie pacjentom sygnałów wysyłanych przez ciało w sytuacji choroby wymagającej ciągłej kontroli. Po raz pierwszy przeprowadzono warsztaty wokół pracy z ciałem dla osób z cukrzycą. Pierwsza część zajęć poświęcona była podstawom psychosomatyki i somatopsychiki. Zawarte były także podstawy funkcjonowania i pracy układu nerwowego wraz z regulacją autonomiczną wszystkich narządów zależności pomiędzy układem somatycznym nerwowym a układem ruchu. Od strony psychologicznej pokazana była nierozłączność emocji przeżywania i ciała wraz z jego fizycznością. W kolejnym etapie uczestnicy mogli obserwować, poprzez ćwiczenia, pracę swoich mięśni, co to znaczy napięcie mięśni i ich świadome rozluźnienie, pracą z oddechem. Dla większości uczestników było to nowe doświadczenie szczególnie związane z procesem odprężania ciała. Zdziwienie nad odmienną, nieznaną formą ćwiczeń fizycznych. Spotkanie odbyło się dzięki wsparciu firmy **Novo Nordisk**.