

Program BODAR

Autor i realizator treninga

MA psiholog, viši fizioterapeut, Slađana Đukić,

Spec. men. u zdravstvu, health coach

Komplementarna primena alopatskih i alternativnih tehnika namenjenih poboljšanju opšteg kvaliteta života, kao i psihofizičkog zdravlja .

Ova osnovna BODAR tehnika (bazični kurs) obuhvata 6 modula po 6 sati i završni modul od 4 sata, koji služi za proveru kvaliteta usvojenih načina koje su polaznici učili tokom treninga.

Trening je namenjen obuci svih ljudi koji žele da rade na svom ličnom razvoju, kao i na poboljšanju svog zdravstvenog stanja i kvaliteta svog života.

Najveća dobrobit ove tehnike uočena je kod ljudi koji su pod dugotrajnim hroničnim bolovima nepoznate etiologije, kao i kod svih onih koji pate od hroničnih progresivnih bolesti koje perzistiraju godinama u različitim stadijumima hroničnog bola.

CILJ treninga BODAR je da se polaznici dovedu u stanje dovoljne opuštenosti i ravnoteže, kao i da budu informisani o najboljim načinima kako da svoj organizam dovedu u stanje sto kvalitetnijeg bitisanja i balansa, kao i do što dužih remisioh faza, koje neretko vode i potpunom ozdravljenju.

Najčešća stanja sa ovakvom problematikom su:

- Stanja hroničnog stresa (koja ,ako dugo traju ,imaju za posledicu hroničan fizički, a cesto i psihički bol);
- Sistemska oboljenja (Reumatoidni arthritis-RA, Fibromijalgija, Lupus, Multipla sclerosa (MS));
- Maligna oboljenja (u različitim stadijumima bolesti ili kada bolest prođe, a strahovi i fizička oštećenja prave problem čoveku da nastavi dalje svoj život);
- Traumatska ili patološka oštećenja organa i tkiva (najčešće oštećenja nervnog sistema i lokomotornog aparata sa čestim posledicama delimičnog ili trajnog invaliditeta).

Osim navedenih, mnogostruku korist imaju:

- osobe koje su hronično iscrpljene kolotečinom života i koje su na ivici sagorevanja (burn out-sindrom);
- oni sa anksioznim ili depresivnim epizodama ili stanjima, kao i zene u stanju postporođajne depresije, osobe urušenog ili poljuljanog samopouzdanja ...

Po završenoj edukaciji, polaznici su osposobljeni za korišćenje osnovnih veština samopomoći i rada na svojoj rezilijentnosti, kao i da redovnim korišćenjem ovih veština smanje svoj hronični bol i do 80%, a podignu svoju psihofizičku snagu i energiju na vrlo visok nivo.

PLAN PROGRAMA TRENINGA

OSNOVNI BODAR seminar obuhvata 7 modula (40 sati):

6 modula po 6 sati i jedan modul od 4 sata.

I MODUL

- upoznavanje učesnika grupe – vežbanje osnovnih komunikacionih obrazaca;
- sagledavanje sastava grupe –uočavanje različitosti i njihovih zajedničkih interesovanja i ciljeva;
- teorijsko upoznavanje sa uzročnicima koji najčešće dovode do narušavanja balansa u telu i mislima ;
- teorijsko upoznavanje sa najčešćim uzrocima koji dovode do gubitka zdravlja i pojave bolesti;
- objašnjavanje nastanka bolesti na fiziološkom i psihičkom nivou;
- psihički disbalans i stanja koja vode u bolest-tumačenje bolesti kao psihosomatske pojave;
- pravljenje plana savladavanja pojedinih tehnika u skladu sa potrebama i psihofizičkim osobinama, znanjima i sklonostima same grupe.

II MODUL

- vrste ponašanja pojedinaca- tipologija koja vodi ka rušenju homeostaze;
- placebo - nocebo - prednosti i nedostaci-kako ih prepoznati kod sebe i drugih, kako ih koristiti ili neutralisati;
- holistički i naturopatski pristup zdravlju i bolesti;
- načini izbegavanja štetnih informacija i afirmacija;
- šta znaci biti opušten.

III MODUL

- RELAKSACIJA - značaj za zdrav život i poboljšanje zdravlja;
- osnovni kriterijumi kvalitetne relaksacije;
- zauzimanje pasivnog stava-praktične implikacije;
- zaustavljanje toka svakodnevnih i uznemirujućih misli-praktično uvežbavanje;
- demonstracija 3 najčešće korišćena tipa relaksacije;
- uvežbavanje relaksacije i odabir u skladu sa psihofizičkim stanjem i mogućnostima - tip relaksacije – odabir prema sklonostima-slobodan izbor.

IV MODUL

- DISANJE- značaj i vrste disanja i uticaj disanja na naše psihofizičko stanje;
- praktične implikacije-vrste disanja –prema položaju tela, korišćenju određenih delova tela i angažovanju mišića i čitavog disajnog aparata;
- promene ritma disanja, dubine i broja respiracija;
- disanje u ležećem položaju - praktične vežbe;
- disanje u sedecem položaju-practicne vezbe;
- disanje u stojećem položaju-practicne vezbe;
- razmena iskustva ucesnika i diskusija.kao i test prakticne provere demonstriranih metoda disanja.

V MODUL

- VIZUALIZACIJA i njene dobrobiti;
- načini korišćenja vizuelizacije-demonstracija i praktične implikacije;
- merenje fizioloških promena do kojih je dovela vizuelizacija i kombinovana primena vizuelizacije i disanja;
- moć vizuelizacije - praktični prikaz jednog eksperimenta koji dokazuje moć vizuelizacije.

VI MODUL

- teorijsko upoznavanje sa terminima KINEZIOLOGIJE i KONEZITERAPIJE;
- praktična obuka samoposmatranja i prepoznavanja najupečatljivijih poruka koje šalje telo;
- uvežbavanje pred ogledalom-posmatranje i samoposmatranje;
- usvajanje osnovnih vežbi rasterećenja, trakcije, koordinacije i snage - praktične implikacije.

VII MODUL

- obnavljanje svih usvojenih tehnika;
- dileme i načini njihovog rešavanja;
- dogovor o eventualnom formiranju grupe koja želi da se sastaje radi razmene iskustava, znanja i korišćenja zajedničke snage i energije grupe;
- dodela sertifikata.