

**Cykl wykładów z fizjoterapeutą
mgr Martą Tylman - Madejczyk**

**Czym fizjoterapeuta może się podzielić się ze słuchaczami
Akademii Naturalnego Życia**

Zapraszamy na cykl wykładów, w trakcie których uczestnicy zdobędą praktyczną wiedzę z zakresu współczesnej fizjoterapii i naturalnych form ruchu.

Słuchacze zrozumieją swoje ciało, jego mechanikę, potrzeby oraz sposoby regeneracji.

Wykłady nauczą, jak budować sprawność, siłę i mobilność w sposób bezpieczny, zrównoważony i dopasowany do codziennego życia.

Ruch, oddech, świadomość ciała i profilaktyka mogą realnie poprawiać zdrowie, samopoczucie i jakość życia na każdym etapie życia.

Program wykładów :

1. Naturalny ruch – fundament zdrowego życia

Odkryj, jak codzienna, swobodna aktywność wpływa na Twoje ciało bardziej niż treningi na siłowni.

Poznasz zasady ruchu, które współgrają z biologią człowieka. Dowiesz się jak wracać do naturalnych wzorców, dzięki którym ciało pracuje lekko i bez bólu.

2. Zdrowy kręgosłup w naturalnym ruchu i postawa ciała

Postawa i ruch to płynna praca mięśni i powięzi. Nauczysz się rozpoznawać przeciążenia powstające podczas siedzenia i pracy przy komputerze.

Dowiesz się, jak minimalizować ból i dyskomfort, korzystając z naturalnych mechanizmów stabilizacji ciała.

Przekonasz się, że ruch karmi tkanki. Nauczysz się, jak wprowadzić małe zmiany, które przyniosą komfort każdego dnia.

3. Oddychanie – najprostszy sposób na regulację zdrowia

W tym wykładzie poruszymy temat jak oddech wpływa na stres, postawę, krążenie i jakość regeneracji. Poznasz proste techniki, które będziesz mógł zastosować tak naprawdę wszędzie. Odkryjesz, jak oddech przywraca spokój i siłę od środka.

4. Ciało odporne na stres – regulacja układu nerwowego ruchem

Porozmawiamy o tym jak ruch może stać się Twoim najskuteczniejszym narzędziem w walce ze stresem. Poznasz proste techniki, które uspokajają układ nerwowy i przywracają poczucie wewnętrznego balansu.

Zrozumiesz, dlaczego ciało i emocje są ze sobą nierozdzielnie połączone i jak wykorzystać to w praktyce.

5. Masaż i automasaż w domu

Poznasz bezpieczne techniki pracy z tkankami miękkimi, które możesz stosować samodzielnie. Dowiesz się, kiedy używać rolki, piłki, a kiedy wystarczą dłonie. Nauczysz się prostych rytuałów zmniejszających napięcie każdego dnia.

6. Stopy – nasza podstawa, o której zapomnieliśmy

Twoje stopy to sprężyny, stabilizatory i sensory w jednym. Dowiesz się, jak ich kondycja wpływa na kolana, biodra i kręgosłup. Nauczysz się prostych ćwiczeń, które przywracają ich naturalną funkcję.

7. Naturalny chód – jak chodzić, aby odciążać stawy

Chód może być terapią — pod warunkiem, że wykonujemy go właściwie. Odkryjesz, jak pracować stopami, biodrami i tułowiem, aby krok był lekki i ekonomiczny.

8. Miednica – centrum kobiecego zdrowia

Zrozumiesz, jak miednica wpływa na postawę, oddech, biodra i funkcję dna miednicy. Dowiesz się, czym zajmuje się fizjoterapeuta uroginekologiczny oraz poznasz nawyki, które pozwolą zapobiegać typowym dysfunkcjom kobiecym (i nie tylko) związanych z dnem miednicy.

9. Naturalna mobilność bioder

Biodra powinny być najbardziej ruchomym elementem naszego ciała — a często są najbardziej zablokowane. Nauczysz się, jak siedzenie zmienia ich funkcję i co zrobić, by przywrócić im ich zakresy.

Poznasz ćwiczenia, które realnie poprawiają chód, postawę i komfort życia.

10. Naturalna siła – jak budować ją bez siłowni

Siła to nie duże ciężary, lecz sprawność mięśni i powięzi w codziennych zadaniach. Poznasz kilka ćwiczeń z ciężarem własnego ciała. Nauczysz się skalować trudność tak, aby ciało wzmacniało się bez przeciążeń.

11. Regeneracja – klucz do zdrowia, formy i młodości

Regeneracja to nie luksus — to fundament zdrowia. Nauczysz się, jak sen, oddech i mikropauzy wpływają na układ nerwowy. Odkryjesz techniki aktywnej regeneracji, które poprawiają energię i odporność.

12. Zdrowe starzenie się – z ruchem do długowieczności

Ruch to najskuteczniejszy „lek przeciwstarzeniowy”. Dowiesz się, jakie aktywności realnie spowalniają procesy starzenia i jak projektować aktywne życie po 40, 50 i 60 roku życia. Poznasz zasady ruchowej długowieczności, które utrzymują ciało sprawne.