



**KONFERENCJA DOSZKOLENIOWA  
DLA NAUCZYCIELI AKADEMICKICH SWFIS  
WILKASY 2023**

**Zdrowy kręgosłup z elementami Jogi i FMS (Functional Movement System ®)**

Kształtowanie fundamentalnych wzorców ruchowych, leżących u podstaw motoryczności człowieka i umożliwiających zachowanie prawidłowej sylwetki. Ćwiczenia wzmacniające i rozciągające mające za zadanie skorygowanie występujących dysfunkcji, zwłaszcza kręgosłupa, asymetrii i zaburzeń funkcjonowania mięśni stabilizujących centralnie. Trening pomocny w problemach z postawą ciała, kręgosłupem, równowagą, bardzo dobrze sprawdzający się w kształtowaniu sylwetki - rzeźbieniu talii, pośladków, ud, łydek, poprawianiu siły i wytrzymałości, a co z tym idzie kształtu i wyglądu mięśni. Zastosowanie elementów tzw. Jogi kręgosłupa, Jogi powięziowej oraz terapii mięśniowo-powięziowej (rolowanie).

**Tai Chi Chuan jako system relaksacyjny**

Tai Chi oznacza fundamentalną zjednoczoną aktywność, która jest pierwotna wobec wszelkich rozdwojeń i podziałów na czas i przestrzeń, energię i formę, świadomość i ciało. Tai Chi Chuan to starodawna chińska sztuka równoważenia wewnętrznej energii dzięki cyklom płynnych ruchów całego ciała. Jej praktykowanie niesie zdrowie, długowieczność, harmonię i pogodę ducha.

Tai Chi Chuan jest również sztuką walki, z własnymi ograniczeniami, z wszechobecnym stresem, zbyt szybkim tempem życia. Uczy jak zwolnić, działać łagodnie i skutecznie, obronić się przed stresem i zachować spokój w zgiełku otaczającego nas świata.

W programie zajęć nauka tradycyjnej formy ręcznej stylu Yang, ćwiczenia energetyczno-oddechowe Chi Kung, medytacja stojącej kolumny (technika pracy nad strukturą ciała i prawidłową sylwetką oraz systemem mięśniowo-powięziowym).

Tematyka obu opisanych powyżej bloków zajęć jest ze sobą powiązana, a proponowane zajęcia uzupełniają się. Treningi „Zdrowy kręgosłup z elementami Jogi” koncentrują się na fizycznym aspekcie pracy z postawą ciała, zajęcia Tai Chi wzbogacają ją o ćwiczenia dotykające emocjonalnego i mentalnego poziomu funkcjonowania człowieka.

## Prowadzący zajęcia: Kinga Kłaś-Pupar

Magister rehabilitacji ruchowej (Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie, 1997), specjalista z zakresu odnowy biologicznej (studia podyplomowe, kierunek Odnowa Biologiczna, Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach, 2014), instruktor rekreacji ze specjalnością Kung Fu, Tai Chi i Chi Kung (1998), instruktor sportu Wu Shu (2010), międzynarodowy instruktor Functional Movement System® - nowoczesnego systemu rehabilitacji oraz przygotowania motorycznego w sporcie (2015), instruktor narciarstwa zjazdowego PZN SITN (1997), instruktor zawodowy narciarstwa zjazdowego PZN SITN (2021), euroinstruktor narciarstwa zjazdowego (2021), międzynarodowy instruktor narciarstwa alpejskiego ISIA (2021), instruktor narciarstwa biegowego PZN SITN (2021), instruktor Gymstick (2011), instruktor Core Board (2012), instruktor Nordic Walking (2012), instruktor Facefitness - profilaktycznej i leczniczej gimnastyki twarzy i szyi (2014), międzynarodowy instruktor Terapii Mięśniowo-Powięziowej (Blackroll®) (2017), instruktor Halliwick® - terapii w wodzie dla dzieci autystycznych (2021). Posiada czwarty duan Wu Shu Międzynarodowej Federacji Chińskich Sztuk Walki (2008), uprawniający do prowadzenia własnej szkoły Tai Chi Chuan. Prowadzi zajęcia ruchowe, rekreacyjne i relaksacyjne od 1996r., w roku 2001 rozpoczęła pracę w Warszawie. Od roku 2004 prowadzi działalność gospodarczą w sektorze usług medycznych, sportu, rekreacji oraz sztuk walki i wschodnich systemów relaksacyjnych. Prowadzi własną szkołę Tai Chi Chuan YIN LONG – SREBRNY SMOK. Jest również pracownikiem dydaktycznym Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. Na stanowisku wykładowcy w Studium Wychowania Fizycznego i Sportu, prowadzi zajęcia w zakresie technik relaksacyjnych i oddechowych, odnowy psychosomatycznej, stretchingu, rehabilitacji, kształtowania sylwetki, Nordic Walking, treningu funkcjonalnego oraz Tai Chi. Pełni funkcję zastępcy kierownika Studium ds. dydaktycznych, koordynatora zespołu nauczycieli akademickich oraz koordynatora ds. osób z niepełnosprawnościami. Jest współtwórcą i opiekunem Studenckiego Koła Naukowego Odnowy Biologicznej. Współorganizuje obozy zimowe dla studentów WUM, na których prowadzi szkolenie w zakresie narciarstwa alpejskiego. Należy do kadry instruktorskiej Akademickiego Związku Sportowego, prowadzi Sekcję Tai Chi Chuan, Sekcję Stretchingu oraz Sekcję Sportów Zimowych AZS WUM. Współpracuje z AZS oraz AZS Warszawa, jako instruktor, fizjoterapeuta oraz wykładowca. Jest promotorem zdrowego stylu życia. Współpracuje w tej dziedzinie z wieloma organizacjami zajmującymi się upowszechnianiem aktywności ruchowej, prawidłowego odpoczynku i odnowy psychosomatycznej. W pracy fizjoterapeuty łączy tradycyjną zachodnią rehabilitację ze wschodnimi systemami leczniczymi i relaksacyjnymi. Doświadczenia zdobyte na licznych warsztatach i seminariach oraz w trakcie pracy z pacjentami wykorzystuje w szkoleniach i zajęciach dla instytucji państwowych oraz prywatnych firm. Współpracuje z redakcją miesięcznika „REMEDIUM – profilaktyka problemowa i promocja zdrowia psychicznego” publikując na jego łamach artykuły dotyczące aktywności fizycznej, sportu, rekreacji, technik relaksacyjnych, leczenia i profilaktyki schorzeń układu ruchu.