

„Każdy świadomy oddech służy Twemu wyzwoleniu.

Każdy nieświadomiony zatrzymuje Cię w więzieniu.”

Paramahansa Yogananda

Uwolnij Oddech

Przeciętny człowiek bierze 20 000 oddechów dziennie, co oznacza, że 100 metrów kwadratowych naszych płuc, wystawione jest na działanie 8000 litrów powietrza - krew przenosi życiodajny tlen do komórek naszego ciała, co pozwala nam radzić sobie ze stresem życia codziennego, regenerować się, czy cieszyć się życiem, jeśli starcza nam energii.

W drodze powrotnej z komórek, krew niesie 70% końcowych produktów przemiany materii, by wyeliminować je przez płuca. Choćby z tych powodów - rewitalizacji i pozbycia się toksyn - opłaca się nauczyć oddychać skutecznie (na podstawie C.Dowling "Rebirthing and Breathwork")

Zmiany tempa i głębokości oddychania wywołują zmiany w jakości i rodzaju peptydów uwalnianych z rdzenia mózgu. Jako, że wśród peptydów znajduje się wiele endorfin, naturalnych opioidów występujących w organizmie ludzkim, oraz innych rodzajów substancji znoszących ból, szybko osiągamy jego zmniejszenie. Powiązanie peptydowo-oddechowe jest dobrze udokumentowane. W zasadzie jakikolwiek peptyd znaleziony gdziekolwiek indziej występuje także w ośrodku oddechowym. To jest podłoże do naukowego uznania potężnych uzdrawiających efektów świadomego kontrolowanego oddychania (Candace Pert, Molecules of Emotion).

Zajęcia w Akademii Pełni Życia będą opierały się głównie o ćwiczenia oddechowe, które będzie można zastosować na codzień, aby doświadczyć korzyści, które płyną ze świadomej pracy z oddechem - lepsze zdrowie, więcej energii, więcej spokoju i bardziej pozytywne podejście.

Program

1. Wprowadzenie do Technik Świadomego Oddychania
2. Techniki Oddechowe do zastosowania na codzień - dotlenienie, rewitalizacja, stabilizacja emocjonalna.
3. Relaks przy pomocy oddechu.
4. Komunikacja, relacje a procesy oddechowe.

Prowadzący

Michał A. Godlewski

Coach, Trener.

Absolwent studiów prawniczych na UJ.

Praktyk Breathwork, absolwent 3 letniego treningu pracy z oddechem prowadzony przez australijski ośrodek Breathconnection, absolwent 2 letniej szkoły Technik Świadomego Oddychania i Dialogu z Głosem prowadzonej przez dr Joy Manne.

Współpracuje ściśle z Grupą Trenerską Mentor.

Wykładowca w Wyższej Szkole Europejskiej im. ks J.Tischnera na kierunkach: Trener i Coach, International Bussiness Development.

Aktualnie zaangażowany jest w treningi biznesowe dla organizacji, oraz unikalny projekt skierowany do trenerów biznesu - Akademia Mistrzów Treningu, którego jest Opiekunem Merytorycznym oraz prowadzi autorskie treningi Odkryj Swój Potencjał, oraz Trening Transformacyjno - Rozwojowy.

Przeprowadził ponad 2000 godzin szkoleniowych dla Trenerów i Coachów, a także ponad 500 godzin indywidualnych superwizji.

Od 2006 roku pracuje jako BreathCoach i praktyk VD z klientem indywidualnym.
