

Zkuste posunout svůj život správným směrem

ÚVALY – Pro titulek článku jsem si vypůjčila slova paní Dany Koblrové. Na svých internetových stránkách nabízí pomoc při řešení životních situací, individuální poradenství, somatické koučování, orientální tanec jako rehabilitační a relaxační metodu a mnoho dalších zajímavých služeb.

Zmíněné kurzy orientálního tance můžete navštěvovat v MDDM Úvaly, rovněž individuální lekce lze po dohodě s klienty upravit tzv. „na míru“. Kurzy integrují prvky různých technik, např. jógu, „Autogenní trénink“ dle Dr.Schulze, „Progresivní relaxaci“ dle Dr.Jacobsona atd. „Ze své patnáctileté zkušenosti lektorky mohou doporučit profesionálně vedený tanec jako výborný prostředek pro duševní relaxaci, odstranění či zmírnění napětí a bolestí pohybového aparátu. Tanec je vhodný pro všechny ženy bez rozdílu věku a postavy.“ prozrazuje paní Koblrová.

Individuální poradenství

- Somatické koučování *
- Krizová intervence

Práce s tělem

- Orientální tanec jako rehabilitační a relaxační metoda
- Relaxační technika „Autogenní trénink“ (Dr.Schulze)
- „Progresivní relaxace“ (Dr.Jacobson)



www.koblrova.cz
dana@koblrova.cz
+420 606 610 363

■ Zajímalo mne, zda tomu tak skutečně je a jak nás absolvování hodin orientálního tance dokáže ovlivnit? Proto jsem o odpověď na tuto a pár dalších otázek požádala paní Danu Koblrovou.

Na tuto otázku by vám asi nejlépe odpověděly absolventky mých tanečních kurzů. Tanec je pohybem těla vyjádřený rytmus či hudba, je to individuální vyjádření vaší osobnosti. Orientální tanec je založený na jemných, přirozených pohybech těla, střídá napětí s uvolněním, takže rovnoměrně procvičuje všechny tělesné partie. Kromě zlepšení fyzické kondice může zprostředkovat znovu uvědomění si své ženskosti a posílit sebedůvěru.

■ V úvodu jsem zmínila, že se věnujete také somatickému individuálnímu poradenství. Co si pod tím můžeme představit?

Víme, že přes tělo lze působit na psychiku. Například uvolněním svalového napětí, upravením nesprávného držení těla a návykem správného dýchání dochází k obnově energie a často

ke změně emocionálního a psychického prožívání, tedy toho, jak se cítíte duševně.

Tělo (soma) a mysl (psyché) spolu souvisí a vzájemně se ovlivňují. Prakticky to každý zná, strádáme-li tělesně, trpíme nějakou bolestí, projeví se to i na naší náladě, v emocích, v prožívání, tedy v duševní rovině. Naopak, budeme-li aktuálně prožívat nějakou krizi nebo dlouhodobě fungovat pod neúměrnou psychickou zátěží (ve stresu), změní se naše reakce na podněty i naše tělesné projevy: dýchání, výraz, postoj, později i konstituce.

Dobře zvolenou metodou, vědomým propojování mysli s fyzickými pocity, prožitky a emocemi lze změnit mnohé stereotypy a odstranit tak i negativní projevy těla (např. bolesti hlavy, páteře, žaludku)

■ Co obnáší somatické koučování a jak jej lidé přijímají?

Koučování je poradenskou technikou vzešlou z podpory sportovců a dnes je vyhledávaným způsobem podpory lidí téměř ve všech oblastech života – tzv. „life coaching“.

Je založeno na dobrém vztahu kouče a klienta a společné práci,

kdy pomocí dovednosti a dobrých koučovacích otázek, vytvářením vizí, nabízením netradičních úhlů pohledu lze vytvořit prostor pro odstranění překážek, motivaci k nalezení vlastních zdrojů a tím otevření prostoru pro změnu. Somatické koučování® je unikátní koncept, který získal v roce 2012 akreditaci ICF-mezinárodní federace koučů. Nejde pouze o práci na úrovni myšlenkové, ale soustředí se i na klientovo prožívání. Tělesné projevy a emoce jsou spojeny s životními zkušenostmi. Otisky těchto zkušeností, minulých událostí, formují tělesné postoje a řeč těla. Somatické koučování pracuje i s těmito fenomény, pomáhá více si uvědomovat sama sebe, přijímat svou individualitu a učí klienty, že když nemohou na odpověď přijít „myšlenkovou cestou“, mohou lépe vnímat signály svého těla. Lidé, kteří somatické koučování zažili, jej vnímají jako výborný prostředek pro utřídění myšlenek a pomoc s dalším směřováním

BC. DANA KOBLROVÁ

*zájmy:
cestování,
fotografování,
četba, tanec*



*základní
profesní
motiv:*

*práce s lidmi
a pro lidi,
snaha pomoci každému,
kdo potřebuje podporu
nebo touží po změně*

*odborné vzdělání paní
Koblrové je široké, proto
vybírám jen namátkou:
ÚJAK Praha – Bc. v oboru
Vzdělávání dospělých, Pod
Křídly, s.r.o. – Somatické
koučování, Remedium-
Krizová intervence,
Centrum Regeneračního
vzdělávání Praha
– Reflexologie, Indická
masáž hlavy, dále např.
Kurz relaxačních technik,
Masér pro sportovní
a rekondiční masáže aj.*

svého profesního i osobního života. Jde o to, že cesta, kterou si najdete vy sami, ač s pomocí odborníka, je pro vás vždy ta nejlepší.

■ Kde všude vás zájemci o vaše služby mohou najít?

V současné době klienty nejčastěji přijímám ve vlídném prostředí své pražské pracovny. Pro větší zájem klientů z regionu také uvažuji o otevření prostor k práci v Úvalech, kde trvale žiji nebo v Českém Brodě, kde jsem se narodila. Tanec pravidelně vyučuji v prostorách MDDM v Úvalech. Je také možné se individuálně domluvit a zvolit jiné prostory v Praze či místě bydliště klienta.

■ Paní Koblrová, jak jsme se zmínili, v pomoci lidem máte dlouholeté zkušenosti. Čím vás tato profese obohacuje a jak naopak vy sama nejraději relaxujete a dobíjíte vydanou energii?

Život je neustálý pohyb, změna, neustálé rozhodování a hledání optimálních řešení jak na změnu reagovat, kterou cestou se vydat a kam směřovat. Tím, že se učím nové věci a poznávám nové lidi a jejich příběhy, posouvám se i já ve svém životě dál a učím se, jak s vlastním životem nakládat co nejlépe. Kladně vnímaná pomoc druhému člověku je zároveň činností, která může pozitivně naplňovat vás samé.

Nejvíce člověk relaxuje u toho, co má rád. U mě jsou to cesty za poznáváním všech možných koutů světa, fotografování (viz mé fotografie z cest na www.Ouvaly.cz), četba, tanec a vše, kde lze uplatnit kreativitu a zručnost, například změny interiérů či zahrad.

**Více info získáte na
tel.: 606 610 363 nebo
na www.koblrova.cz**

Ivana Kučerová, (PR)