

AEQ METODA®

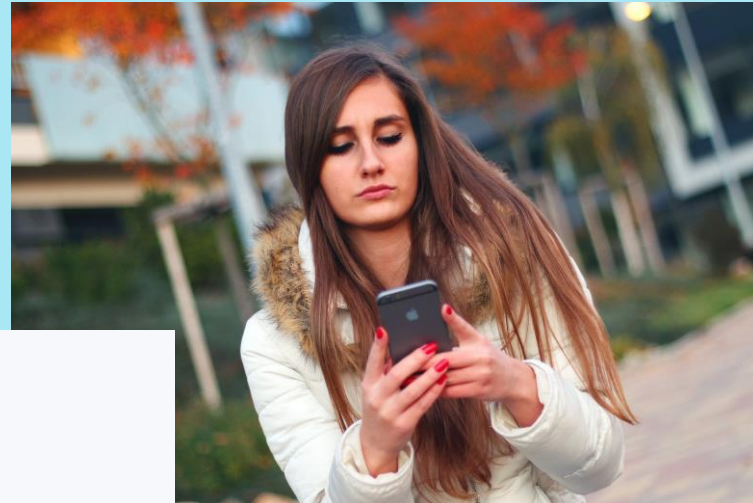


Jasmina Rome Rodić, učiteljica AEQ metode, 2. stopnje

- ❖ **Aequitas – koncept pravičnosti, enakosti, skladnosti, simetrije ali poštenosti.**
- ❖ **Osnovni namen AEQ metode® je torej večanje urejenosti delovanja mišic in izboljševanje učinkovitosti gibanja.**



❖ Gibanje



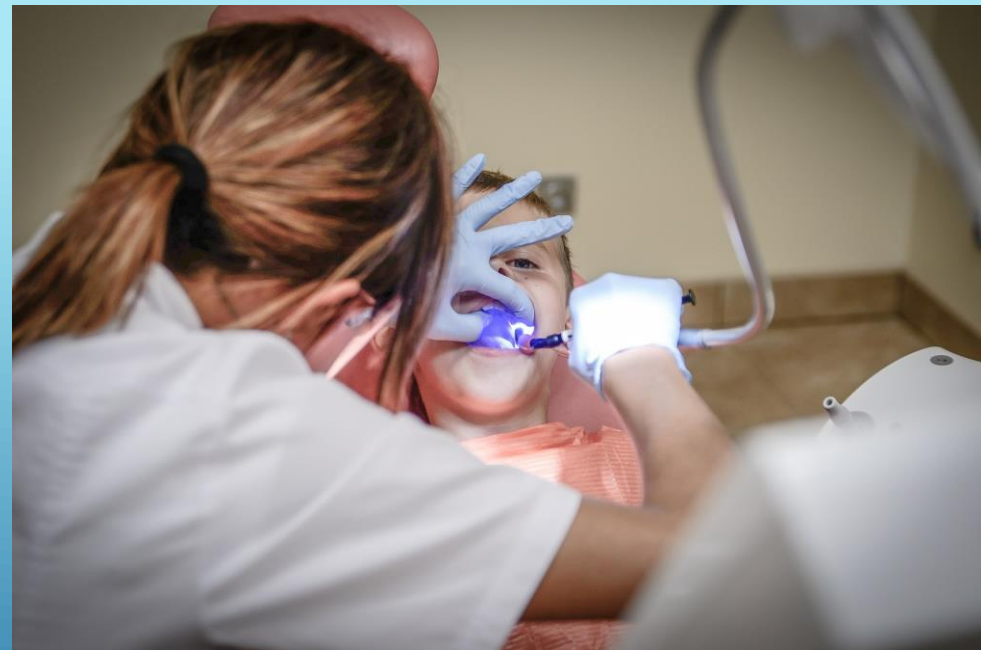
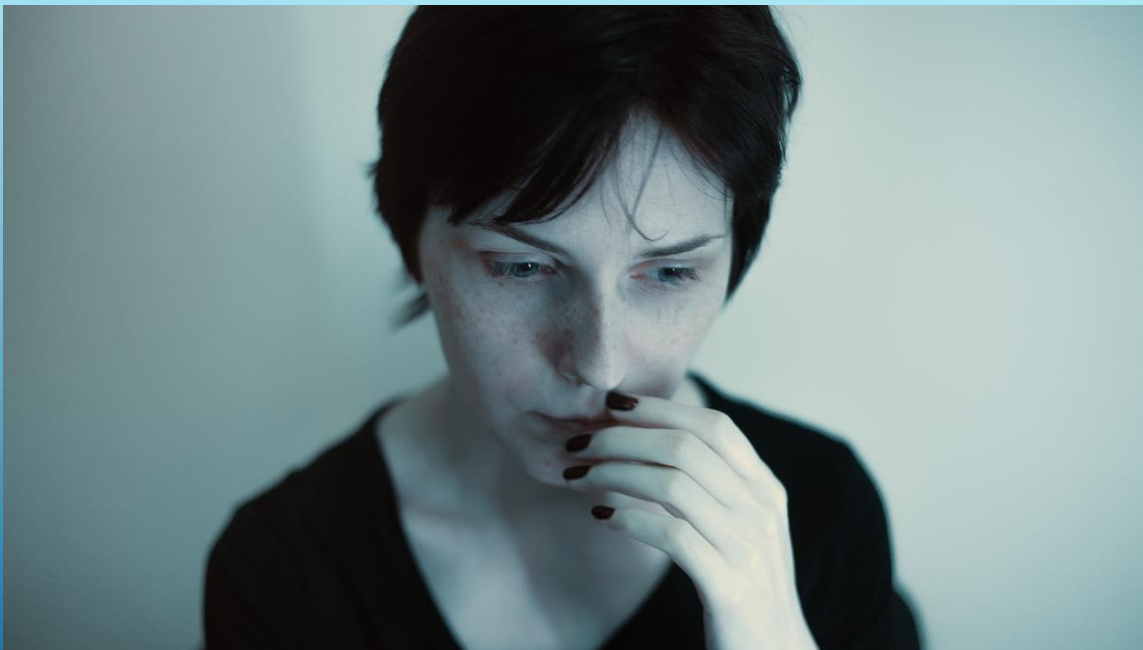
❖ Vplivi načina življenja na gibanje






- ❖ Ritem sodobnega življenja povzroča, da se vse večkrat na situacije odzivamo na refleksni način.
- ❖ Refleksni odzivi so bili oz. so za preživetje nujno potrebni, toda kadar preidejo v navado in se jih sploh več ne zavedamo, pomeni, da smo izgubili nadzor nad določenim gibom in določenimi mišicami. Posledica je, da se določenih mišic ali mišičnih sklopov sploh več ne zavedamo, jih ne čutimo, zato jih ne znamo niti več sprostiti.

- ❖ Refleks zelene luči
- ❖ Refleks rdeče luči
- ❖ Travma refleks



❖ **Senzorno motorična amnezija (SMA) – nered med krajšanjem in daljšanjem mišic, ki sodelujejo v gibu, zato izgubljammo kompleksnost gibanja, smo vse bolj okorni, neučinkoviti, betežni.**

The image features a light blue gradient background. In the bottom right corner, there are several thin, white, parallel diagonal lines that extend from the edge towards the center of the slide.

❖ Vadba po AEQ metodi®

