

## **Dragana Cukavac**

NAMI, FELDENKRAIS®, Somatic Experiencing®, Fregestr. 38,  
12161 Berlin, Tel. 030-612 13 73, <https://www.move-ment-berlin.de>



Dvogodišnji edukativni program

### **NAMI - NeuroAffectiv Movement Integration,**

neurofiziološki i neuropsihološki zasnovan metod motoričkog učenja i rehabilitacije

#### **Osnove NAMI- metode**

**NAMI** je somato-terapija, koja bazira na neurofiziološkim i neuropsihološkim principima, a integriše iskustva iz Feldenkrais® metode, Somatic Experiencing®-a, Authentic Movement-a, kao i koncept nenasilne komunikacije. Sve ove metode imaju holistički pristup čoveku i podržavaju pojedince u njihovom razvoju, rehabilitaciji, njihovoj komunikaciji i samoregulaciji.

Cilj NAMI metode je integracija motoričkih, emotivnih i mentalnih aspekata razvoja ličnosti. NAMI podvlači važnost resursa i potencijala ličnosti, sposobnost samoregulisanja svakog organizma kao i kreiranje sigurnog i nadahnjujućeg prostora za učenje i razvoj.

NAMI je naročito specijalizovan na istraživanje veza između senzornih, afektivnih i kognitivnih aspekata motoričkog učenja.

Dodir u NAMI terapiji je prilagođen stanju i reakcijama nervnog sistema pacijenta/klijenta. On je "jezik" kojim komuniciramo sa centralnim nervnim sistemom (CNS-om) osobe koju dodirujemo, znači sa najosetljivijim sistemom čovečjeg organizma. CNS pacijenta/klijenta vrednuje svaki periferni impuls koji terapeut daje i odgovara na njega "odbijanjem" (zaštitom od njega), ili pak "prihvatanjem" (olakšanjem). Da bismo razumeli te odgovore iz autonomnog nervnog sistema, moramo kao terapeuti biti izuzetno senzibilni, balansirani i kreativni. A što bolje razumemo kako mozak tumači naš pristup, to ćemo više biti u mogućnosti da dajemo precizne informacije mozgu, kako bi on generisao novu radnju, odnosno popravio neki, prethodno ne funkcionalan obrazac.

Iz tog razloga je bitan deo NAMI metode rad na samoregulaciji samog terapeuta.

NAMI se može primeniti u terapiji u radu sa decom i odraslima, specijalno u radu sa decom sa poteškoćama u razvoju, kao i u oblasti rehabilitacije i sporta. Edukacija je namenjena fizioterapeutima, psiholozima, defektolozima, lekarima i svim stručnjacima koji rade na polju motorike, psihomotorike ili psihosomatike.

## **Temelji NAMI metode:**

1. FELDENKRAIS je holistička metoda motornog učenja, koja redukuje stres u organizmu, popravljajući propriocepciju tela i stvara uslove za motorično učenje. Ova metoda koristi sposobnost mozga da menja svoje strukture tokom čitavog života. Ona koristi svesno izveden pokret da mozgu da potrebne informacije, kako bi on razvio određenu delatnost, promenio neku neefikasnu šemu pokreta, naučio nešto novo. Praktikovanjem ove metode je moguće popraviti koordinaciju pokreta i usavršiti, odnosno promeniti sliku o sebi.
2. SOMATIC EXPERIENCING je neuropsihološka terapija traume. Osnivač ove metode, Peter Levin, definiše traumu kao specifičan trag preopterećenja nervnog sistema u traumatičnoj situaciji. Odlučujuće nije intenzitet povrede ili stresa, već rezilijencija samog nervnog sistema, odnosno njegov potencijal da integriše to iskustvo. Svi smo u toku života doživeli situacije, koje su za naš nervni sistem bile prebrze, prejake ili su predugo trajale, tako da su dovele do gubitka kontrole u datom momentu. Somatic Experiencing nam pruža mogućnost da sagledamo tragove tih situacija i da iznova regulišemo naš nervni sistem.

Ove dve metode se izvanredno dopunjuju. Terapeutu koji njima vlada daju mogućnost da na raznim nivoima (somatskom, afektivnom ili mentalnom) adresira poteškoće svog klijenta. On u datom momentu može sa taktinog pristupa da pređe na verbalnu refleksiju situacije i obrnuto, da svaki razgovor pretvori u somatsko iskustvo.

Dok dodirimo možemo da adresiramo čak i traume nastale u preverbalnom ili prenatalnom uzrastu, verbalni pristup nam pruža mogućnost integracije senzornog iskustva, pratećih emocija i rezultirajuće slike o sebi.

## **Sadržaj 1. godina**

Težište prve godine usavršavanja je upoznavanje osnova NAMI metode:

- a) Propriocepcija, samoregulacija - praktične vežbe i eksperimenti pokretom sa ciljem poboljšanja propriocepcije tela i razumevanja motoričke, emotivne i mentalne interakcije u organizmu.
- b) Teoretske osnove NAMI metode - neurofiziološke osnove metode, razvoj nervnog sistema i motornog aparata, motoričko učenje, ANS-reakcije na stres i oslobađanje od istog.
- c) Vežbe / Lekcije po NAMI- metodi (bazirane na Feldenkrais-metodi)
- d) Dodir u NAMI- terapiji - Funkcionalna Integracija

## **sadržaj 2. Godina**

Druga godina edukacije je više usmerena ka primeni ove metode:

- a) Propriocepcija i samoregulacija/ pedagoške strategije
- b) Analiza šeme pokreta i posture
- c) Trauma i pristup traumatičnim stanjima, somatska tj. „implicitna memorija“, tehnike regulacije nervnog sistema (taktilne i verbalne)
- d) Komunikacija - principi nenasilne komunikacije i njihova primena u radu sa klijentima. Savetovanje i edukacija roditelja pri radu sa decom.
- e) Praktičan rad sa klijentima – funkcionalna Integracija, individualan rad sa odraslim osobama, rad sa decom, demonstracije
- f) supervizije

## DIZAJN EDUKACIJE

Edukativni program je podjeljen na dva nivoa, NAMI-Basic program i NAMI- Practitioner program.

Basic-program obuhvata 10 modula po 3 dana i jednu letnju školu u trajanju od 6 dana.

(januar 2025 - maj 2026)

Po završetku Basic- programa dobijate sertifikat, koji Vas licencira da koristite elemente NAMI metode u profesiji, kojom se bavite.

Practitioner- program nadograđuje još 2 modula po 3 dana i još jednu letnju školu (6 dana).

(juli 2026 – oktobar 2026)

Da biste po završetku Practitioner- programa dobili sertifikat NAMI-terapeuta, neophodno je:

1. da dejstvo ove metode osetite lično na sebi.  
Broj obaveznih individualnih časova:
  - a) funkcionalne integracije po Feldenkrais metodi: **6** (najmanje 3 u prvoj godini usavršavanja) kod sertifikovanih Feldenkrais terapeuta (u Srbiji Dragana Cukavac, Alan Freser)
  - b) trauma terapije po Somatic Experiencing metodi: **3** (Dragana Cukavac)
2. Da u pismenoj formi opišete rad sa jednim klijentom (opis najmanje 3 tretmana)
3. Da videom dokumentujete rad sa tim klijentom (najmanje 2 snimka). Na osnovu tih snimaka dobijate superviziju kod Dragane Cukavac.

Po uspešnom završetku Practitioner- programa postajete od NAMI-Instituta, Berlin licenciran NAMI- praktičar. Time dobijate pravo da koristite ovaj metod u sklopu Vaše prvobitne profesije, kao i da pohađate advanced usavršavanja ove metode, ili da postanete NAMI-asistent trener.

Ako primenjujete ovaj metod u terapeutske svrhe, morate imati prvobitno medicinsko obrazovanje. Ova edukacija Vam ne daje pravo da se nazivate „Feldenkrais terapeutom“ ili „Somatic Experiencing praktičarem“.

## TERMINI

### Basic-program

24./25./26. januar 2025
21./22./23. mart 2025
16./17./18. mai 2025
04./05./06. Juli 2025
22.- 27. avgust 2025, letnja škola
17./18./19. oktobar 2025
05./06./07. December 2025
30./31./1. januar/februar 2026
20./21./22. Mart 2026
8./9./10. Mai 2026

(Kod pojedinih termina može doći do promena.)

### Pracitiner- program

03./04./05. juli 2026
21-26. avgust 2026 – letnja škola
09./10./11. oktobar 2026

CENA edukativnog programa:

**BASIC:** 10 Modula 1800 € (plaćanje po modulu je moguće)  
Letnja škola 400 € (troškovi za put, smeštaj i hranu nisu uračunati)  
Kotizacija ukupno 2200 €

**PRACTITIONER:** +2 Modula 360 €  
Letnja škola 400 € (troškovi za put, smeštaj i hranu nisu uračunati)  
Kotizacija ukupno 760 €

**Mesto održavanja: Sportska sala studentski grad, Tošin bunar 147, Novi Beograd**

**Prijave se primaju putem mejla: [hisbassrbija@gmail.com](mailto:hisbassrbija@gmail.com)**

**Kontakt: Ivana Trbojević, +381 69 3200 717**



**DRAGANA CUKAVAC**, direktor edukativnog programa

Dragana Cukavac je Feldenkrais asistent trener, trauma terapeut i pedagog komplementarne medicine, specijalizovan za psihomotoriku. Živi i radi u Berlinu. Njeno Feldenkrais obrazovanje vodio je Mark Reese, lični asistent Moshé Feldenkraisa. Akreditovana je od strane Internacionalne Feldenkrais Federacije (IFF) da praktikuje ovaj metod. Njenu Somatic Experiencing® edukaciju (trauma terapiju po Peteru Levinu) završila je 2011. godine. Dragana ima privatnu ordinaciju u Berlinu i daje brojne kurseve u Nemačkoj i inostranstvu.

Počev od 2014. godine, Dragana dolazi više puta godišnje u Beograd da podrži decu sa posebnim potrebama u njihovom razvoju. Jednom godišnje daje seminare za roditelje i stručnjake.

U radu sa klijentima Dragana povezuje tehnike Feldenkrajs metode sa principima trauma terapije (Somatic Experiencing). Ove dve neurološki zasnovane metode došle su do sinteze u njenom pristupu zvanom **NAMI – Neuro Affectiv Movement Integration**.