

FELDENKRAIS

Genom Feldenkraismetoden lära du dig;

- bli mer kroppsmedveten och tillgodogöra dig mer av din Pilatesträning!
- använda kroppen på ett skonsamt och effektivt sätt!
- röra dig mer funktionellt och elegant i din vardag!
- bli medveten om hur du kan sitta bekvämare och röra dig smidigare!
- utmanar vanor och ovanor i ditt undermedvetna genom att bli uppmärksam på och förändra invanda rörelsemönster som inte längre gynnar dig!
- utnyttja din potential!

Feldenkraispedagogik är bra för dig som;

- vill förbättra din prestation och få ut mer av t.ex. din pilates, dans, musik, idrott...
- vill gå, stå, springa, sitta, dansa etc. lättare och smidigare.
- har ett yrke där kroppen behöver fungera väl; musiker, dansare, skådespelare, brandmän, piloter, ergonomer...
- har fysiska/psykiska utmaningar, som t.ex. smärta, stress och neurologiska begränsningar

Vad är så speciellt med Feldenkraismetoden?

- På lektionerna lär du dig observera **hur du rör dig** och uppmärksamma onödiga spänningar.
- Din koordination och balans förbättras.
- Du bryter upp rörelsevanor som inte längre gynnar dig och skapar nya.
- Du utvecklas och kan få ut mer av livet och dina möjligheter.

Personlig Träning (VIP) *(eng. Functional Integration FI)*

Det sätt du rör dig på kan ibland orsaka problem. Pedagogen arbetar med behagliga och mjuka rörelser inom elevens rörelseområde. Din förmåga att reglera och styra dina rörelser sker via nervsystemet. Muskler är ofta spända för att nervsystemet ger order om det. Under lektionen lär sig eleven att kontrollera sina muskler igen.

Exempel: man kan se ryggmusklerna som en familj. På de stora kotorna fäster stora muskler och på den mindre kotorna uppåt nacken fäster mindre muskler, som en familj med många medlemmar. Om du har ont i nacken kan du föreställa dig att det är mamman i familjen som ordnar allt och resten av familjen sitter och vilar sig. Kanske börjar du träna dina nackmuskler med intentionen att bli bättre. Det är som att skicka mamman på träningsläger – när det egentligen är

resten av familjen som behöver aktiveras och dela på arbetsuppgifterna

Gruppträning *Medvetenhet genom rörelse (eng. Awareness Through Movement ATM)*

Lektionerna är utformade på ett lekfullt sätt vilket stimulerar till lärande med funktionella teman såsom sträcka, böja, vrida, andas, gå, springa etc. Du blir ofta överraskad över vad du kan känna, förnimma och göra efter en lektion.

Tider: Onsdagar 16:30 – 17:30
Torsdagar 12:00-13:00
Start 12/1 2011 (obs! ej v. 9 och 16)

Workshop

Datum: 9-10 april 2011
lördag 13:00-17:00 och söndag 10:00-14:00

Information och tidsbokning:

Anna-Maria Broberg, Aukt. Feldenkraispedagog, Mobil: 0701-302424