פלדנקרייז – אז מה זה בכלל פלדנקרייז·

איך מופעלת מערכת השרירים והשלד שלנו על ידינו? ואיך כל זה קשור למה שקורה אצלנו בלב פנימה?

רובנו לא מודעים לכך בחיי היום יום, אבל מודעות כזאת ניתנת ללמידה - להפעלה מודעת של הגוף, יש השלכות חיוביות על התפקוד הפיזי והנפשי שלנו. מה שאומר, ששיפורים בתנועה יביאו לא רק לשכלול יכולתנו הפיזית, אלא ישפיעו גם על יכולותינו הרגשיות, השכליות והתחושתיות.

 שיטת פלדנקרייז שייכת למשפחת טכניקות היציבה והמודעות בתנועה. השיטה מיועדת לכל מי שרוצה להתחבר ליכולות הטבעיות לנוע, לחשוב ולהרגיש. על ידי שימוש במודעות, אפשר ללמוד לשחרר לחץ ומתח שרירי המצטברים בגוף ולפעול באופן יותר נינוח ונעים. בכל גיל ובכל תקופה בחיים - המיומנויות האלו יסייעו לך פשוט להרגיש יותר טוב. היכולת להתנועע בפחות מאמץ הופכת את החיים לקלים יותר.

ובנינו - תהליך הלמידה גם טומן בחובו, בדרך כלל, הפתעות ותובנות אישיות.

ייחודה של שיטת פלדנקרייז הוא בכך שמדובר בשיטה יישומית, לימודית, המדגישה בתהליך הלמידה את ה"איך" בניגוד ל"מה". כל מי שחווה שיעור פלדנקרייז יעיד שאחריו משתררת תחושה שלווה ורגועה, הנשימה נהיית איכותית יותר והמחשבות מתבהרות.

לתאום שיעור נסיון ימי א 8:30 ימי ד' 17:00

הפעילות במקלט בנווה צין.

איריס רוזן 0502442197