

FELDENKRAIS®

VT 2012

"Att göra det omöjliga möjligt, det möjliga enkelt, och det enkla behagligt"
Moshe Feldenkrais

VAD ÄR FELDENKRAIS®

Vi rör oss, andas, agerar och fungerar, men vet vi egentligen HUR vi gör? Genom ett system av enkla rörelser kan vi bli uppmärksamma på onödigt ansträngande rörelsemönster. Hjärnan lär sig att förstå, hur kroppen kan fungera enklare och lättare, precis som ett barn, som lär sig gå utan att någon förklarar hur. Syftet är att höja individens medvetenhet både kroppsligt och mentalt för att få tillgång till hela den medfödda potentialen. Här får du möjlighet att lära utifrån dina personliga förutsättningar. Metoden lämpar sig för de flesta. Den skärper sinnen, lär ut strategier för att minska ansträngning och ökar rörelsernas kvalitet. Målet är minsta ansträngning för bästa möjliga funktion.

Hur fungerar det?

Många människor använder omedvetet mer muskelspänning än vad som är nödvändigt. Under hela livet påverkas vi av skador och olika typer av stress som kan stanna kvar i kroppen i form av omedvetna spänningar. Det kan liknas vid att köra bil och glömma att lossa handbromsen. Det leder till slitage och i nästa steg värk. Med ökad medvetenhet tillåts spända muskler att slappna av och kroppen kan räta upp sig utan ansträngning. Hållningen blir vilsammare och mer i balans.

Vem passar det för?

FELDENKRAIS®, förstärker all slags träning och passar för de flesta. Metoden används inom rehabilitering, friskvård, motions- och idrottsverksamhet, samt av artister och scenkonstnärer inom dans, musik, sång och teater. Den passar alla, som är intresserade av att bli mer medvetna om hur kroppen kan användas i olika situationer.

FELDENKRAIS®, lär ut hur individens hela rörelsefunktion kan förbättras – som att gå, springa – eller i utövningen av sport eller dans. Metoden vänder sig också till den som har olika funktionsstörningar såsom led- och muskelbesvär eller stressrelaterade symptom.

Vad är fördelarna?

Minskad spänning och muskelvärk
Möjliggör lättare och fullödigare andning
Fördjupar avslappning och ökar välbefinnande
Underlättar vardagsaktiviteter
Bidrar till en tydligare självbild
Förbättrar resultat inom sport, dans, musik och drama samt förstärker annan träning

Kursstart måndag 16/1 10 gånger, uppehåll v.9

Pris: 1.590:- 10 ggr (du kan även boka enstaka tillfällen 4 TB eller 225:-/gång)

Ha på dig bekväma kläder, gärna en varm tröja, du blir inte svettig!

Leds av Lena Meklin Janér, som gärna svarar på frågor 0708752630

balance4you
for good, for life, for a good life
Enhagslingen 4 C, Täby
08-768 33 00
info@balanceforyou.se
www.balanceforyou.se