

FELDENKRAISOVA METODA

26. - 28. března 2010

Víkend zaměřený na ty, kteří už mají jistou praktickou zkušenost s Feldenkraisovou metodou. Cvičení jsou jiná než v základních kursech. Budou do větší hloubky rozvíjet citění vnitřního prostoru těla a vnějšího prostoru okolo nás. Odhalíme sílu imaginativních cvičení podle Feldenkraise. Při cvičeních pro otevírání vidění probudíme zrak, pocítíme souvislosti mezi očima a pohybem těla.



Feldenkraisova metoda je novým přístupem k porozumění sobě samému; je přirozeným procesem učení. Její efektivita spočívá ve schopnosti přimět procesy nervového systému ke změně a zlepšit tak jejich fungování. Využívá pohybu a citění, aby nás osvobodila od zvykových vzorců, pohybových stereotypů, čímž umožňuje vznik a přirozený rozvoj nových vzorců – fyzických i psychických.

Výuka ve skupině „**Pohybem k sebeuvědomění**“ vychází z předpokladu, že funkční pohyb je pohyb s minimální námahou a že se většina lidí naučila nesprávným pohybům tím, že je při různých činnostech provádí s mnohem větším úsilím, než je nezbytně nutné. Struktura lekcí je proto uspořádána tak, aby se vědomí základních návyků změnilo oprostilo od přebytečných bloků.

Každý účastník má možnost v průběhu semináře dostat individuální lekci – **Funkční integrace**. V přílehlém malém sále Druny ji povedou další dva akreditovaní lektori FM: Ludmila Divková Sooky(slovensko) a Gottfried Pichler(rakousko). Prostřednictvím nedirektivních doteků a pohybů, které provádí sám lektor přímo na klientovi, probíhá pohybový dialog. V něm po celou dobu zůstává klient pasivní, relaxovaný, jeho tělo nachází nové, funkční pohyby a procesy.

PETRA OSWALDOVÁ

Je jednou ze dvou mezinárodně akreditovaných lektorek Feldenkraisovy metody® působících v České republice. Absolvovala čtyřletý výcvikový program International Feldenkrais® Training Program ve Vídni pod odborným vedením Dr. Carla Ginsburga a Jeremyho Krause. Povede skupinová cvičení.

Dílna je intenzivní (pátek 17 – 19 h, sobota a neděle 10 – 17 h). Možnost přespaní v místě konání pro mimopražské účastníky. Určeno pro širokou i odbornou veřejnost.

Cena 3 000 Kč. Pro rezervaci třeba uhradit celou částku předem. Kurzovné můžeme vrátit jen najde-li se náhradník. Cena individuální lekce „Funkční integrace“ 850 Kč (snížená jen pro účastníky dílny). Je třeba uhradit předem, objednat čas a zvolit lektora.