

FASCIA FLOW®

4 sep - 6 nov 2020

En rörelsemetod baserad på fasciastrukturens egenskaper. Dansalliansen i samarbete med Kulturakademin och Danscentrum Väst

Fascia Flow® är en metod som utgår från vår bindvävsstruktur (fascia) i kroppen som är en viktig komponent i vår rörelsemekanik, kroppskontroll, kroppskännedom och uttrycksförmåga. Väldigt lite forskning har handlat om fascia fram tills nu, då nya metoder har visat på hur stor betydelse den har i vår kropp. Syftet med denna kurs är att ge kunskap om hur du kan aktivera kroppen på ett annat sätt och jobba mer hälsosamt.

Kursen sträcker sig över tio fredagar under sammanhängande veckor. Föreläsningar och teori om fasciastrukturen varvas med rörelsesekvenser, både ledda och fria. Genomgående fokusområden är improvisationsmoment, sensorisk stimulering, kroppsmedvetenhet och arbete med tempo och dynamik.Fascia är en långsiktig struktur som långsamt förändras och byggs upp. Vi kommer därför hålla ett lugnt och ibland meditativt tempo under rörelsesekvenserna, för att nå den medvetenhet som krävs, där även andningen är av stor betydelse.

Du ska kunna närvara 10.00 - 12.00 under följande tio fredagar:

4 sept / 11 sept / 18 sept / 25 sept / 2 okt / 9 okt / 16 okt / 23 okt / 30 okt / 6 nov

Målet efter kursen:

- Du ska ha fått inblick i fascians anatomi och egenskaper.
- Väcka ny sensorik och proprioception. (kroppsuppfattning)
- Metoder i hur du rekryterar kraft och dynamik i en rörelse.
- Förslag på arbetssätt för att bygga upp kroppen på sätt som avlastar leder och områden som ofta blir överansträngda eller skadade.

Liselotte Reivén har arbetat med fokus på kroppens bindväv, vår fascia, på olika sätt under ca 25 år. Dels som kroppsterapeut, men även via pilatesträning och dansundervisning. För mer info om Liselottes verksamhet, se www.movementcenter.se.

Ansök på https://dansalliansen.se/w/84

Ledare	**Liselotte Reivén**
Startdatum	2020-09-04
Slutdatum	2020-11-06
Tider	Träning 10.15-11.45
Antal dagar	10 dagar
Sista ansökningsdag	2020-08-16
Plats	Danscentrum Väst
Adress	Ärlegatan 3