

FELDENKRAIS

20 okt 2023

Feldenkrais är en rörelse pedagogik som handlar om lärande och utveckling av rörelser, lära sig röra sig mer fritt och lätt, att bära mindre stress i sin kropp, att sluta göra sakerna som ger dig smärta.

Metoden kan hjälpa till att få tillbaka kontrollen över ditt liv och för andra att helt enkelt utvecklas och bli bättre på det du vill. Genom att förstå varför du känner och rör dig som du gör och lära dig hur du kan röra dig annorlunda, så kan du bli mer av den du är och vill vara.

Feldenkrais metoden handlar om att arbeta med din förmåga att reglera och styra dina rörelser genom att arbeta med nervsystemet för att bryta upp ogynnsamma mönster och kunna lära sig nya mer fördelaktiga mönster. Feldenkrais metoden arbetar med hjärnans förmåga att reglera, bryta och skapa nya kopplingar, vi är inte ute efter flexibla kroppar utan flexibla hjärnor.

Under workshopen så kommer vi utforska kreativitet och rörelse, genom att utsättas för komplexa rörelser och hitta strategier för att hantera och lösa problem, problem som vi inte utsatt för tidigare. Hur vi kan ta vårt lärande och överföra denna kunskap till nya situationer, inte fastna i ”ett” sätt att tänka och agera.
En workshop arrangerad av Dansalliansen och Danscentrum Norr.

Rickard Sioustis guidar människor till en ökad medvetenhet kring hur vi rör oss och hur anpassningsbar våra hjärnor är för att lösa olika situationer. Förståelse för hur vi rör oss påverkar alla delar av våra liv, hur vi kan vara öppna för det nya och samtidigt vara väl rotade. Studerat och inspirerats av metoder som MovNat, Ido Portal, Fighting Monkey, Feldenkrais, Ohad Naharins Gaga, Wim Hof metoden men även om hur kroppen fungerar sett till ny forskning inom konceptet om Biotensegritet. Biotensegritet förklarar hur allting är sammanlänkat, där hela vi är en enda organism som är sammankopplad inuti och sammanlänkad med allt omkring oss. Genom att inte skilja rörelserna från andra delar av våra liv blir de en naturlig och central del för att vi ska trivas och vara lycklig i vår vardag.

Ansök på https://dansalliansen.se/w/280

Ledare	**Richard Sioustis**
Startdatum	2023-10-20
Slutdatum	2023-10-20
Tider	16.00-18.00 (fredag)
Antal dagar	1 dagar
Sista ansökningsdag	2023-10-01
Plats	Danskompaniet Östersund
Adress	Körfältsvägen 8