

ERŐLKÖDÉS NÉLKÜL!

Nincsenek
izzasztó
mozdulatok,
mégis
rendkívül
hatékony



A lelket is
gyógyítja

A Feldenkrais-módszer kissé különbözik a lazító vagy izomnövelő divatos mozgásformáktól. Itt ugyanis nincs erőlködés, sehol egy izzadságcsepp, az órára rendszeresen járók mégis varázslatos eredményekről számolnak be.

A mozgás SZABADSÁGA

Dr. Moshe Feldenkrais nevét számos mozgásszervi bántalommal küzdő férfi és nő, fiatal és idős, fitt és kevésbé fitt mozogni vágyó ismeri. Módszere ugyanis gyógyító, felszabadító, és mindenekelőtt bárki számára könnyen elsajátítható! Kevés erőfeszítéssel jár, nem terheli az izmokat – könnyűvé teszi a mozgást az órát követő mindennapi tevékenységek során is. A testben kialakult izomgörcsök, feszültségek oldódnak, könnyebben regenerálódnak a sérülések. Aki pedig egyszer ráérez az izére, könnyen rajongóvá válik, és otthon is mindennap elvégzi a tudós Feldenkrais nevéhez fűződő gyakorlatokat.

Ki volt dr. Moshe Feldenkrais?

Az Ukrajnában született tudóst már fiatalon érdekelték a természettudományok, a pszichológia és az emberi test működése. A világ első fekete öves dzsúdósaként tartják számon, de más tudósok által kifejlesztett mozgásformákat is szívesen tanulmányozott. Egy térsérülés következtében arra kényszerült, hogy kés alá feküdjön, ám orvosait is megdöbbenntve, saját módszerének köszönhetően a műtetre mégsem volt szükség. Több mint 600 gyakorlatot fejlesztett ki, módszere világszerte elismert!

Könnyen elsajátítható!

„A Feldenkrais-gyakorlatok egyáltalán nem nehezek, ugyanis a cél nem a nagyfokú izomterhelés! Fontos, hogy minden mozdulatunkra figyeljünk, tudatosan mozogjunk, és hamarosan más edzéseket is koordináltabban végzünk majd. A kevesebb néha több, nem az erőlködés, inkább az odafigyeléssel végzett gyakorlatok hoznak eredményt!” – figyelmeztet az oktató. A táncosok és élsportolók is szívesen ellátogatnak egy-egy órára, mert a módszernek köszönhetően saját területükön is jobban teljesítenek. Ugyanakkor az idősebb, kevésbé hajlékony testtel rendelkezők is bátran kipróbálhatják a módszert!

Különösen ajánlott az alábbi esetekben

1. Mozgásszervi megbetegedések
2. Izomerevedés
3. Krónikus fejfájás
4. Hát- és ízületi fájdalmak
5. Balesetek és operációk után



Néhány óra után otthon is elvégezhető a gyakorlatok

Vissza a gyermekkorba

A gyermekek ösztönösen mozognak, képesek rácsodálkozni a világra, amint azonban felcseperednek, ez az ösztönszerű járás és koordináció sajnos eltűnhet. „Gyermekkorban a szüleink sokszor siettetnek minket, ráadásul hajlamosak vagyunk rajongással övezni egyes közszereplőket, barátokat, és a mozgásukat is utánozni. Az egyéni mozgásminták hamar kialakulnak. Gondoljunk csak arra, hogy majdnem minden ismerősünket már messziről megismerjük járásáról” – véli a szakértő. Ha kialakul a rossz tartás, vagyis a hátunk görbe, a vállaink pedig görcsben állnak, el kell kezdenünk a megszokottól eltérően mozogni. Mivel általában állunk vagy ülünk a nap folyamán, a gyakorlatok többségét fekvé (sokszor oldalunkra fordulva) végezzük. A cél, hogy kiszakadjunk a jól bevett, rutinszerű mozgásból, és egy-egy mozdulatot ne csak egyféleképpen tudjunk elvégezni. Rövid idő elteltével azt vesszük észre, hogy máshogyan nyúlunk a tollunkért, máshogy tesszük keresztbe a lábunkat, és már elérjük a lekvárt a spájz felső polcán, ami eddig csak álomnak tűnt.

TIPP

A rutinosan végzett mozdulatoktól megszabadulhatunk, ha mindennapi tevékenységeinket kicsit másképp végezzük, ezzel „áthangolva” agyunkat. Menjünk munkába egy másik útvonalon, próbáljunk kinyitni egy üveg bort vagy leírni valamit az „ügyetlenebb” kezünkkel. E tudatos mozgás hosszú távon felszabadítja mozdulatainkat, segít, hogy „egy kicsit a föld fölött járjunk”, mintha szárnyalnánk.

Mindenki másképp csinálja

„A Feldenkrais-módszer lényege, hogy nincsenek szabályok, vagyis a mozdulatokat mindenki egyénileg, saját tempója és izlése szerint végezheti. Szó sincs arról, hogy valamilyen hókuszpókusz-tornáról beszéljünk! Minden emberi test különböző, így mindenki máshogyan mozog. Főleges lenne tehát keretek közé szorítani a gyakorlatok elvégzését” – mondja HEIMER ISTVÁN, a Feldenkrais-módszer hazai oktatója. „A helyes tartás nem konkrétan meghatározható, így óráimon sem kérem senkitől, hogy egy bizonyos módon tartsa a nyakát, a vállát vagy a törzsét. A gyakorlatokat szabadon végezzük, az eredmény pedig érdekes módon mindenkinél a helyes testtartás megtalálásához vezet” – folytatja a tréner. Az órák tehát meghatározott mozdulatokból épülnek fel, amelyeket Feldenkrais talált ki, azonban mindenki kicsit eltérően hajtja végre őket. A lényeg pedig pontosan az, hogy a tudós felfedezése szerint a módszer minden esetben szabadabb, könnyebb mozgást, irigylésre méltóan egyenes hátat, és a mozgáskoordináció javulását eredményezi.



AHÁNY DIÁK, ANNYI BÉLYEG!

Most vásároljon Személyes bélyeget, és értékes nyereményekkel lehet gazdagabb!

Vásároljon Személyes bélyeget 2009. április 1. és 30. között, és ezzel részt vesz egy nyereménysorsoláson, ahol a fődíj egy **notebook** hozzá tartozó táskával, és 15 darab 8 GB-os pendrive is gazdára talál.

www.posta.hu

Magyar Posta