



Feldenkrais Skolan

svenskATM@evalaser hösten 2016

Undervisningen börjar vecka 33 med första lektion tisdag 16/8, onsdag 17/8 & torsdag 19/8. Lov meddelas senare.

Feldenkraispedagog: Eva Laser (undervisar sedan 1991)

Plats: Feldenkrais Skolan, Lostigen 14 Bergshamra Solna

Syfte: Undervisningen eftersträvar att stimulera deltagarnas organiska lärande med *den biologiska hållningen* i centrum. Lektionerna är en applicering av de principer som ligger till grund för feldenkraismetoden. Boken *Medvetenhet Genom Rörelse* av Moshe Feldenkrais utgör en övergripande struktur av undervisningen med en teoridel och 12 övningar <http://bit.ly/1FNOGjL>. Alla lektioner kan på olika sätt hänföras till dessa modeller av lektioner. Övningarna är sammansatta utifrån en förståelse av *biologisk hållning* som utgör ett gemensamt tema för alla lektioner.

Undervisningen är avsedd för personlig utveckling och medicinska frågeställningar berörs endast i generella termer. Varje lektion är unik och utforskar en eller flera aspekter av de komponenter som ligger till grund för all mänsklig handling. Under terminen utvecklas en röd tråd utifrån deltagarnas processer. Var och en stimuleras att utifrån sina förutsättningar förbättra de frågeställningar som hen har. Feldenkraismetoden har inte ett korrigerande synsätt och det finns inga krav på att prestera eller göra rätt utan mer odla alternativa förhållningssätt.

Frågor: Varje lektion inleds med ca.10 minuters kortare inledning, reflektion från föregående lektion och frågor.

Inspelning: Lektioner spelas in och publiceras med deltagarnas medgivande. Om du undrar kring detta - informera dig.

Är detta något för dig? I enlighet med pedagogikens idé deltar nybörjare och vana utövare tillsammans. Undervisningen är öppen för den som vill gå hela terminen (16 ggr), en kortare serie eller komma enstaka gånger. Det finns plats för högst 14 personer i varje grupp.

Är du intresserad att delta, hör av dig med e-post eller ett telefonsamtal alternativt boka tid för ett möte. Information om *för vad och för vem?* finns här: <http://bit.ly/1ywip7Q>

Schema:

Grupp I	tisdag	16.00 – 17.00	Första ggn. 16/8
Grupp II	onsdag	17.30 – 18.30	Första ggn. 17/8
Grupp III	torsdag	8.30 – 9.30	Första ggn. 18/8
Grupp IV	torsdag	10.30 – 11.30	Första ggn. 18/8

Lov: Höstterminens lov meddelas vid terminens början

Avgift:

Termin 16 ggr	2 320 kr	145 kr per lektion
Klippkort 10 ggr	1 600 kr	
Enstaka lektion	170 kr	
Bidrag till SoundCloud	1 lektion 50 kr	Flera lektioner 250 kr
	Termin 900 kr	

Alla avgifter inkluderar 25 % moms.

Friskvård: Enligt skatteverket räknas feldenkrais som friskvård. För mer information se <http://bit.ly/1ddMV9e>

Betalning: Bankgiro 5357 – 1196, PlusGiro 30 62 77-5, Swish 123 412 67 51 mot faktura eller kontant. Om betalning sker elektroniskt glöm inte att uppge namn. Terminsbetalning kan delas upp fram till halva terminen eller 11/10-16. Klippkort betalas vid första lektionen.

Regler:

Bindande anmälan: telefon 08 655 05 40, SMS 076 425 33 14 eller via e-post feldenkraisskolan@somatik.se.

Du är välkommen att diskutera ditt eget upplägg av terminen. Du kan med fördel delta flera gånger per vecka med egen prisplan.

Terminskort innebär 16 lektioner en gång i veckan. Anmälan avser en huvudgrupp – därefter kan tiden ändras. Utebliven lektion kan, i mån av plats, tas igen under terminen.

Klippkort innebär 10 lektioner spridda under terminen. Det är möjligt att boka långt i förväg.

BOKA SENAST FÖRE KL.15.00 EN ARBETSDAG INNAN AVSEDD LEKTION. Boka med e-post feldenkraisskolan@somatik.se eller SMS 076 425 33 14. Uteblir du från anmäld klippkortslektion är den förverkad. Klippkortet kan användas nästa termin.

Enstaka lektion: betalas kontant eller via giro/konto/Swish i samband med lektion

Tid: Kom i god tid till lektionen. Vi börjar punktligt.

Kommunikationer: T bana: Bergshamra röd linje
Bussar & pendeltåg: se SLs information

Parkering: Det finns en plats på gården, andra P-platser inom nära gångavstånd – men det kräver framförhållning. Planera din tid för att inte överparkera på gården.

Kläder: Använd bekväma och mjuka kläder. Du kan lämna kvar ombyte. Ta hem kläderna vid terminsslut.

Ansvar: Du har ett eget ansvar att följa det förhållningssätt som är utmärkande för feldenkraislektioner och söka efter en behaglig upplevelse, ta nödvändiga pauser och inte testa eller gå över dina gränser. *Lektioner i grupp är inte en sjukvårdande behandling.*

Fika: Feldenkrais Skolan bjuder på te & kaffe. Undvik att inta en större måltid strax före lektionen.

Lär dig lära – igen

En *biologisk dynamisk hållning* är förmer än att stå rakt utan avser den aktiva hållning vi har i all handling. Förenklat uttryckt hur vi rör oss i allt vad vi företar oss. Hur vi sitter, står och går. Reser oss upp och lägger oss ner. Hur vi byter riktning och avsikt, höger & vänster, men även hur vi andas och äter. Den berör sexualitet och överlevnad och hur vårt självbevarande system fungerar. Hur vi skyddar oss mot faror, verkliga eller skenbara. Allt det vi i dagligt tal kallar livsbetingelser och stressreaktioner. I vila och i handling.

Det organiska lärandet sker i grunden långsamt och är egentligen oberört av någon yttre bedömning, det vill säga om resultaten är bra eller dåliga. Inte heller har det något uppenbart syfte eller mål. Lärandet vägleds bara av känslan av tillfredsställelse över att varje försök känns mindre klumpigt när man undviker ett tidigare, mindre fel som har känts obehagligt eller svårt. Det sker av en medfödd inneboende drivkraft och nyfikenhet. Medfödd men ofta avstannad.

AWARENESS THROUGH MOVEMENT FÖRKORTAS ATM
MEDVETENHET - AWARENESS DEFINIERAS SOM ATT DU KAN VETA VAD DU KAN VETA.

Ett enkelt exempel på detta är att du kan veta hur många trappsteg trappan till din bostad har, en trappa där du går varje dag.

Repetition med inspelade lektioner via SoundCloud:

Lektionerna spelas in och publiceras regelbundet på SoundCloud <https://soundcloud.com/feldenkrais-skolan>

SoundCloud kan avlyssnas direkt via webbsidan eller via applikationer i mobilen. SoundCloud är gratis. Lektionerna kan inte laddas ner. Är det något problem för dig att lyssna vidtala detta så vi kan finna en individuell lösning. Lektionerna är även länkade till hemsidan www.somatik.se där annan kringinformation finns att tillgå. Se direktlänk <http://bit.ly/1fN0GjL>

Facebook: Feldenkrais Skolan har en sida där löpande relevant information och länkar publiceras. Följ mig gärna!
<https://www.facebook.com/FeldenkraisSkolan>