

Projekt 7

Tanz der Elemente online –

FELDENKRAIS & DIE KUNST ZU SEHEN



Projektart:	Forschungsprojekt für Mitglieder
Projektkategorie:	Methodenvielfalt - Feldenkrais
erstellt vom:	Präsidium des Vereins Fabiana Pastorini
Projektdauer:	von 2. März bis 11. März 2021, jeweils Di und Do 9:30-10:30
Ort:	online

Beschreibung und Ziele:

Feldenkrais ist eine Körpertechnik und Lernmethode, die auf der Erkenntnis basiert, dass zwischen Bewegung und Lernen ein neuronaler Bezug besteht. Bewegung ist gelernt und kann daher auch "neu gelernt" werden, um ein schmerzfreies Leben zu führen und für gesteigertes körperliches Wohlbefinden zu sorgen. Mit gezielten Feldenkrais-Übungen und Entspannungstechniken widmen wir uns in diesem 4-teiligem Workshop unseren Augen, von denen erwartet wird, dass sie immer funktionieren und denen wir uns nur selten liebevoll und bewusst zuwenden.

Mit oft kleinen und langsamen Bewegungen werden Körper und Augen achtsam in Bewegung oder bestimmte Positionen gebracht. Die Übungen werden online angeleitet und jede/r Teilnehmer/in führt sie individuell zuhause durch und kann jederzeit Rückfragen stellen und sich einbringen.

Das Besondere an der Feldenkrais-Methode ist, dass diese Lektionen direkt an funktionelle Bewegungen des täglichen Lebens anknüpfen wie z.B. Gehen, Aufstehen, Sitzen. Bewegungen werden somit neu gelernt und können in Folge im Alltag umgesetzt für ein gesünderes, achtsameres Leben, Sehen & Bewegen.

Ziele:

Der Workshop der Feldenkrais-Methode fördert:

- Verbessertes Sehen durch entspannte Augen als Ausgleich zu Arbeit (& Freizeit) vor Bildschirmen jeglicher Art
- Unterstützung bei Kurz- oder Weitsichtigkeit.
- Erforschen der Bewegungen der Augen und wie diese mit dem Rest des Körpers zusammenhängen
- verbesserte Körperwahrnehmung
- Vorbeugung von belastendem Stress



Mitwirkende:

Projektleitung:

Ariel Uziga, geboren in Buenos Aires, ist Tänzer und Choreograph und absolvierte seine Ausbildung zum Feldenkrais-Lehrer in Wien und Rom 2011-2015.

„Meine Motivation ist es durch, mit und in Bewegung zu erfahren und forschen.“

Teilnahme: Fördermitglieder sowie weitere Interessent/innen, die ihre Körperwahrnehmung verbessern wollen und die ihre Augen näher erforschen möchten.

Energieausgleich € 40,00

Termine und Anmeldung

Do, 25.02. 09:30 Uhr - Schnuppermöglichkeit

Di 02., Do 04., Di 09. & Do 11. März , jeweils 09:30

Anmeldung bitte Mail an office@tanzdeslebens.at