



Feldenkrais
M e t h o d



Balance IN!®

Czyli i Ty możesz Być w Równowadze!

Marzec 2013! I startujemy! Moduł II!

Data: 16.03.2013

Godzina: 11.00-16.00

Miejsce: Warszawa

Program zajęć ruchowych, soma-edukacji dla osób chorych na stwardnienie rozsiane, chorujących na zanik mięśni, po udarach na bazie Metody Feldenkraisa.

„Kiedy wiesz, co robisz, możesz robić to co chcesz” M. Feldenkrais

Możliwości:

- Twoja podróż, w celu uzyskania zasobów, o których wiesz, że są w Tobie, tylko na ten moment nie masz „klucza”, aby ich użyć w życiu codziennym.
- Jak znaleźć Równowagę, pomiędzy sferą ciała, umysłu i ducha i wykorzystać ich Sy(e)nergję w Twojej obecnej sytuacji?
- W jaki sposób możesz rozpoznać, które „nawyki” ruchowe, myśli, przekonania ograniczają Cię i w jaki sposób możesz otworzyć się na odkrycie tego, co jest w danym momencie dla Ciebie najlepsze?
- Co pomaga Ci w Twoim poczuciu równowagi fizycznej i od czego ona zależy? Jak radzić sobie z „gorszymi” dniami?
- Gdzie jest mój szkielet? Jak uzyskać maksimum wsparcia ciężaru ciała na Twoim szkielecie? I wykorzystywać, tę wiedzę w wymagających sytuacjach?
- Zapomniałeś co to jest płynny, harmonijny ruch..? Orientacja..? Równowaga? Zawsze możesz użyć doświadczenia, które już miałeś/miałaś lub stworzyć nowe!
- W jaki sposób radzić sobie z stresem, aby nie był on utrudnieniem w Twojej równowadze?
- Pamiętaj, zawsze możesz poczuć się lepiej!

Dla kogo?

Ta wersja programu „BalanceIN”® przeznaczona jest dla osób chorych na stwardnienie rozsiane, chorujących na zanik mięśni, po wylewach i udarach **poruszających się z utrudnieniem, ale o własnych siłach**, chcących wziąć odpowiedzialność za swoje życie i odważnych, aby odkrywać nowe możliwości.

Program szkolenia „BalanceIN”® nie jest formą terapii czy też uzdrawiania, jest możliwością stworzenia warunków do zmiany Twojego obecnego repertuaru ruchowego, psychoruchowego.

Być może jest coś, co czeka na Ciebie, aby to odkryć? Daj sobie szansę.

Metoda Feldenkraisa: Kompetencja zamiast wysiłku czyli..:

czego możesz oczekiwać w procesie ATM - „Świadomości po przez ruch” Metody Feldenkraisa:

- świadomości i możliwości rozpoznania własnej organizacji ruchu (poszerzenia obrazu samego siebie czy schematu własnego ciała)
- ekonomii ruchu (wzajemne współgranie poszczególnych części ciała, ich koordynacja, umiejętność zastosowania odpowiedniej siły do działania, umiejętne „reagowanie” względem sił grawitacji)
- polepszenia jakości ruchu (jasność i wyrazistość przebiegu ruchu, jego elegancja, harmonia)
- swobodniejszy, dopasowujący się do sytuacji oddech
- naturalna wyprostowana postawa (rozumiana jako dynamiczny, nastawiony na działanie proces)
- polepszenie orientacji w przestrzeni i czasie oraz odczuwanie własnego ciała (propiocepcji)
- zwiększenie witalności organizmu, wytrzymałości, elastyczności.
- zmniejszenie lub redukcja zbędnego wysiłku lub napięcia, bólu czy sensomotorycznej amnezji
- stwarza możliwości do samoedukacji, pomocy sobie, budowania zaufania i akceptacji oraz odpowiedzialności (lepszego kontaktu z sobą)
- uczenie się rozumienia oraz doświadczanie procesu uczenia na wielu płaszczyznach, a przede wszystkim zmiana przekonania „muszę się uczyć” na „chcę się uczyć”



Metoda Feldenkraisa w kontekście Sclerosis Multiplex - „Pomoc w samopomocy”.

Metoda Feldenkraisa (metoda somatycznej edukacji) na przestrzeni 40 lat przez Dr Moshe Feldenkraisa. Jest rewolucyjna w sposobie rozumienia psychofizycznego funkcjonowania człowieka. Wykorzystuje ruch i uwagę do wzbogacania naszych naturalnych zdolności do uczenia się, zmiany i rozwoju w ciągu całego życia. Jest to droga do zwiększonej świadomości swojego ciała, koordynacji ruchu, edukacji ciała i osobowości oraz systemu nerwowego poprzez ruch. Metoda Feldenkraisa składa się z wielu lekcji ruchowych, które szkolą wewnętrzną „uwagę”, przy czym w czasie wykonywania ruchów dochodzi do fenomenu, zwanego przez fachowców „neuro-mięśniową reorganizacją”: po ćwiczeniu Feldenkraisa ruch jest zazwyczaj zupełnie inaczej odczuwany niż przed ćwiczeniem. Ciało odczuwa się lżej, ruch jest częstokroć bardziej płynny i łatwiejszy w wykonaniu.

Niemieckie Stowarzyszenie SM rozpoczęło w 1990 roku badanie, trwające dwa lata, dotyczące określenia skuteczności Metody Feldenkraisa w rehabilitacji chorych z SM.

Celem tych studiów było sprawdzenie, w jakim stopniu chorzy na SM mogą być wspierani przez Metodę Feldenkraisa w prowadzeniu aktywnego i samodzielnego życia. Badanie zostało przeprowadzone przez nauczycieli Metody Feldenkraisa, psychologów i neurologów - patronat nad nimi objął prof. Dr Hans Schimrigl, ówczesny dyrektor Uniwersytetu w Hamburgu. Warunkiem uczestnictwa w badaniach była klinicznie stwierdzona diagnoza SM o przebiegu choroby dłuższym niż jeden rok, stopień upośledzenia $2 < EDSSL 7$ (Kurtzke - Skala).

Zajęcia miały formę parodniowych seminariów. Na zakończenie każdego spotkania wszyscy uczestnicy otrzymywali kasety, z przerabianymi na zajęciach lekcjami Metody Feldenkraisa. Sami mieli decydować o tym, czy będą powtarzali te lekcje w domu, jak często i czy w ogóle.

Po zakończeniu badań, 30 pacjentów brało regularny udział w dodatkowych zajęciach grupowych Metody Feldenkraisa i tylko ich wyniki zostały wzięte pod uwagę. Tak jak oczekiwano, nie stwierdzono żadnych pozytywnych zmian na poziomie neurologicznym u uczestników badania, natomiast w obszarze rozwoju ruchowego i jakości ruchu stwierdzono znaczącą poprawę, co wiązało się bezpośrednio z większą akceptacją siebie i konstruktywnym obrazem siebie każdego z chorych. Uczestnicy stali się bardziej świadomi zasobów, jakie posiadają do radzenia sobie z chorobą i co najważniejsze zaczęli z nich korzystać. W ten sposób udowodniono naukowo, że Metoda Feldenkraisa jest skutecznym sposobem dla osiągnięcia celu „Pomoc w samopomocy”.

Warunki uczestnictwa:

1. Program zajęć „BalancelN”© jest prowadzony przez Marka Juszcza jest nieodpłatnie i każda osoba potrzebująca, chora na stwardnienie rozsiane, chorująca na zanik mięśni, po wylewach lub udarach **poruszająca się z utrudnieniem, ale o własnych siłach**, chcąc wziąć odpowiedzialność za swój stan i sytuację i odważna, aby odkrywać swoje nowe możliwości.
2. Na zajęciach wymagane jest luźne, ale ciepłe, wygodne ubranie, mata / karimata do ćwiczeń i koc.
3. Każdy bierze odpowiedzialność za siebie. I wszystkie poruszone osobiste tematy pozostają, tylko i wyłącznie między uczestnikami.
4. Program zajęć „BalancelN”© składa się z poszczególnych segmentów o stopniowanych trudnościach i tematycznie współzależnych od siebie. Aby dać temu właściwy progres, zalecane jest regularne chodzenie na zajęcia, segmenty.
5. Nie ma obowiązku wykonywania, wszystkich ćwiczeń, układów na zajęciach. Oprócz ustalonych przerw, Ty sam decydujesz kiedy chcesz odpocząć.
6. Warunkiem wzięcia jest wyrażenie zgody na dokumentację audio i wideo na potrzeby Instytutu Metody Feldenkraisa-Marka Juszcza.
7. Uczestnikom będą udostępniane lekcje audio, będące materiałem wspierającym, wyłącznie do użytku osobistego.
8. Warunkiem uczestnictwa jest wystanie zgłoszenia na adres: marek.juszcza@feldenkrais.pl
9. Istnieje możliwość przybycia z osobami towarzyszącymi, po wcześniejszym ustaleniu. Liczba miejsc jest ograniczona i pierwszeństwo mają osoby potrzebujące.
10. Program szkolenia „BalancelN”© nie jest formą terapii czy też uzdrawiania, jest możliwością stworzenia warunków do zmiany Twojego obecnego repertuaru ruchowego, psychoruchowego.

Opinie uczestników zajęć:

„Metoda Feldenkraisa - zajęcia, które były prowadzone przez Marka w siedzibie PTSR parę dobrych lat temu regularnie, pokazały mi jak wielkie znaczenie ma ruch. Ruch, który jest świadomy. Nad takim ruchem pracowaliśmy. Uzmystawialiśmy go sobie w najdrobniejszych szczegółach. Jego wpływ na nasze ciało. Nasze samopoczucie, równowagę, stabilność. Po każdej sesji czułam się "mocniejsza". Tęsknie do tych zajęć. Byłoby rewelacyjnie móc znów ćwiczyć "zginacze" i "prostowniki"."

Karolina Kołodziej

„Z metodą Feldenkraisa spotkałem się przez przypadek. Moja siostra jest w USA rehabilitantem, obroniła tam pracę doktorską. Podczas ewentu wręczania dyplomów, rozmawiała na mój temat z ludźmi zajmującymi się rehabilitacją osób z SM. Tego samego dnia zadzwoniła do mnie z gorącą wiadomością - Paweł, wg. Specjalistów w USA, jedyną skuteczną metodą rehabilitacji osób z SM jest metoda Feldenkraisa. Szukaj kogoś, kto w Polsce rehabilituje tą metodą! Google i tak trafiłem do na zajęcia prowadzone przez Marka Juszcza pod auspicjami PTSR o/Warszawa.

Pierwsze zajęcia, pierwsze wrażenia - to działa! Natychmiast, od razu odczuwam pozytywny efekt.

Nie mam problemów z utrzymaniem równowagi.

Po kilku latach treningu tą metodą, mój neurolog stwierdza, że tak właściwie to nie mam jakichkolwiek dolegliwości neurologicznych!

Pozytywne nastawienie, dobra dieta, systematyczny trening trzymają mnie w świetnej kondycji. Polecam!"

Paweł Pindral

„Metoda Feldenkraisa jest wyjątkowym narzędziem do pracy z ciałem. Problemy neurologiczne, mięśniowe, trudne do zdefiniowania, nie muszą być konkretnie ponazywane, aby móc z nimi pracować. Moje wieloletnie problemy ze stabilnością, układem kręgosłupa, stawami, zawsze po ćwiczeniach znacznie obniżają swoją dokuczliwość, lub nawet całkowicie znikają. Dlatego systematyczność ćwiczeń ma tu ogromne znaczenie, pozwala nie dopuścić do dłuższego, czyli mocniejszego "rozchwiania":

Dzięki Metodzie Feldenkraisa, zawsze widać drogę wyjścia, ulgi, nawet jeżeli jest tymczasowa. Te krótkie początkowo okresy poprawy przekładają się na coraz to dłuższe efekty, znajomość swojego ciała i umiejętność pracy z nim. Świadomość, którą w trakcie ćwiczeń trenuję, przekłada się na późniejszą uważność na codzienność, bez specjalnych dodatkowych wysiłków. W mojej głowie jestem w stanie wykonać każdy ruch, a to oznacza dla mnie, że jestem w stanie wykonać go fizycznie, prędzej czy później.

Metoda ma podstawową zaletę, którą jest nastawienie na świadomość, a nie celowość zadania. To wielka ulga dla mnie i dla wielu, którzy podstawowych, z pozoru banalnych zadań do wypełniania i tak mają wystarczająco każdego dnia."

Katarzyna Rączka

Zajęcia dla osób chorych na SM, z inicjatywy Marka Juszcza, Instytutu Metody Feldenkraisa prowadzone są bezpłatnie. Jeżeli chcesz doświadczyć Metody Feldenkraisa i sprawdzić jej efektywność na sobie samym - skontaktuj się z Markiem Juszcza lub z Polskim Towarzystwem Stwardnienia Rozsianego telefonicznie lub mailowo:

Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego
Oddział Warszawski
ul. Nowosielecka 12
00-466 Warszawa

godziny przyjęć interesantów:
wtorki od 11.00 do 18.00
czwartki od 11.00 do 15.00
dyżury telefoniczne:
od poniedziałku do piątku w godz. 9.00 - 17.00
tel./fax 022 831 00 76
tel. 022 831 00 77

Marek Juszcza

Email: marek.juszcza@feldenkrais.pl

Telefon: 601800900 (najlepiej wysłać sms, oddzwaniam wieczorem)

O prowadzącym:

Marek Juszcza - licencjonowany Pedagog Metody Feldenkraisa, członek Niemieckiego Stowarzyszenia Metody Feldenkraisa (Feldenkrais - Verband Deutschland e.V.) z wieloletnim stażem i doświadczeniem zawodowym.

Jest również fizjoterapeutą, pracującym różnymi metodami.

Od 2005 współpracuje non profit z Polskim Towarzystwem Stwardnienia Rozsianego. Twórca programu „BalanceIN”©.