



PROTIBOLEČINSKA TELOVADBA

METODA FELDENKRAIS

Metoda Feldenkrais ni telovadba, temveč je sistem fizioterapevtskih-protibolečinskih vaj. S temi vajami prevzgojimo slabe vzorce vedenja pri gibanju, kateri nam povzročajo tudi bolečine. Tehnika deluje na centralni živčni sistem. Z nežnimi, lahкими gibi, z usmerjeno pozornostjo, dosežemo usupljive rezultate. Takoj se izboljša gibljivost, drža, ravnotežje, koordinacijo, senzitivnost, delovanja telesnih funkcij, odpravijo ali zmanjšajo se bolečine, popustijo napetosti v mišicah in psihološko se poveča samopodoba. Obstaja več kot 2000 ATM lekcij, ki usklajujejo vse sklepe in mišice z ostalimi funkcijami našega telesa. Lekcije koristijo vsem, ki si želijo, da bi se gibal in ležal bolj udobno. V tujini (Nemčiji, Avstriji,..) se uporabljajo te lekcije v fizioterapijah, kot vse ostale obravnave, katere predpiše zdravnik.

Komu je namenjena?

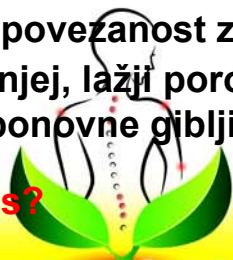
Metoda je primerna za vse starostne skupine, kateri imajo:

- **gibalno oviro pri kroničnih in akutnih bolečinah v hrbtu, vratu, ramah, kolkih, nogah, komolcih - preprečuje obrabo sklepov**
- **multiplo sklerozo**
- **fibromialgija**
- **cerebralno paralizo**
- **hiperaktivnost, avtizem, genske poškodbe**
- **poškodbe brahialnega plexusa**
- **po možganski kapi**
- **mladostniki s slabo držo, gibljivostjo, samopodobo**

Metodo vedno bolj uporabljajo tudi:

- **vrhunski športniki in rekreativci**, ker tehnika preprečuje poškodbe, saj napačne gibalne vzorce spremeni v takšne, ki so v skladu s posameznikovim telesom in omogoča vrhunske rezultate
- **v nosečnosti**, povečuje povezanost z otrokom, boljšo gibljivost med nosečnostjo in po njej, lažji porod
- **starostniki**, doseganje ponovne gibljivosti, sedenja, ležanja

Kdo izvaja metodo Feldenkrais?



www.ozdravi.si



Metodo lahko izvajajo samo zato usposobljeni terapevti, kateri so dobili licenco. V Sloveniji je teh strokovnjakov zelo malo. Med temi redkimi terapevti je: **Petra Jeretina**, katera bo prihajala v Slov. Bistrico iz Ljubljane. Metodo Feldenkrais je študirala na Feldenkrais Institutu na Dunaju in postala mednarodna certificirana učiteljica. Študij je nadaljevala in ga zaključila na Master classu, s programom Jeremy Kraus Approach za delo z otroci z dodatnimi potrebami. Sedaj zaključuje usposabljanje pri učiteljici Yehudith Silver (Izrael), po metodi Alona Talmija.



KDAJ, KJE in KOLIKO STANE TELOVADBA?

Telovadba se bo izvajala v prostorih fizioterapije ZDRAVJE IN RADOST (pri Mercatorju, prostori zasebne šole IZZA d.o.o., v Slov. Bistrici).

- **Cena dvakratnega mesečnega srečanja znaša 20 EUR**
- Individualna obravnava – cena 60 EUR/ura
- **Skupina sprejme samo 10 udeležencev,**
- srečanja so vsako sredo ob 19.uri

Prijave zbiramo preko e- pošte, osebno ali preko telefona:

fizioterapija@ozdravi.si,

02 843 20 68 , 031 653 249



www.ozdravi.si