

# Algemene voorwaarden

Verloop van een Feldenkrais les

HOE HET MEESTE UIT DEZE LESSEN TE HALEN.

De lessen bij Centrum Meer Dan Doen; “bewust worden door bewegen” proberen je een driedimensionale ervaring van je lichaam te geven terwijl je beweegt. Het betreft lessen op locatie, online of via een audio opname.

Het wordt aanbevolen (maar niet verplicht!) dat je na elke les de tijd geeft om te gaan wandelen. Mogelijk merk je tijdens het lopen dat de ontdekkingen die je tijdens je les hebt gedaan, duidelijker zullen worden. De andere reden is dat wandelen na het volgen van de lessen buitengewoon plezierig kan zijn!

**MINDER IS MEER. DOEN IS MEER DAN DOEN** Het belangrijkste om te overwegen bij het doen van de lessen bij Centrum Meer dan Doen is dat minder meer is. Kleine bewegingen zijn gemakkelijker. Ze stellen je in staat om je aandacht van het ene gebied naar het andere te verplaatsen terwijl je beweegt, en de dingen die je voelt te verbinden in één gemakkelijk geheel.

De rusten in elke les zijn van groot belang omdat ze een gelegenheid zijn om aandacht te besteden aan het effect van wat je net hebt gedaan. Het observeren van de effecten van beweging, zowel terwijl je het doet als terwijl je rust, is net zo belangrijk als het doen van de bewegingen zelf. Rust in elke oriëntatie die comfortabel is.

Misschien vind je een les erg handig als je stijf of moe bent, of als je gestrest of depressief bent. Een les is ook een uitstekende voorbereiding op die momenten waarop je topprestaties nodig hebt. U haalt het meeste uit de lessen als u ze regelmatig doet. Kijk naar het aanbod bij Centrum Meer Dan Doen of op meer momenten bij collega Feldenkrais practitioners. Dagelijks een les doen zal een groot verschil maken in hoe je je voelt, en zelfs een keer per week is het nuttig. Zoals bij de meeste dingen, hoe meer je erin stopt, hoe meer je eruit haalt. De reeks voordelen die je voelt, zal je misschien verrassen.

**MAAK HET JEZELF GEMAKKELIJK** Je hoeft je geen zorgen te maken dat je het goed doet. Er zijn veel manieren waarop de lessen kunnen worden gedaan. Als je tijdens het luisteren niet een bepaalde beweging bereikt, kun je dit op een volgend moment doen. Er is geen haast en geen bepaald resultaat. Doe de beweging wanneer het gemakkelijk wordt! Forceer de beweging niet met kracht. Als je een persoon bent die niet gewend is om te sporten of om welke reden dan ook erg stijf is, kun je sommige van de posities uitdagend vinden. Je wint niets door kracht te gebruiken in dit werk, dus in plaats van dat te doen, verander gewoon de positie of doe het in je verbeelding. Lessen in je verbeelding doen is effectiever dan je misschien denkt. De posities die je moet innemen zijn voor het grootste deel heel eenvoudig. Sommige lessen bevatten secties die op je buik liggen. Als deze positie te hard is, kun je extra matjes of dekens gebruiken, aangeven bij de Feldenkrais practitioner of je beeld het je in.

\* De practitioner kan niet verantwoordelijk worden gehouden voor eventuele verwondingen die kunnen optreden bij het volgen van de lessen. Als u onder de hoede bent van een arts of andere gezondheidsdeskundige, raadpleeg deze dan voordat u zich bij Centrum Meer Dan Doen meldt.

\*\* Je mag nooit pijn ervaren tijdens het doen van deze lessen. Als je je ongemakkelijk voelt, stop dan. Heroverweeg wat je doet en doe minder. Als het ongemak aanhoudt, doe de les dan niet voordat je een arts hebt geraadpleegd.

Voorwaarden \*

De auteur kan niet verantwoordelijk worden gehouden voor eventuele verwondingen die kunnen optreden bij het doen of als gevolg van het doen van de lessen op locatie of de audiobestanden op deze website. Als je onder de hoede bent van een arts of een therapeut, raadpleeg deze dan voordat je de lessen gebruikt.

Je kunt ook per e-mail contact met mij opnemen.

Centrum Meer Dan Doen

Johanneke Meijer

[meerdan@centrummeerdandoen.nl](mailto:meerdan@centrummeerdandoen.nl)