

דאנס צ'יקונג | Dance ChiGong

כוריאוגרפיה לריקוד של תנועות צ'יקונג.

הזמנה להשתתף, להתנסות, להעז. לנסות, ללמוד, לחוות ספונטניות ויצירתיות.

בסדנא נערוך היכרות ראשונית עם הצ'יקונג בדרך קלה וכיפית, על פי שיטת מדיקל צ'יקונג שפיתח מאסטר ג'ו לוי גולן. את התרגול נשלב בתוך חווית הריקוד. (צ'י-אנרגיית חיים, קונג – עבודה פנימית)

תנועות ה צ'יקונג הן תנועות רכות, מעגליות וזורמות, ונראות כריקוד, אך טבעי היה ליצור פיוז'ן ולחבר בין תרגול צ'יקונג וריקוד, עד ליצירת כוריאוגרפיה מקורית וייחודית.

התועלת עבורכם כפולה:

- ללמוד ולתרגל צ'יקונג על כל תועלת הפיסית, הרגשית, המנטלית והמרפאת שלו. (שיפור כמות ואיכות כוח החיים, זרימה רגשית, פתיחת חסמים, קואורדינציה, שיווי משקל, טווח תנועה גדול, המרצת מחזור הדם, עיסוי האיברים הפנימיים, מיינדפולנס, העמקת נשימה, איזון מנטלי, חיבור אדם שמיים אדמה, ועוד)

- כמו גם לאפשר לעצמך לרקוד. כי בעזרת תנועות ה צ'יקונג כל אחד יכול לרקוד, וליהנות מהתועלות הידועות של הריקוד בכל התרבויות מאז ומעולם.

על פי שיטת מדיקל צ'יקונג, אנו נלמד מסלולי אנרגיה ונחזור על אותו מעגל אנרגטי שוב ושוב, כמנטרה תנועתית. בלימוד מסלולי האנרגיה נוסף חופש תנועת, גיוון, מעבר ממסלול למסלול, מקצבים שונים עד מקצב איטי שהופך למדיטציה בתנועה. איתם ניצור כוריאוגרפיה זורמת, מאולתרת, משחררת.

את המפגשים תלווה מוסיקה מגוונת, היא זו המובילה את האימון, נחוש את השפעת המוסיקה: היא המפתח להנעת הגוף והנפש, אשר אליה אנחנו מגיבים באופן טבעי. השילוב של מוסיקה ותנועה מטפח מיקוד, תשומת לב, חיבור לקצב, הרגעה, אלתור וספונטניות שחרור ושמחה. זו תרפיה לגוף ולנפש.

+ הפעילות קבוצתית, תוך תנועה במרחב, באינטראקציה או לבד.

+ ככל שמזג האוויר יאפשר לנו נקיים את המפגשים בחצר הירוקה של בית התרבות בחיבור אל הטבע.

מבנה המפגש

10 דקות ראשונות חימום מפרקים, לימוד מספר מעגלי אנרגיה, הדגמה, דיוק, תועלת. ולימוד אחד מהנושאים הלימודיים.

30 דקות ריקוד צ'יקונג בהן נתמסר לתנועה עם המוסיקה המגוונת. כולל תרגילי הרפייה בסוף. COOL DOWN

5 דקות סיום. תרגיל השלום והברכה. תודות. משוב הערות.

על המנחה: פרידה שפירא, מורה משלבת, יוצרת, מטפלת, רוקדת. תרגילי מוח קינסילוגיה חינוכית, תרפיה בקול ותנועה, ריקוד במשך שנים רבות בשיטת ריו אביירטו, והמרחב הפתוח.

אל אהבת הריקוד, התוסף הצ'יקונג בשנים האחרונות, כתלמידה נאמנה של מאסטר ג'ו לוי גולן, אשר הפך חלק מחיי, והתבטא בכל סגנון ריקוד שרקדתי.

יש בי רצון להעביר את שתי האהבות שלי גם לאחרים.

אני מאמינה: עם תנועות הצ'יקונג, כל אחד יכול לרקוד.