

<http://www.wincol.ac.il/?item=4819&section=1520>

דף הבית < אודות המכללה < פרסומי המכללה < ניוזלטר המכללה האקדמית בוינגייט  
< ידוען 2011 < אוקטובר 2011 <

## **תואר ראשון תואר שני הכשרת אקדמאים מכינות רפואה משלימה הסמכה בספורט תיירות ופנאי אתגרי תעודה והשתלמויות**

### **שיטת אלכסנדר**

השיטה נקראת כך על שם מפתח השיטה, פ.מ. אלכסנדר. איש במה מבריק ומיוחד, אשר סבל מתחלואים שונים הקשורים בנשימה, בצרידות וביציבה בעייתית. כשהבין אלכסנדר שהרפואה יכלה להקל רק במעט, כשהבין שמנוחה והפסקה בעיסוקים המאתגרים שלו, רק הפיגו זמנית את הצרידות ואת הנשימה הקצרה שלו, הוא החל לבדוק בעצמו איך הוא מתפקד בשגרת היום שלו העמוסה שלו. בשל כך הוא השתמש במספר מראות. מה הוא קיבל מהמראות? הוא קיבל מהמראות השתקפויות לאו דוקא מעודדות ולא תמיד צפויות. אכן, **מה שהוא עשה ומה שהוא חשב שהוא עשה** לא היה זהה בלשון המעטה. במודעות החבויה בהבדלים הקטנים האלו, שם טמון סוד שיטת אלכסנדר.

זה מה שקורה גם לנו כשאנחנו מדברים בטלפון, יושבים מול המחשב, מתכופפים לארונות נמוכה... אפילו כשאנחנו רוכבים על אופניים כדי לשפר את הבריאות שלנו, גם שוחים... גם רצים ואפילו הולכים... האם אנחנו חשים מה קורה למפרקים שלנו בתנועות השונות? האם אנחנו מכווצים את עמוד השדרה שלנו או האם אנחנו מרווחים אותו בכל תנועה כזו? האם אנחנו יכולים לשנות ההרגלים השגויים שלנו בפעילות או רק לקבע אותם?

### **בסדנה במכללה האקדמית בוינגייט:**

בסדנה נתנסה באופן חווייתי גם בתנועה וגם במגע מכוון של המורה נלמד איך לפעול באופן שמיטיב עמנו, ומרווח את עצמנו. אותן תנועות שהביאו אותנו עד הלום למצבים של: צרידות ומתח לחץ על הצוואר כאב גו כפוף וכתפיים שמוטות קוצר נשימה ואיתו קוצר רוח כל אלו יתחלפו בתנועה וביציבה הרמוניות, קלילות חיוניות שקטות ומאוזנות. במהלך המפגשים גם יקבל **כל משתתף** ייעוץ ושיעורים אישיים, בהתייחסות ספציפית למבנה שלו, ליציבה ולהתנהלות האישית שלו ואיך להטמיע חשיבה ובקרה בונה להרגלים השגורים. **מעבירה את הסדנה: נעמי אשל** מורה בכירה לטכניקת אלכסנדר בעלת נסיון רב. עובדת באופן פרטני באודים ובתל אביב. מלמדת בקורס להכשרת מורים לטכניקת אלכסנדר.

לשעבר יו"ר ארגון מורי טכניקת אלכסנדר בישראל