



Shlema

מחול נשי הוליסטי - גוף רגש נשמה

סילבוס הקורס

בעקבות הרקדנית הראשונה - מסע נשי בתנועה, מגע ונשימה

מפגש 1 היכרות עם חלקי

מפגש 2+3 מה עם האדמה שלך?

קרקוע. רגליים. רצפת האגן וסוגרים
חיבור לאנרגיית החיים -הקונדליני
אסרטיביות. ביטחון ויציבות
עמידה על שלך
לומר לא - תנועות חדות וברורות
כלים מאופיינים - הקשה
אביזרים נלווים - מקל

מפגש 3+4 איך אני מרגישה בבטן-רחם

אלמנט המים - רגשות עמוקים ועתיקים
שחרור. זרימה. רכות.
תנועות עגולות, גליות, שמיניות
שקשוק רך - שימי
כלים מאופיינים - מיתר

מפגש 5 השמש שלי מאירה -אזור האש, הסרעפת

מי אני. הזדקפות. עוצמה
אני מול העולם - איזון בין חוץ לפנינים. בין נתנה לקבלה
הוצאת כעסים
אנרגיה מתפרצת - שמחה, תשוקה
חיבור לאינטואיציה
פוטנציאל הנשמה והנשימה
כלים מאופיינים - קשת

מפגשים 6+7 להיפתח לחיים

אוויר בתוכי ומסביבי. תנועת בית החזה זרועות וידיים.
התרחבות הלב והנשימה
פתיחת הלב והריאות
שחרור פחדים וחרדות
חיבור לשקט ושמחה
כלים מאופיינים - נשיפה
אביזרים נלווים - צעיף

מפגש 8 סיכום המסע שלך

איזון וחיבור בין החלקים
שילוב האיכויות לריקוד השלם שלך