

"נשימה בקול"

סדנת עומק לקלינאיות תקשורת

העוסקת בהיבטיה הרבים של הנשימה כתמיכה לנוכחות ווקאלית, גופנית ותנועתית בהנחיית אירנה פאיוק.

בסדנא נעמיק את ההבנה שלנו אודות הקשרים הרבים בין איכות הנשימה לבין יציבה, איכויות התנועה והקול, נוכחות גופנית וקולית. הלימוד משלב הוראה פרונטאלית והתנסויות תנועתיות סומטיות.

הסדנא מיועדת לקלינאיות תקשורת שעוסקות בטיפול באנשים עם הפרעות בתנועה על רקע של פגיעות אורטופדיות או נוירולוגיות, ילדים ונוער עם צרידות ובעיות יציבה, ולכל אחת/ד שרואה בנשימה חיבור עמוק וישיר לביטוי, נוכחות וקול.

14/10/20

09:00 – 17:00

מרכז רפואי שמיר, בה"ס לפיזיותרפיה

לפרטים והרשמה

054-6955570 irenapaiuk1@gmail.com

נושאי הסדנא

- נשימה כבסיס לביטוי אישי: מאפיינים של נשימה "תומכת" בתהליכי החיים והתנועה; הקשר בין יציבה, כאב, מצבי דחק, ומגבלה פיזית לאיכות הנשימה (איכות הנשימה = דפוסי נשימה, מכאניקה של הנשימה, יעילות הנשימה). השלכותיה הפיזיות והסומטיות של נשימה שאינה "מיטבית" ואדפטיבית לצרכים האישיים של האדם.
- כלים מעשיים להערכה של דפוסי נשימה
- יישומים קליניים:

- א. אסטרטגיות להרחבת פוטנציאל הנשימה ודרכים לעידוד איכויות נשימה רצויות באמצעות שינויי מנח, ארגון גופני ודימויים מילוליים. שימוש באיכויות תנועה (EFFORTS) ע"פ גישת לאבאן – ברטנייף בעבודה עם קול. חלק זה יכלול שיעור תנועה חוויתי להעמקת ההבנה הקינסטטית אודות מהות היחסים בין חלקי הגוף השונים לבין עומק ואיכות הנשימה והקול, פרקטיקות שונות של הרפייה, וכלים מעולם האלתור ככלי לשינוי הרגלי הנשימה.
- ב. שימוש במגע ובטכניקות מנואליות לשיפור תנועתיות בית החזה והסרעפת.
- ג. ניתוח של תיאורי המקרה מעולמן של קלינאות תקשורת ליישום הידע והכלים שיילמדו בסדנא.

אודות המנחה

אירנה פאיוק – פיזיותרפיסטית (תואר ראשון ושני בפיזיותרפיה מאוניברסיטת ת"א), מוסמכת בגישת לאבאן-ברטנייף לניתוח תנועה (LIMS, NY), מוסמכת בפילאטיס שיקומי מטעם STOTT Pilates ומחול אינטגרטיבי מטעם ורטיגו – כח האיזון. עוסקת בטיפול (www.physiolab.co.il) ובהוראה בפיזיותרפיה (חברת סגל בחוג באוניברסיטת ת"א), מעמיקה בלימודי מחול, אלתור, קונטקט-אימפרוביזציה ופרפורמנס.

במהלך הסדנא יוגש כיבוד קל; יש להגיע לסדנא בביגוד נוח לתנועה ומגבת אישית.

מחיר הסדנא – 300 ₪; מחיר ההרשמה המוקדמת – 250 ₪ לרישום עד 20.09.20

קיום הסדנא מותנה במינימום משתתפים. מספר מירבי של משתתפים בסדנא – 15.

תכנית הסדנא

09:00 – 08:30 – רישום והתכנסות

09:00-10:45 – "לא בנשימה אחת" הרצאה פרונטלית במהלכה נסקור את הקשר בין קול ואיכותו לבין

יציבה, יכולת ואיכות תנועתית, מצב רגשי. כיצד הם משפיעים זה על זה ומניעים זה את זה.

10:45-11:00 – הפסקה

11:00 – 12:15 – הערכה של דפוסי הנשימה (סדנא מעשית)

12:15-13:00 – "קולה של נשימה" (שיעור תנועה חווייתי)

13:00-13:30 – הפסקת צהריים

13:30-15:30 – שימוש במגע ובטכניקות מנואליות לשיפור תנועת בית החזה, הסרעפת והנשימה (סדנא

מעשית)

15:30-15:45 – הפסקה

15:45-17:00 – "בואו נחבר את זה" - ניתוח תיאורי המקרה ליישום הידע והכלים שיילמדו בסדנא

לצורך הסדרת הרישום יש לשלוח במייל ל- irenapaiuk1@gmail.com את הפרטים הבאים:

• שם מלא, Email, טלפון, תחומי העיסוק בקלינאות תקשורת (ילדים/מבוגרים/נוירולוגיה וכו'), אישור

העברה ב-BIT ל- 054-6955570 (יש לציין "סדנא נשימה בקול")

תקנון ביטולים :

הודעה על ביטול הרשמה עד שבועיים לפני מועד הסדנא מכל סיבה שהיא, יחויב המשתתף ב - 10% מעלות הסדנא. כל ביטול בתקופה של שבועיים טרם קיום הסדנא ועד שבוע למועד התחלתה, מכל סיבה שהיא, יחויב המשתתף ב- 50% מעלות הסדנא. כל ביטול בתקופה של שבוע טרם קיום הסדנא, מכל סיבה שהיא, יחויב המשתתף בתשלום מלא אלא אם כן ימצא משתתף חלופי במקומו. (במקרים של מחלה/בידוד – נא ליצור קשר במייל).