

להיות ב- ZONE I, מבוא לעולם המדיטציה

מטרת הקורס – להכיר את יסודות המדיטציה. לרכוש ידע עיוני וכלים מעשיים המאפשרים ליצור תהליך של תרגול אישי. ניסיון זה מהווה שלב קריטי שמאפשר לחוות את יתרונות תרגול המדיטציה טרם שילוב הטכניקות הנלמדות בעבודה עם ספורטאים.

הקורס בנוי משישה מפגשים. משך כל מפגש – 4 שעות אקדמיות. בכל מפגש יש חלק תיאורטי וחלק מעשי.

רשימת הנושאים הנלמדים בקורס "להיות ב- ZONE I"

- מה זה מדיטציה ומה זה קשיבות (Mindfulness)?
- רקע היסטורי על המדיטציה
- דפוסי נשימה וקשר בין הנשימה לנוכחות ברגע הזה
- נשימה כמחברת בין התודעה לפיזיולוגיה
- תנוחות קלאסיות למדיטציה ומדיטציה בתנועה
- מה היא התבוננות? איך לפתח מיומנות של התבוננות "נקייה" משיפוטיות
- איך מדיטציה עוזרת לספורטאים?
- מה זה "להיות ב-ZONE"? ואיך לתרגל את ה-FLOW?
- מה זה סטרים ואיך הוא משפיע על תפקוד הספורטאי?
- מה השפעות הפיזיולוגיות של הסטרים ואיך ניתן למתן את הסטרים בחיי היום יום?
- מדיטציה, חמלה וסבל במסורת הבודהיסטית
- התנסות במגוון רחב של טכניקות מדיטציה וקדם-מדיטציה:
 - "סריקת הגוף" וטכניקות הרפיה
 - סגנונות נשימה שונים להשגת אפקטים פיזיולוגיים רצויים (הרגעה או עוררות)
 - דמיון מודרך
 - ריכוז והתבוננות בחפץ (נר) או ציור (מנדלה).
 - שימוש במנטרה ככלי לשינוי מצב התודעה
 - מדיטציה בתנועה: ריצה, הליכה מודעת, תרגילי טאי-צ'י
 - "WOR IN" לעומת "WORK OUT"
 - ועוד...