

4 Yıllık Feldenkrais Eğitimi Rehberi

Türkiye'deki uluslararası standartlarda Feldenkrais profesyonel eğitimi hakkında bilmeniz gerekenler: yöntem, program yapısı, yıllara göre içerik, başvuru ve sık sorulan sorular.

İÇİNDEKİLER

1. Feldenkrais Yöntemi nedir?
2. Neden 4 yıl?
3. Program yapısı
4. Yıllara göre içerik
5. Örnek bir eğitim günü
6. Yetkiler ve sertifika
7. Kimler başvurabilir, sizden neler beklenir?
8. Başvuru adımları
9. Sık yaşanan zorluklar ve ipuçları
10. Sık sorulan sorular
11. Notlar ve duyurulacak bilgiler

Feldenkrais Yöntemi nedir?

Feldenkrais Yöntemi, Dr. Moshe Feldenkrais'in 1940'larda geliştirdiği bir **somatik eğitim** yaklaşımıdır. Bedeni dışarıdan bakılan bir nesne olarak değil, içeriden deneyimlenen bir bütün olarak ele alır; odağında sinir sistemi, öğrenme ve farkındalık vardır. Yöntem "doğru" bir hareket biçimi dayatmaz: hareketi farklı şekillerde yapmak, küçültmek, yavaşlatmak ve tersine çevirmek yoluyla sinir sistemine karşılaştırma fırsatları yaratır. Beyin farkları algıladığında kendi en iyi çözümünü kendiliğinden seçer.

ATM®

Hareket Yoluyla Farkındalık

Grup halinde, mat ya da battaniye üzerinde yapılan dersler. Eğitmen hareketleri göstermez, sözle tarif eder; böylece dikkat dışarıya değil, kendi duyularınıza yönelir. Hareketler küçük, yavaş ve konforlu aralıkta yapılır; tipik bir ders tarama, keşif varyasyonları, farklılaştırma, entegrasyon ve yeniden taramayla ilerler.

FI®

Fonksiyonel Entegrasyon

ATM'nin bireysel ve dokunsal karşılığı. Kişi giyinik halde alçak, geniş bir masada yatar; eğitmen iskelete küçük, yavaş, net hareketler önerir, sinir sisteminin nasıl yanıt verdiğini "dinler" ve bir sonraki adımı buna göre seçer. Dokunuş manipülatif değildir; germe, eklem itme ya da baskı uygulanmaz.

Feldenkrais tıbbi bir tedavi değildir ve iyileşme vaat etmez. Yöntem eğitim amaçlıdır; tıbbi durumlarda doktorunuzla birlikte hareket edin.

Neden 4 yıl?

Bir dönüşüm süreci

Eğitim bir bilgi aktarımı değildir. Başkalarına yeni hareket olasılıkları sunabilmek için önce bu olasılıkları kendi sinir sisteminizde yaşamanız gerekir; beden bir kitap gibi tek oturuşta "anlaşılmaz", aylar ve yıllar içinde olgunlaşır.

Sindirme dönemleri

Moshe Feldenkrais eğitimlerini bilinçli olarak yıllara yaydı. Segmentler arasındaki aylar, öğrenilenlerin günlük hayata sızdığı ve derinleştiği dönemlerdir; birçok mezun en önemli değişimlerin bu aralarda gerçekleştiğini söyler.

Bir topluluk

Dört yıl boyunca aynı grupla öğrenmek; gözlem yapmayı, dokunmayı, geri bildirim vermeyi ve almayı güvenli bir ortamda öğrenmeyi mümkün kılar.

Program yapısı

~4 yıl (3-4 yıl arası)	~160 eğitim günü	~800 saat	~40 gün / yıl
Segmentler Eğitim, yılda genellikle 2-4 kez düzenlenen yoğun bloklardan oluşur. Bir segment tipik olarak 5-20 gün sürer; uzun segmentler hafta sonu araları içerir.	Günlük süre Her eğitim günü yaklaşık 5 saat yüz yüze çalışma içerir (molalar hariç). Sinir sisteminin yeni bilgiyi işlemesi için dinlenmeye ihtiyacı vardır.	Akreditasyon Avrupa'daki eğitimler EuroTAB (European Training Accreditation Board) standartlarına göre düzenlenir ve onaylanır; sertifika uluslararası Feldenkrais dernekleri tarafından tanınır.	
Eğitim ekibi Programın pedagojik sorumluluğunu Eğitim Direktörü taşır; ona misafir eğitimciler (Trainer) ve asistan eğitimciler eşlik eder.	Grup büyüklüğü Gruplar genellikle 20-50 kişi arasındadır. Asistanlar, özellikle FI pratiklerinde yakın gözetim sağlar.	Segment arası çalışma Çalışma grupları, kişisel ATM pratiği, okuma, kayıtlar, mentorluk ve ilerleyen yıllarda süpervizyonlu öğretme pratiği.	

Öğrenme biçimleri

Biçim	Ne yapılır?	Payı (yaklaşık)
ATM dersleri	Eğitmenlerin verdiği ATM'ler; günde genellikle 1-3 ders.	%30-40
FI öğrenimi	Gösterimler, eşli dokunma pratikleri, el becerileri, masa çalışması.	%20-35
Kuram ve tartışma	Kavramlar, anatomi, nörobilim, öğrenme kuramı, soru-cevap.	%10-15
Moshe'nin videoları	Amherst ve diğer eğitimlerden kayıtların izlenmesi ve tartışılması.	%5-10
Öğretme pratiği	Küçük gruplarda ATM öğretme ve geri bildirim.	%5-15
Gözlem	Yürüyüşü, oturuşu, nefesi ve iskelet ilişkilerini "görme" becerisi.	%5-10

Yıllara göre içerik

Her eğitim ekibi kendi müfredatını oluşturur; aşağıdaki çerçeve uluslararası eğitimlerde yaygın olarak izlenen akışı yansıtır.

Yıl	Odak	Başlıca konular	Kilometre taşı
1	Kendi öğrenmeniz: farkındalığın temelleri. Yoğun ATM dersleriyle kendi hareket alışkanlıklarınızı, nefesinizi, dikkatinizi ve öz-imgenizi keşfedersiniz.	Temel kavramlar (öz-imge, farklılaştırma, geri döndürülebilirlik, en az çaba) · iskeletin temel organizasyonu · yerçekimi ve destek · gözler, nefes ve hareket · gelişimsel hareketler · Moshe'nin kitaplarından ilk okumalar · FI'ye ilk giriş	Öğrenci olarak derin bir kişisel deneyim; FI ile ilk tanışma
2	Görmeyi ve dokunmayı öğrenmek. Dikkat yavaş yavaş başkalarına da yönelir: hareketi gözlemlemek, ATM derslerinin yapısını anlamak, FI'nin temel el becerileri.	Gözlem · ATM derslerinin anatomisi (tema, varyasyon, sıralama, dinlenme) · sözel dil · küçük gruplarda ATM öğretme ve akran geri bildirimi · FI temelleri · fonksiyonel anatomi ve sinir sisteminin temelleri	ATM öğretme yetkisi (yaklaşık 2. yılın sonunda; devam şartları ve eğitim ekibinin onayıyla)
3	Fonksiyonel Entegrasyonun derinliği. Dokunuşla "konuşmayı" ve dersi kişinin ihtiyacına göre kurmayı öğrenirsiniz; ATM öğretiminizi gerçek gruplarla geliştirirsiniz.	FI'nin yapısı · farklı pozisyonlarda FI · yapay zemin, baş ve boyun, kalça, omuz kuşağı çalışmaları · süpervizyonlu FI ve vaka çalışmaları · Moshe'nin FI videolarının analizi · özel gruplar · ATM ders tasarımı	Süpervizyon altında FI uygulamaları; gerçek gruplarla ATM öğretimi
4	Bütünleşme, bağımsızlık ve mezuniyet. Tam FI dersleri verir, kendi tarzınızı bulur ve mesleki yaşama geçişi planlarsınız.	Baştan sona bağımsız FI dersleri · kendi ATM serilerinizi tasarlamak · mesleki etik ve sınırlar · uygulama kurmak · Feldenkrais topluluğu ve sürekli gelişim · dört yılın bütünleştirilmesi	Mezuniyet: Feldenkrais Eğitmeni (Feldenkrais Practitioner) sertifikası; ATM ve FI verme yetkisi

Kişisel süreç: Özellikle ilk yılda yorgunluk, duygusal dalgalanmalar ve "hiçbir şey anlamıyorum" hissi normaldir; sinir sistemi büyük bir yeniden düzenleme içindedir.

Örnek bir eğitim günü

Günün akışı eğitim ekibine ve yıla göre değişir; aşağıdaki program tipik bir örnektir.

09:30 Sabah ATM'si Günün temasını açan 45–60 dakikalık ders.	13:00 Öğle arası Uzun bir ara: sindirmek ve dinlenmek için.
10:30 Tartışma / kuram Dersin ardındaki ilkeler, sorular, kavramsal çalışma.	14:30 Öğleden sonra ATM'si Sabahki temayı farklı bir açıdan derinleştiren ders.
11:15 Mola	15:30 Küçük grup çalışması Gözlem, öğretme pratiği ya da FI uygulamaları.
11:45 FI keşfi / video Eşli dokunma çalışmaları veya Moshe'nin kayıtları.	16:30 Kapanış Kısa paylaşım, günün entegrasyonu.

Yanınızda bulunsun: rahat, katmanlı kıyafetler ve kalın çoraplar · mat veya kalın battaniye (çoğu stüdyoda bulunur) · küçük havlu / ince yastık · not defteri · su şişesi.

Yetkiler ve sertifika

~2. yıl sonu ATM öğretme yetkisi Yeterli devam ve eğitim ekibinin değerlendirmesiyle verilir. Bu noktadan sonra, eğitim devam ederken halka açık ATM grupları yönetebilirsiniz.	Mezuniyet Feldenkrais Eğitmeni sertifikası Hem ATM hem FI vermeye yetkili olursunuz. Akreditasyon sayesinde sertifika uluslararası Feldenkrais topluluğunda tanınır; ulusal derneklere üyelik bu sertifikaya bağlıdır.	Mezuniyet sonrası Sürekli gelişim İleri eğitimler, süpervizyon ve deneyimle bazı mezunlar yıllar içinde Asistan Eğitmen ve sonrasında Eğitmen (Trainer) olma yoluna ilerler.
--	---	---

Kimler başvurabilir, sizden neler beklenir?

Kimler başvurabilir?

Belirli bir meslek, diploma ya da fiziksel kondisyon şartı yoktur. Önemli olan öğrenmeye açıklık, kendi deneyimini gözlemlene isteği ve 4 yıllık bir sürece katılma kararlılığıdır.

Katılımcıların geçmişleri çok çeşitlidir:

- Fizyoterapistler, ergoterapistler, hekimler, psikologlar
- Müzisyenler, dansçılar, oyuncular, şarkıcılar
- Yoga, Pilates, dövüş sanatları eğitmenleri, antrenörler
- Öğretmenler, mühendisler, yazılımcılar, akademisyenler
- Kendi sağlığı veya kişisel gelişimi için gelen herkes

Fiziksel kısıtlılıklar çoğu zaman engel değildir. Endişeleriniz varsa başvuru görüşmesinde konuşabilirsiniz.

Sizden beklenenler

- **Devam:** Tüm segmentlere katılım esastır. Kaçırılacak gün sayısı sınırlıdır; kaçırılan günler eğitim yönetimiyle belirlenen yollarla telafi edilir.
- **Kişisel FI dersleri:** Sertifikalı eğitmenlerden düzenli bireysel FI dersleri almanız önerilir — dokunuşu öğrenmenin en iyi yolu dokunulmaktır.
- **Çalışma grupları:** Segmentler arasında diğer öğrencilerle ATM'leri tekrar etmek, birbirinize ders vermek.
- **Okuma:** Feldenkrais'in kitapları ve önerilen okumalar.
- **Kişisel pratik:** Haftada birkaç kez ATM.
- **Günlük:** Deneyim ve gözlemlerinizi not etmek.
- **Etik:** Grup içindeki güven ortamına ve gizliliğe saygı.

Başvuru adımları

1

Yöntemi deneyimleyin

Başvurmadan önce birkaç ATM dersine ve en az bir FI dersine katılmanızı öneririz. Tanışma atölyeleri bu amaçla düzenlenir.

2

Başvuru formu

Kısa bir özgeçmiş, motivasyon mektubu ve sağlık durumu bilgisi içeren formu doldurun.

3

Tanışma görüşmesi

Eğitim direktörü veya ekipten biriyle beklentileriniz, sorularınız ve hazırlığınız üzerine bir sohbet.

4

Kayıt

Kabul sonrası sözleşme, ödeme planı ve ön okuma listesi ile kaydınız tamamlanır.

Sık yaşanan zorluklar ve ipuçları

Dört yıl, hayatta pek çok şeyin değişebileceği bir süredir. Mezunların deneyimlerine dayanan birkaç ipucu:

Zorluk	İpucu
"Ne öğrendiğimi anlatamıyorum."	Çok doğal: Feldenkrais öğrenimi büyük ölçüde sözsüz ve deneyimseldir. Kelimeler genellikle 2. veya 3. yılda gelir; günlük tutmak bu süreci hızlandırır.
Orta dönem motivasyon düşüşü	Genellikle 2. yılın ortasında görülebilir. Çalışma grupları, ATM öğretmeye başlamak ve ilerlemenizi görselleştirmek yardımcı olur.
Duygusal dalgalanmalar	Bedensel alışkanlıklar değiştikçe duygular da yüzeye çıkabilir; bu sürecin parçasıdır. Eğitim ekibiyle konuşmaktan çekinmeyin; gerektiğinde profesyonel psikolojik destek almak da tamamen uygundur.
Maddi planlama	Eğitim ücreti, ulaşım, konaklama ve kişisel FI derslerini birlikte düşünün. Masrafları 4 yıla yaymak ve ATM yetkisinden sonra ders vererek gelir elde etmek mümkündür.
Hayat değişiklikleri	Bir segmenti kaçırmak zorunda kalırsanız eğitim yönetimine erkenden haber verin; telafi seçenekleri genellikle mevcuttur.
Segment günlerinin yoğunluğu	Segment günlerinde yoğun sosyal plan yapmayın. Akşam yürüyüşleri, erken uyku ve not almak öğrenmeyi belirgin biçimde destekler.

Sık sorulan sorular

Çalışırken eğitime katılabilir miyim?

Evet, katılımcıların çoğu çalışır. Eğitim yılda toplam yaklaşık 40 günlük bloklar halinde düzenlendiği için yıllık izin, esnek çalışma veya ücretsiz izinle planlama yapılır.

Bir segmenti kaçırsam ne olur?

Kaçırılan günlerin telafi edilmesi gerekir. Seçenekler genellikle başka bir akredite eğitimde aynı içeriğe katılmak veya kayıtlarla çalışmaktır. Eğitim yönetimiyle erkenden iletişime geçin.

Sertifika Türkiye dışında geçerli mi?

Akredite (EuroTAB onaylı) bir eğitimden alınan sertifika uluslararası Feldenkrais topluluğunda tanınır ve diğer ülkelerdeki derneklere üyelik imkânı sağlar.

Önceden sağlık ya da hareket eğitimi almış olmam gerekir mi?

Hayır. Eğitime farklı mesleklerden insanlar katılır. Gereken tek şey yöntemi deneyimlemiş olmak ve öğrenmeye açık olmaktır.

Eğitim hangi dilde olacak?

Uluslararası eğitmenlerle çalışıldığı için dersler İngilizce olabilir ve Türkçeye ardıl çeviri yapılabilir. Kesin bilgi program duyurusunda yer alacaktır.

Eğitim sırasında ders verebilir miyim?

Yaklaşık ikinci yılın sonunda ATM öğretme yetkisi aldıktan sonra halka açık ATM dersleri verebilirsiniz. FI dersleri vermek için mezuniyet beklenir.

Notlar ve duyurulacak bilgiler

Henüz kesinleşmeyen bilgiler: Başlangıç ve segment tarihleri, ücretler ve ödeme seçenekleri, eğitim yeri, eğitim dili ve çeviri düzenlemesi ile eğitim direktörü ve eğitmen kadrosu kesinleştiğinde feldenkraisturkey.com adresinde ve bilgi listemizde duyurulacaktır.

NOTLARIM
