



גאגא – הנחיות עבודה

אנחנו עובדים ברצף

לא מפסיקים. המפגש הינו סשן אחד בו המורה נותן רצף של הנחיות שבאות זו על גבי זו. אפשר תמיד להוריד את הווליום של העבודה הגופנית, אבל בלי לוותר על התחושות שכבר עוררתם.

שכבות של אינפורמציה

השיעור בנוי מרצף של הנחיות, כל הוראה אינה מבטלת את הקודמת אלא מתווספת אליה, יוצרת ומגדילה את השפעתה על הגוף ותחושותיו.

אנחנו מקשיבים לגוף שלנו

ולמגוון התחושות, לפני שאנחנו אומרים לו מה לעשות. בגאגא אנחנו מעודדים להתחבר לתענוג שבתנועה ולמצוא את תחושת ההנאה גם בזמן מאמץ.

עובדים עם עיניים פקוחות

מזמינים אתכם לקבל השראה מהמורה ומשאר המשתתפים בחדר. היו ערניים לאנשים ולחלל שסביבכם.

אנחנו מתחילים בזמן

אנחנו מזמינים אתכם להגיע 15-20 דקות לפני תחילת השיעור. למצוא לכם מקום בסטודיו, להירגע ולהתכונן. מאחרים לא יוכלו להיכנס לשיעור.

אנחנו דואגים לגוף שלנו

במידה ויש לכם מגבלה או כאב פיזי, קבוע או זמני, דברו על כך עם המורה בתחילת השיעור והיו ערניים לכך במהלכו. הכאב היחיד אותו אנו מעודדים בגאגא הוא תחושת הבעירה בשרירים.

עובדים בשקט

בזמן השיעור לא מדברים. אלא אם כן יש הנחיה להשתמש בקול, במילים. אם מתעוררות שאלות אתם מוזמנים להעלות אותן בסוף השיעור.

אנחנו עובדים יחפים

ללא נעלים.