

Método Feldenkrais

El método Feldenkrais debe su nombre a su creador Moshé Feldenkrais. Este científico y maestro de Judo desarrolló, tras una larga labor de investigación, este eficaz método de aprendizaje y movimiento.

Estudió la interacción del sistema nervioso, los músculos y el esqueleto y, a partir de ello, desarrolló el Método Feldenkrais. Éste influye en nuestros movimientos, pensamiento, actos y en nuestra alma.

El Método Feldenkrais se imparte tanto en grupo como de manera individual.

De manera individual, la persona es tocada por encima de la ropa y se le realizan movimientos con suavidad. A través de una reducción de la tensión muscular, se consigue que los movimientos sean (otra vez) posibles, a la vez que se

implementan nuevos movimientos, los cuales se sienten más ligeros y agradables, aunque en ocasiones también extraños.

Es muy frecuente que se experimente con esta técnica un efecto analgésico duradero.

Su sistema nervioso puede asimilar estos movimientos agradables, más ligeros y eficientes, organizarlos como nuevos e integrarlos dentro de su propio sistema de movimientos.

Usted con el tiempo aprenderá a integrarlos en su vida cotidiana.

Después de una hora de trabajo individual, usted sentirá nuevas y diferenciadas percepciones de su cuerpo.

De esta manera, tiene usted la posibilidad de percibir sus hábitos de movimientos para distinguirlos y cambiarlos.

El Método Feldenkrais es apropiado para:

- Agarrotamientos o dolores en cuello, hombros, brazos, espalda, cabeza...
- Movimientos limitados

...para

- Aumento en la percepción de los movimientos corporales
- Mejora general de la calidad de vida

www.accompagno.org