

طريقة فيلدينكرايس

أطلق على هذه الطريقة فيلدينكرايس نسبة الى مؤسسها موشيه فيلدينكرايس. قام العالم و بطل الجودو موشيه من خلال بحوث طويلة بتطوير التعاليم والحركات المفيدة حيث استكشف الرابط بين الجهاز العصبي والجهاز العضلي والهيكل العظمي ومن خلال هذا قام بتطوير طريقة الفيلدينكرايس التي لها تأثير على حركاتنا وتصرفاتنا كما تؤثر على التفكير وعلى حالتنا الروحية والنفسية.

تُدرس هذه الطريقة ضمن مجموعات أو بشكل فردي. ويتم إجراء علاج الفيلدينكرايس فوق الملابس من خلال اللمس والتحرريك برفق . عند ارتخاء التوتر العضلي يمكن أن تكون الحركة ممكنة مرة أخرى ويتم اداؤها بسهولة ولطف كما يمكن الاحساس بشعور غريب في بعض الأحيان. في كثير من الأحيان يلاحظ أن التأثير مهدئ وعميق ومسكن للألم. يمكن للجهاز العصبي تسجيل هذه الحركات اللطيفة والفعالة ثم إعادة تنظيمها ودمجها في سجل الحركة الخاص بك. وبالتالي تصبح مع الوقت هذه الحركات جزء من حركاتك اليومية .

غالباً تتم ملاحظة الشعور المختلف والجديد بالجسم بعد ساعة من العلاج وبالتالي سيكون لديك إمكانية لإدراك ومعرفة عادات حركاتك وتغيرها.

تفيد طريقة الفيلدينكرايس في الحالات التالية:
- الألم في الرقبة والأكتاف والأذرع والظهر والرأس
- الصعوبة في بعض الحركات.
كما تفيد في :
- زيادة الوعي الجسمي
- تحسين أسلوب الحياة بشكل عام.