

Método Feldenkrais®

Moshé Feldenkrais , doctorado en ciencias físicas por la Sorbona de París y creador de este método, nació en Rusia (Slawuta) en 1904 y murió en Tel Aviv 1984. Entre sus alumnos más conocidos estaban Yehudi Menuhin , Peter Brook.

“El propósito de mi método es que el cuerpo esté organizado para moverse con un mínimo de esfuerzo y máxima eficiencia, no a través de fuerza muscular, sino de una mayor conciencia de cómo trabaja”

(Dr. Moshé Feldenkrais)

Autoconciencia a Través del Movimiento (ATM) son clases que se realizan en grupo. Muchas de ellas se desarrollan con los alumnos echados en el suelo . Se consigue así disminuir el tono muscular para dejar paso a una exploración con más detalle y nitidez. Esto facilita sentir pequeñas diferencias en relación a los movimientos propuestos. Las instrucciones de las secuencias de los movimientos se hacen verbalmente.

Un aspecto importante del método Feldenkrais es conseguir a través de indicaciones sutiles prestar especial atención a detalles de nuestra manera de mover.

La exploración consciente transforma los hábitos adquiridos y ofrece la búsqueda de nuevas opciones de organizar el movimiento .

No solo se trata de aumentar la flexibilidad sino entender lo que puede ser para cada uno moverse con más ligereza y menos esfuerzo. Las secuencias propuestas trabajan de manera muy clara las relaciones del movimiento entre las diferentes partes del cuerpo, como por ejemplo la conexión cabeza, columna, pelvis, cuestiones como equilibrio, la relación con la gravedad, un sinergismo adecuado de la musculatura.

Feldenkrais se basaba en que existe una especie de mapa del cuerpo (homúnculo) de nuestro sistema nervioso (corteza cerebral) creado a lo largo de nuestra vida a través de nuestras experiencias personales. Y que es esto, que marca nuestra autoimagen , nuestra concepción sobre nosotros mismos.

Partes del cuerpo utilizadas con más frecuencia (teniendo una inervación más compleja) están en cierta manera más representadas en la corteza cerebral. Feldenkrais contemplaba este aspecto del mapa corporal como algo dinámico , parte de una red neuronal. La llave para cambiar hábitos era la exploración consciente de movimientos detallados y lentos, siempre realizados dentro de un margen agradable y posible para las personas.

Para Feldenkrais eran los problemas de movimiento consecuencia de una organización sensorio-motora insuficiente y modificable a través de un mejoramiento en la representación cortical a través de una exploración cuidadosa y atenta a los propios hábitos y nuevas variantes.

Cuanto más variedad haya en la ejecución de una función como por ejemplo mantener el equilibrio , más diferenciadamente están interconectadas las redes neuronales en la corteza. Y más estable es esta función.

Feldenkrais contemplaba el movimiento en relación a su funcionalidad , movimientos, que forman parte de nuestras acciones, tanto cotidianas o de tareas específicas .

Asimismo es aplicable a demandas específicas del trabajo de los fisioterapeutas no solo para los clientes sino también en relación a su propio esfuerzo durante el trabajo con los pacientes.

Mi intención en este curso es transmitir conceptos básicos de este método. Hacer perceptible relaciones entre la manera de organización del movimiento y posibles molestias, dolores, lesiones y iniciar la búsqueda de opciones para eliminar esfuerzos superfluos a través de una exploración del movimiento personal, como se trabajan en las clases ATM.

Objetivos:

- **Lograr a sentir como un soporte dinámico a través de toda la estructura ósea puede apoyar el movimiento de hombros, brazos y manos. Encontrar una organización del movimiento y un eficiente soporte a través de la columna, que proporciona un mejoramiento para la movilidad de la nuca y cabeza**
- **Sentir como un mejoramiento del soporte puede tener buena repercusión en la ejecución de movimientos como coger peso, alcanzar, agacharse, estar sentado, estar de pie, caminar, y que puede facilitar un alivio para resolver tareas, que exigen actividades repetitivas.**
- **Como la movilidad de la columna y de las costillas proporciona una mejor organización para el movimiento y ayuda a sentir longitud y agilidad de poder moverse y adaptar a demandas del entorno muy diferentes.**
- **La comprensión del término postura como algo no estático.**
- **Entender el equilibrio y la estabilidad en relación al propio soporte a través de la estructura ósea y de la organización del movimiento**
- **La influencia y los hábitos de los movimientos de los ojos y su repercusión en la relación al movimiento corporal.**
- **Experimentar la influencia de la respiración para la calidad del movimiento**
- **Relación y coordinación entre flexores y extensores**
- **Conexión e integración de los movimientos de la cadera, columna y cabeza.**
- **Como una diferenciación en el movimiento de las articulaciones del pie y tobillo proporciona a mejor capacidad para encontrar un buen soporte y capacidad de adaptación y equilibrio.**
- **El concepto de rotación en relación a mejorar la capacidad de girar, y sentir longitud.**

Sabine Dahrendorf es coreógrafa (compañía Danat Danza durante 18 años) y bailarina , profesora titulada del método Feldenkrais y miembro de la Feldenkrais Gilde en Alemania. Recibió el premio *Ciutat de Barcelona* para el espectáculo “El Cielo esta enladrillado, y la *Mencion Especial* de la Unesco para el espectáculo “ A Kaspar” estrenado en la Expo 92.

Ha dado cursos como profesora del Método Feldenkrais en distintas instituciones y centros como la Universidad de León,Universidad de Verano Carlos III de Madrid, Centro Coreográfico de León, y en Barcelona (Area , SiS Espai de Salut, Escola d'Expressió i de Psicomotricitat Carme Aymerich)

