

AUTOCONSCIÈNCIA A TRAVÉS DEL MOVIMENT

- MÈTODE FELDENKRAIS ® -

“La llibertat té a veure amb la possibilitat de tenir opcions” M.F.

Explorant amb curiositat i cura com ens movem i com estem dissenyats per fer-ho podem desvetllar el nostre potencial i alliberar incomoditats o dolors que sentim en el nostre dia a dia, trobant nous camins per fer el que ja fem d'una nova manera. Fem visible allò invisible, posem en primer pla el que habitualment ens passa desapercebut perquè forma part de la nostra manera ja mecànica d'accionar. I en descobrir com fem el que fem, serem capaços d'escollir fer-ho també d'altres maneres.

El mètode Feldenkrais, enlloc de mostrar una forma “correcta” de moure'ns, obre el ventall de possibilitats a les infinites opcions que tenim cada ésser individual i subjectiu de fer i de ser. De tal manera que ens convertim en especialistes, Mestres de nosaltres mateix@s.

Les classes ens conviden a prendre consciència del nostre esquelet, de les seves parts i relacions, per tal d'alliberar feina a la musculatura. El procés d'aprenentatge és basa en el “no esforç muscular”, com ho fa un nadó quan aprèn a funcionar. Aquest suau procés ens invita a descobrir els hàbits no funcionals i a generar un ús més eficaç de nosaltres mateix@s, donant pas a la sensació de fer sense esforç accions que fem en el nostre dia a dia: caminar, esperar el bus, seure davant de l'ordinador, tocar el violí, ballar, cordar-te les sabates, ajupir-te, fer l'amor o piruetes. Al cap i a la fi guanyar en qualitat de vida.

Què és el mètode Feldenkrais?¹

El mètode Feldenkrais® és un mètode d'educació somàtica que es basa en la observació del propi moviment a temps real i és fruit de l'estudi i investigació del Dr. Moshé Feldenkrais, enginyer, científic a més de mestre de judo i jiu-jitsu, durant més de 40 anys.

¹ <https://feldenkrais-method.org/es/>

"El moviment és vida. La vida és un procés. Millora la qualitat del procés i milloraràs la qualitat de vida" M. F.

El mètode es basa en la neuroplasticitat, la capacitat innata del cervell per l'aprenentatge i en el seu potencial per madurar al llarg de tota la vida. El mètode accedeix al sistema de l'ésser humà per la porta del moviment, perquè només ens movem si estem vius. Accedint al nostre moviment d'una forma conscient accedim a totes les altres àrees d'un@ mateix@, perquè en cada acció hi som sencer@s.

Accedim al pensament, accedim al que sentim, al que notem i al nostre sistema nerviós que és l'encarregat de protegir-nos, també, de nosaltres mateix@s. El mètode et dona les eines per tenir cura de tu mateix@ i obrir-te a noves possibilitats fins ara inimaginables, reconeix d'un@ mateix@ encara desconeguts.

Moshé Feldenkrais va desenvolupar dues estratègies per a l'aprenentatge, una a través de classes grupals, les ATM (Autoconsciència a través del moviment) i d'altres d'individus, les IF (integració funcional).

Com són les sessions de grup?

Les sessions de grup són sobretot una invitació "a aprendre a aprendre".

Les sessions d'ATM tenen habitualment una durada de 45min - 1h, treballem amb una estora/manta al terra per estar còmodes, de vegades també asseguts/des o drets/es.

Les sessions d'ATM estan basades en funcions i/o accions de l'ésser humà i inspirades en les arts marcials i el desenvolupament motor del nadó dels 0 als 3 anys.

La seqüència de moviments, l'atenció a la qualitat de la mateixa, es transmet mitjançant la paraula, no hi ha uns moviments a copiar, sinó que cadascú manté un diàleg amb sí mateix/a en l'execució dels moviments.

L'ATM és un camí de descoberta d'un@ mateix@.

L'ATM posa atenció en el que passa quan ens movem, en el que no passa i en totes les subtileses que ens passen desapercebudes en el nostre dia a dia ple d'estímul.

Què es necessita?

Roba còmode, mitjons, un pareo o mocador i una estora de ioga o antilliscant.

Nada es permanente en nuestro comportamiento salvo la creencia de que lo es.” M.F.

Ilona Muñoz Rizzo.



Professora del mètode Feldenkrais amb certificació internacional amb la direcció pedagògica de Beatriz Walterspiel. Postformació amb Marilupe Campero de Feldenkrais (treball amb nens/es amb dificultats en el desenvolupament motor). Màster en Teatre d'equip (Ensemble Theatre) a la Rose Bruford College i Manchester University basat en el principi de coordinació. Llicenciada en Art Dramàtic per l'Institut del Teatre de Barcelona. Mestra d'educació primària per la Facultat de Formació del Professorat (UB) amb Erasmus a Finlàndia dins del programa de Pedagogia i Contextos educatius. Monitora i directora de Lleure. Des del 2017 tinc el títol de mare també.

Sóc persona per davant de tot i dedico gran part del meu temps a treballar amb persones, de vegades compartint procés creatiu, i molt sovint acompanyant el seu procés d'aprenentatge. Ho he fet i ho faig amb persones petites, molt petites, i amb persones grans, ho he fet a nivell formal i informal, a escoles, escoles i Institucions de les grans. He acompanyat sempre a artistes, tot i que no tot@s saben que ho eren.

Vaig interessar-me pel mètode Feldenkrais després d'una cirurgia per una lesió al genoll, preparant-me també per una segona operació de l'altre genoll. Després de conèixer el mètode, no només no m'ha calgut tornar-me a operar sinó que vaig aprendre trapezzi i he seguit ballant.

“Feldenkrais estudió el cuerpo en movimiento con una precisión que no he encontrado en ningún otro lugar.” Peter Brook

“Feldenkrais no ejercita simplemente los músculos, sino que cambia las cosas en el cerebro mismo.” Dr. Karl Pribram, doctor en medicina, Stanford University

“El Método Feldenkrais es el método más sofisticado y eficaz que he visto para la prevención y reversión del deterioro de las funciones orgánicas. Estamos condenando a millones de personas a una vejez deteriorada que no es necesaria.” Margaret Mead, PHD