

# AUTOCONSCIÈNCIA A TRAVÉS DEL MOVIMENT

## - MÈTODE FELDENKRAIS ® -

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

### **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.

Consisteix en viatjar amb la nostra atenció al voltant dels moviments que fem amb una mirada oberta i curiosa per prendre consciència i canviar el que volguem canviar.

*“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@, ja que 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, reacons 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), les que s'ofereixen els dilluns, i d'altres de individuals, les IF (integració funcional), que es poden en hores convingudes (ilonamuri@gmail.com).

---

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

## 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 están basades en funcions i/o accions de l’èsser 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@; 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'estímuls.

## Què necessito?

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

## Calendari del curs

1er trimestre		
7 d'octubre	4 de novembre	2 de desembre
14 d'octubre	11 de novembre	9 de desembre
21 d'octubre	18 de novembre	16 de desembre
28 d'octubre	25 de novembre	
2on trimestre		
13 de gener	3 de febrer	2 de març
20 de gener	10 de febrer	9 de març
27 de gener	17 de febrer	16 de març
	24 de febrer	23 de març
		30 de març
3er trimestre		
6 d'abril	4 de maig	1 de juny
20 d'abril	11 de maig	8 de juny
27 d'abril	18 de maig	15 de juny
	25 de maig	22 de juny
		29 de juny

## Contribució econòmica

Una classe puntual de prova: 7 €;

quota mensual es de 40 € (el primer dilluns de mes);

bonus de 4 classes per trimestre: 40 €.

## Ilona Muñoz Rizzo

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



Professora del *mètode Feldenkrais* amb certificació internacional amb la direcció pedagògica de Beatriz Walterspiel. Postformació amb Marilupe Campero del *mètode Feldenkrais* (treball amb nens/es amb dificultats en el desenvolupament motor). Màster en Teatre d'equip 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. Formacions en pedagogia viva i activa. Monitora i directora de Lleure. Des del 2017 tinc el títol de mare també. Des del 2019 que s'està formant en *Comunicació No Violenta*.

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, escoletes 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'operar-me 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 trapezi 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*