

Método Feldenkrais

Philipp A. Unseld, profesor acreditado por la International Feldenkrais Federation desde 1998, entrenador-asistente en formaciones profesionales en España, Alemania, Suiza y México y director del programa de formación en Barcelona (www.feldenkrais-open.com, www.formacionesfeldenkrais.es), nos ayuda a conocer mejor en qué consiste el método Feldenkrais, ideado por Moshé Feldenkrais a mediados del s. xx.

¿CÓMO Y EN QUÉ PUEDE AYUDARNOS EN NUESTRO DÍA A DÍA? Nos guiamos por lo que se siente fácilmente y sin esfuerzo. Buscamos mejorar nuestros movimientos, pero no entrenando nuestros hábitos, sino a través de la toma de conciencia de las relaciones entre cómo estamos hechos, cómo funcionamos y cómo podríamos organizarnos mejor.

¿EN QUÉ CONSISTE, A GRANDES RASGOS, EL MÉTODO FELDENKRAIS?

Moshé Feldenkrais era un físico y maestro de judo que desarrolló este trabajo para, como él decía, "hacer las paces entre la fuerza de la gravedad y el hombre". Con este fin se emprende un proceso de aprendizaje (orgánico) que usa el movimiento y la toma de conciencia para descubrir y desarrollar una organización antigravitatoria (= el esqueleto) más eficiente. En consecuencia aparece más facilidad y liviandad, hasta elegancia, en nuestra manera de movernos.

¿CÓMO Y EN QUÉ PUEDE AYUDARNOS EN NUESTRO DÍA A DÍA? Al tener un mayor grado de autoconciencia, es posible influir en las propias acciones de forma más directa. La orientación a nivel de organización física nos da una herramienta muy potente para aprovechar mejor nuestro potencial en cualquier acción.

¿A QUÉ MENSAJES DEL CUERPO PRESTA ATENCIÓN?, ¿QUÉ INFORMACIÓN PROPORCIONAN?

Nos guiamos por lo que se siente fácilmente y sin esfuerzo. Buscamos mejorar nuestros movimientos, pero no entrenando nuestros hábitos, sino a través de la toma de conciencia de las relaciones entre cómo estamos hechos, cómo funcionamos y cómo podríamos organizarnos mejor.