

INTRODUCCIÓN

EL MÉTODO FELDENKRAIS EL MOVIMIENTO: LA EXPRESIÓN VITAL MÁS EVIDENTE DEL SER HUMANO

Moshé Feldenkrais fue el creador y autor de esta forma de "despertar corporal", método del que toma el nombre, y a través del cual quiso transmitir que cada persona, en sí misma, puede encontrar su dignidad interna con tal de recordar el patrimonio de potencialidades puestos a su disposición y estar dispuesta a emplearlo de nuevo en su vida y sus acciones.

Mediante el Método feldenkrais nos descubrimos a nosotros mismos como personas en situación de efectuar lo que está en consonancia y coherencia con nosotros mismos, es decir nos ayuda a crecer interiormente. El Dr Feldenkrais decía que es posible realizar esta experiencia gracias a nuestra más evidente expresión vital: el movimiento.

MODELOS DE MOVIMIENTO Y DE VIDA

Prestar atención a nosotros mismo es condición necesaria para desarrollar estas capacidades, es decir, de tomar conciencia de nuestros hábitos y de descubrir nuevas habilidades para estar en condiciones de escoger libremente una alternativa.

El Método Feldenkrais posibilita y facilita este proceso de toma de conciencia o de autoconciencia en base a tres premisas principales:

- 1- Descubrir conscientemente nuestros movimientos habituales y nuestros modelos de conducta
- 2- Aprender poco a poco nuevos modelos de moverse, por medio de los cuales es posible liberarse de los adquiridos pasivamente, automáticamente.
- 3- Elegir, gracias a la conquistada libertad, entre lo acostumbrado y lo nuevo recién descubierto

Los modelos motores son la imagen de nuestra manera de ser, condicionantes de nuestro comportamiento interior y exterior, y de los nexos esenciales de esta imagen con los propios modelos existenciales.

La autoconciencia a través del movimiento nos permite darnos cuenta de nuestros movimientos y, por lo tanto, de nuestros modelos propios, y nos permite aprender a movernos de un modo nuevo y poder liberarnos de los viejos modelos motores, en consecuencia, también nos permite aprender a liberarnos de los antiguos modelos existenciales, aprender de los demás y a hacer una elección.

Moverse, percibir y entender: los movimientos a probar y experimentar, las fases del aprendizaje que favorecen la percepción y la comprensión, así como la reflexión acerca de lo que pone en relación tales movimientos, son aspectos totalmente conectados entre sí, y nos encaminan a alcanzar un estado de presencia profunda completa en cuerpo, mente y espíritu.

MODALIDADES DEL MÉTODO

El Método Feldenkrais puede desarrollarse aplicando dos modalidades técnicas:

- 1- ATM- AUTOCONCIENCIA A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO: lecciones de grupo
- 2- IF- INTEGRACIÓN FUNCIONAL: lecciones individuales

La manera de enseñar por parte del Profesor de Feldenkrais (o Feldenkrais Practitioner) es idéntica: da las indicaciones que le permiten al alumno tomar conciencia de sus modelos motores, descubrir nuevas posibilidades de acción y aplicarlas.

Ofrece múltiples aspectos ya que se basa en un enfoque del pensamiento y el trabajo que están en la base de un proceso vital, y que cada individuo puede probar al abordarlo practicando las modalidades del método, en las que el profesor va a acompañar y ocuparse de las exigencias individuales de sus alumnos, donde la atmósfera de curiosidad, del alegre ocuparse de sí mismos, de intensidad, de relajación, de seriedad y de atención ayudan en lo singular de su proceso de aprendizaje, cada cual está consigo mismo, reúne sus experiencias llegando por fin a resultados personales individuales; es decir que cada cual aprende a su manera.