

GUÍA BÁSICA DEL USUARIO DEL MÉTODO FELDENKRAIS

LA AUTOCONCIENCIA NOS CONDUCE A TRAVÉS DEL APRENDIZAJE INDIVIDUAL HACIA NUESTRO AUTOCONOCIMIENTO.

ALGUNAS BASES PARA LA PRÁCTICA Y REORGANIZACIÓN DEL MOVIMIENTO

- 1- **OBSERVAR CON APERTURA PARA EMPEZAR A DARTE CUENTA DE COMO ESTAS Y COMO TE SIENTES**
- 2- **MOVERTE CON MUCHA ATENCIÓN, PARA QUE TU MOVIMIENTO SEA CONSCIENTE, NO AUTOMÁTICO, Y TU SISTEMA NERVIOSO PUEDA ORGANIZARSE E INTRODUCIR NUEVOS PATRONES**
- 3- **ACTIVAR EL "MODO APRENDIZAJE", ES DECIR, ACTIVAR TUS GANAS POR CONOCER NUEVOS CIRCUITOS, NUEVAS FORMAS**
- 4- **REDUCIR EL ESFUERZO- MOVERSE CON SUTILEZA PARA QUE TU CEREBRO PROGRESE CON LA INFORMACIÓN PRESENTADA DE FORMA AMABLE, MENOS FORZADA Y DIFERENCIADA. Y ES UNA PREMISA MUY IMPORTANTE SI HAY DOLORES, DIFICULTADES O LIMITACIONES**
- 5- **VARIACIÓN PARA QUE PUEDAS DESPERTAR TUS SENTIDOS E INTRODUCIR MÁS POSIBILIDADES DESCUBRIENDO IDEAS Y SOLUCIONES NUEVAS**
- 6- **LENTITUD PARA QUE EL CEREBRO SE CONCENTRE Y TENGA TIEMPO PARA DISTINGUIR Y PERCIBIR PEQUEÑOS CAMBIOS PARA REALIZAR NUEVAS CONEXIONES. SI VAS DEPRISA SÓLO PUEDES HACER LO QUE YA SABES.**
- 7- **ACTIVAR LA CURIOSIDAD Y EL ENTUSIASMO QUE SON UN AMPLIFICADOR DE TODO LO QUE HACES INCREMENTANDO TU ENERGÍA (los pequeños detalles y cambios son muy importantes para transformar tu vida)**
- 8- **CLARIFICAR LOS LÍMITES Y TENER METAS FLEXIBLES PARA NO GENERAR RESISTENCIA AL CAMBIO, ADOPTANDO UNA ACTITUD ABIERTA, FLEXIBLE Y LÚDICA.**
- 9- **TOMA DE CONCIENCIA ("AWARENESS") QUE SIGNIFICA QUE ESTÁS AQUÍ Y AHORA, VIVIENDO EL PRESENTE Y SABER CUANDO ESTÁS ACTUANDO DE FORMA AUTOMÁTICA O COMPULSIVA. ES UNA HABILIDAD QUE DEBEMOS DESARROLLAR A LO LARGO DE NUESTRA VIDA SI QUEREMOS GOZAR DE MÁS LIBERTAD.**

ISABEL TRINIDAD

www.isabeltrinidad.cat

