

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- **MOVERSE CON MUCHA ATENCIÓN**, PARA QUE TU MOVIMIENTO SEA CONSCIENTE, NO AUTOMATICO, 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 PUEDES DESPERTAR TUS SENTIDOS** E INTODUCIR 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 ENERGIA (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 ("AWARNESS")** 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

