**METODO FELDENKRAIS ® 2017**

 **POR DRA. ROSE EISENBERG** **rose.eisenberg@gmail.com** **55628313**

El Método Feldenkrais**®** (MF)[[1]](#footnote-1) favorece que persona mejore la calidad de su movimiento cotidiano o profesional a través de alternativas prácticas globales, asociando los procesos de **movimiento, sensación, emoción y pensamiento**.

 *“El objetivo es moverse con el mínimo esfuerzo y la máxima eficiencia, y no a través de la fuerza muscular, sino a través de una mayor conciencia de cómo funciona el movimiento."* - Moshé Feldenkrais.

Para mejorar la calidad de vida tenemos una **capacidad innata para aprender, crecer y adaptarnos**. Las lecciones tratan de ayudarle a utilizar esa capacidad para: a) aumentar la facilidad, eficiencia y fluidez de sus movimientos. b) buscar recuperarse de una lesión c) aliviar dolor articular causado por tensión innecesaria en sus rodillas, caderas, tobillos o los hombros d) mejorar la postura, flexibilidad, equilibrio y la coordinación e) El sentarse cómodamente mientras escribe en computadora, conduce su coche, trabaja o medita f) Coadyuva a perfeccionar habilidades atléticas o musicales g) mejora su capacidad para realizar las tareas cotidianas (Ej. Subir, bajar escaleras, entrar y salir de su coche. etc.)

**LAS DOS VERTIENTES DEL MÉTODO FELDENKRAIS®**

Durante las lecciones, realizaremos tanto A) lecciones de **Autoconciencia a través del movimiento (ATM)** a través de la conducción verbal sugiriendo realizar ciertos movimientos y B) **Integración Funcional (IF)** donde la calidad del tacto manual es no invasivo, sino informativo e interactivo.

Ambas pueden realizarse de pie, sentados o acostados (con ropa) sobre una mesa o el piso. En la Integración Funcional el toque manual que se utiliza, permite hacer toma de conciencia de cuáles son los patrones o hábitos de movimiento del estudiante y ofrecerle nuevas posibilidades.

La idea de la relación entre el momento que queremos hacer algo y el movimiento que le corresponde, se define como lograr que la intención se convierta a la acción. **Es mejor entender como USAR SU ATENCION, QUE HACER MILES DE REPETICIONES.** No es un ejercicio, recuérdenlo todo el tiempo.

**RECOMENDACIONES QUE FAVORECEN EL APRENDIZAJE DEL MÉTODO FELDENKRAIS**

**1. HACER CADA MOVIMIENTO LENTAMENTE** El ir despacio le permite sentir con precisión cómo se están moviendo. Si usted va demasiado rápido usted no será capaz de prestar atención a la forma en que está haciendo el movimiento, no nota el proceso sino sólo nota cuando llega al final.

**2. REDUZCA SU ESFUERZO**

La reducción del esfuerzo innecesario mejora la calidad del movimiento, haciéndolo más suave y fluido. Así que no haga mucho esfuerzo, sino dirija su "esfuerzo" a usar la menor cantidad de esfuerzo posible.

**3. Haga solo lo que ES FÁCIL**

No luche, tensione o sobre extienda. Manténgase dentro de un rango confortable de movimiento. Al hacer sólo lo que es fácil y no forzarse a hacer más, usted mejorará mucho más rápido. Su rango de movimiento va aumentar de forma natural y sencilla cuando realiza esta recomendación.

**4. PAUSE**

Haga breve pausa entre cada movimiento para eliminar el esfuerzo. Busque que cada vez que haga un movimiento sea diferente al siguiente así su cerebro podrá hacer más distinciones entre cada uno.

**5. DESCANSE**

Mientras descansa preste atención a los cambios que se han dado. Probablemente sentirá que más partes de su cuerpo descansan en el piso, por una reducción de la participación muscular de su cuerpo. Los silencios permiten descansar de prestar atención. Usted no necesita esperar a que el profesor le diga que descanse; descanse cada vez que su mente comienza a divagar o siente fatiga.

**6. PARE si siente dolor**

Si siente dolor o incomodidad, usted está haciendo demasiado. Haga el movimiento más pequeño y lento y cómodamente. Puede encontrar que sólo imaginar un movimiento puede ser cómodo. Al imaginar, su cerebro todavía se está comunicando con los músculos buscando como coordinar el movimiento de manera eficiente. En algunos casos, utilizar la imaginación es más eficaz que hacer los movimientos realmente.

**BIBLIOGRAFÍA BÁSICA: \*\* Materiales posibles de adquirir en México.**

\*\*1.Feldenkrais M *Awareness through mouvement*, Nueva York, Harper and Row, 1972. Hay versión castellana: *Autoconciencia por el movimiento*, Buenos Aires, Paidós, 1980.

\*\*2. Hanna Thomas *Somática* Serie La naturaleza en salud, Editora Yug. (tel. 208-95-11)

3. Feldenkrais Moshe., *Body and mature bahaviour*, Alef, Tel Aviv, Israel, 1a edición 1949, reimpreso 1988,

4.- Hanna Thomas *L'heritage silencieux*., *Somatics*, automne, 1984-85.

\*\*5. Rywerant Yochanan., *El método Feldenkrais*, *enseñanza corporal mediante manipulación*, traducido al español por Paidos, 1985. .El original en inglés *The feldenkrais Method. Teaching by handling,* Harper and Row Publishers, San Francisco.

 6. Mars Janine. (2001), *Tratamiento de la cervicalgias aplicando el Metodo Feldenkrais* .Masson, España

\*7. Feldenkrais M., *La dificultad de ver lo obvio* traducción en español editado por Paidós, México 1991. Libro escrito en inglés 1981 que explica la filosofía del autor en forma más sencilla "The elusive obvious or basic Feldenkrais".

\*\* 8.-Feldenkrais M *El poder del yo*, Paidos.

\*\*9.- Feldenkrais M*. El caso Nora*. Paidos

También se puede consultar la pagina de la Asociación Mexicana del Método Feldenkrais – [www.feldenkrais.org.mx](http://www.feldenkrais.org.mx) o la de la Asociación Norteamericana [www.feldenkrais.org](http://www.feldenkrais.org) o de la Federación Internacional www.feldenkrais-method.org/iff/iff\_main.htm

1. **Moshe Feldenkrais** (1904-1984) judío, nació en Rusia y emigra a Israel por la guerra a la edad de 13 años. Como ingeniero y físico estudio en la Universidad de la Sorbona en Paris, donde fue asistente de Joliot-Curie en los inicios de la investigación nuclear .Estudio con el Profesor Kano que desarrollo el Judo y fue uno de los primeros europeos que gano cinta negra en las artes marciales (1936). Con su amplio conocimiento sobre el movimiento, sobre las teóricas de aprendizaje, neurociencias, psicología y teoría de sistemas, Feldenkrais realizo descubrimientos revolucionarios relacionados con la conciencia, movimiento y funcionamiento educación y desarrollo humano. [↑](#footnote-ref-1)