



FISIO OLOT - FELDENKRAIS

El mètode Feldenkrais és un mètode científic que utilitza el **moviment** i l'**atenció** dirigida a la persona, com a vehicle per accedir al cervell, i a la seva capacitat de crear noves connexions neuronals i nous patrons de moviment. Feldenkrais utilitza el moviment per accedir al sistema nerviós i trobar els patrons més eficients d'acció, així com recuperar mobilitat del cos, refinar habilitats motrius i adquirir major vitalitat.

A diferència d'altres tècniques com el ioga, Feldenkrais no treballa a partir de l'esforç muscular o la flexibilitat, ni té un enfocament en el contacte muscular, com els massatges. En el cas d'aquest mètode, l'èmfasi està posat en el moviment de l'esquelet mentre es practica l'atenció dirigida. La majoria de les lliçons de Feldenkrais es realitzen estirat sobre un matalasset, encara que hi ha algunes lliçons que s'efectuen de peu i en altres posicions.

Feldenkrais ajuda a les persones de totes les edats a superar dolors, limitacions i a aconseguir un estat de benestar i vitalitat física, mental i emocional. Feldenkrais no és una teràpia ni substitueix un tractament mèdic, sinó que és considerat un mètode educatiu.

El mètode Feldenkrais té dues modalitats:

-L'autoconsciència a través del moviment. Són un seguit de seqüències de moviment guiades en les quals la gent és conduïda de manera verbal, ja sigui en grups o individualment. Hi ha més de mil lliçons, i aquestes són realitzades de manera suau i gentil, amb un èmfasi en reduir l'esforç i desenvolupar l'autoconsciència. Els resultats són una millor respiració, un increment de la mobilitat, la reducció del dolor, major sensació de benestar, i el sentir-se més connectat amb un mateix.



-La integració funcional. El fisio treballa individualment amb la persona. Utilitza les mans per realitzar moviments suaus, no invasius i no dolorosos amb l'esquelet i la musculatura. A partir d'aquest contacte manual suau i precís la persona aprèn a generar noves possibilitats de moviment, a fer un ús més divers, més complet i millor organitzat de si mateix. Les aplicacions d'aquesta modalitat van des de les dificultats ortopèdiques i neurològiques a les necessitats d'atletes professionals, ballarins, actors, músics, i tots els interessats que tenen el desig de millorar i créixer.

El creador d'aquest mètode va ser Moshé Fledenkrais, físic i expert en anatomia, aprenentatge i procés evolutiu. Nascut a Ucraïna el 1904 i cinturó negre en judo, va desenvolupar un mètode de defensa personal per a les forces armades d'Israel.

