

TALLER: MÈTODE FELDENKRAIS

Imparteix: Yurena Ruiz

El Mètode Feldenkrais és un mètode d'educació somàtica que s'ha utilitzat amb èxit en diferents camps, ajudant a les persones a moure's més eficaçment, i per tant a sentir-se millor.

Segons aquest mètode, el cos humà és l'eina fonamental per dur a terme profunds canvis en el procés evolutiu. L'essència del mètode es troba en una profunda presa de consciència del seu propi cos, canviant així els seus patrons i tendències posturals, de pensament, etc. Moshé Feldenkrais va dir: *"Moviment, sensació, emoció i pensament són aspectes d'una mateixa constel·lació. Quan un d'ells es mou, es mouen també els altres. Si canvies la manera de moure't, canvies la manera de pensar."*

Alguns eixos sobre els quals es treballa:

- **Pelvis i columna vertebral.**

La pelvis sosté la columna vertebral, i tot en el nostre cos té alguna relació amb la columna; així, la pelvis és el suport de tot. Si controles la posició de la teva pelvis, milloraràs l'alineació de la teva columna vertebral, d'aquesta manera alliberaràs la teva esquena de tensions innecessàries, trobant més lleugeresa i eficiència en els teus moviments diaris.

- **Espatlles fortes i flexibles.**

La cintura escapular està relacionada amb les nostres costelles, pelvis i cap; des d'aquesta exploració prendràs consciència d'aquells moviments quotidians en els que fas un esforç extra causant un excés de tensió muscular a l'esquena alta, bloquejant així el moviment de les espatlles. Per tenir unes espatlles suaus i mòbils.

- **Els teus ulls i el teu moviment.**

Els ulls no només serveixen per veure. El moviment dels ulls organitza el moviment del cos ja que influeix directament en la tensió dels músculs del coll. En experimentar la relació entre els ulls i el cap es facilita enormement la coordinació de la resta dels moviments corporals, recuperant així el plaer de moure lliurement.

Altres enllaços d'interès:

- <http://www.cosmopolitan.es/salud-fitness/fitness/el-nuevo-ejercicio-para-alcanzar-la-felicidad-el-metodo-feldenkrais>

- <http://namagazine.es/2017/02/16/metodo-feldenkrais-aprende-a-promover-tus-estados-de-bienestar/>

SOBRE LA PROFESSORA

Yurena RUIZ es forma en dansa contemporània entre Tenerife i Barcelona. Ha realitzat diversos tallers pedagògics i de creació amb diferents professionals tant de l'àmbit nacional com de l'estranger entre els quals cal destacar Joao Lima (Brasil), Tal Avni (Israel), Aimar Pérez (Barcelona) i Tomas Kampe (Londres). A més combina la seva formació amb l'estudi de diferents tècniques d'educació somàtica com són el mètode Feldenkrais o Body-Mind Centering. És professora (EF) del Mètode Feldenkrais.