



TALLER: MÈTODE FELDENKRAIS
Imparteix: Majo Villafaina

¿Què és el Mètode Feldenkrais?

El mètode Feldenkrais és un mètode d'educació somàtica el qual ofereix un procés d'aprenentatge sobre un mateix a través del moviment. La persona pren consciència d'hàbits i patrons d'acció, els quals pot canviar per uns altres de més eficients, millorant les accions quotidianes com caminar, asseure's o girar.

Classes d'Autoconsciència a través del moviment®:

En les classes grupals (anomenades Autoconsciència a través del moviment) un grup d'alumnes explora moviments simples i suaus, guiats verbalment per la professora. Aquests moviments tenen una seqüència estructurada i es realitzen en configuracions diverses: panxa amunt o panxa a terra, asseguts a terra, o de peu. L'alumne, mitjançant l'atenció guiada pren consciència de com organitza el moviment de cara a l'acció que està realitzant, a partir de la seva pròpia percepció sensorial i de l'entorn en el qual es troba. És important remarcar que aquesta exploració es dona en un context lliure d'esforç i dolor, on el focus hi és en el procés d'aprenentatge i no en el resultat.