

# SALUT



Professor: Laura Illianes

## MÈTODE FELDENKRAIS

"El moviment és vida, sense moviment la vida és inconcebible"

Moshe Feldenkrais

El mètode Feldenkrais utilitza el moviment i l'atenció dirigida com a vehicle per accedir al cervell i crear noves connexions neuronals i patrons de moviment. Moshe Feldenkrais qüestiona com la manera de moure'ns i relacionar-nos amb la força de la gravetat, pot influir en la nostra salut i benestar. Es basa en la recerca d'un moviment harmònic, eficaç i eficient.

Professionals que utilitzen el cos com a mitjà de treball, ballarins, coreògrafs, actors, músics, esportistes, terapeutes, etc. poden descobrir i aprendre altres formes de fer el mateix, d'una manera més eficient, òptima, bella i sense esforç.

## OBJECTIUS

- Recuperar l'alegria de desenvolupar-te a través del teu cos i del moviment.
- Recobrar la confiança en el teu propi cos.
- Aprendre a moure'ns d'una manera més fàcil, àgil i amb més llibertat.
- Guanyar flexibilitat, coordinació i equilibri.
- Millorar la postura i el benestar físic i emocional.
- Desfer-se d'aquells hàbits que originen dolor, tensions innecessàries.

## METODOLOGIA

- "El propòsit del mètode és ensenyar a la gent a ser conscient de com es mou, com pot moure's i ampliar les seves alternatives i benestar" Moshe Feldenkrais
- Les classes es coneixen amb el nom de "Autoconsciència a través del moviment" per que ens donen la possibilitat de prendre consciència de la manera en què ens movem i canviar aquells hàbits que s'oposen a la nostra salut i benestar i no ens deixen actuar com desitgem.
- Les sessions es basen en diferents seqüències de moviments. Normalment es realitzen estirats a terra, drets o asseguts, de forma còmoda, fàcil i agradable. A través d'aquestes seqüències podem descobrir que connexions del esquelet són les més òptimes per moure'ns amb llibertat i orgànicament, com quan érem bebès.

## BREU CURRÍCULUM DE LA PROFESSORA

Fisioterapeuta. Professora del mètode Feldenkrais, acreditada per The European Training Accreditation Board i membre de l'Associació Feldenkrais Espanya, del Sistema de Centres d'Energia i del mètode Mézières. Vinculada al món de l'esport des dels 4 anys com gimnasta esportiva i a la dansa.