

- **Mètode pedagògic basat en la plasticitat del cervell i la seva capacitat d'aprenentatge.**
- S'utilitza el moviment i l'adequada orientació de l'atenció cap al que succeeix durant el mateix, per oferir la possibilitat de prendre consciència dels propis patrons i facilitar trobar solucions més funcionals i sanes.
- Es realitzen sessions en grup de presa de consciència a través del moviment (ATM®).
- Amb la pràctica del mètode Feldenkrais® s'assoleix una millora del funcionament quotidià i una conseqüent millora en la qualitat de vida i en les activitats que es realitzen.

## Què és el mètode Feldenkrais® sessions de presa de consciència a través del moviment?

És un mètode pedagògic que es basa en la plasticitat del cervell i la seva capacitat d'aprenentatge. Una característica del sistema nerviós humà és que aprenem a través de l'experiència, el que s'anomena aprenentatge orgànic, i aquest és el que utilitza el mètode Feldenkrais®.

El Mètode Feldenkrais® pensa en el moviment des del punt de vista de l'eficiència i de l'harmonia, fent servir el mínim d'energia. Utilitza el moviment i l'adequada orientació de l'atenció cap al que succeeix durant el mateix, per oferir la possibilitat de prendre consciència dels propis patrons i **facilitar trobar solucions més funcionals i sanes.**

**Donem així al nostre sistema l'oportunitat de reajustar i reorganitzar alguns dels patrons habituals que s'han format al llarg dels anys.** D'aquesta manera es millora el funcionament quotidià amb la conseqüent millora en la qualitat de vida.

**Quan el Mètode Feldenkrais® es porta a la pràctica amb un grup de persones, pren el nom de lliçons de "presa de consciència a través del moviment"** (*awareness through movement* ATM® són les sigles en anglès per les quals es coneixen mundialment aquestes lliçons).

Aquestes lliçons consisteixen en:

- Seqüències de moviments proposats verbalment, d'aquesta manera no s'incita a l'alumnat a imitar un model. En general, l'alumnat està estirat a terra per reduir l'efecte de la gravetat i dedicar tota l'atenció a sentir el que succeeix.
- L'exploració de diferents possibilitats de moviment, fent variacions sobre un mateix tema.
- Repetició dels moviments per tenir temps suficient per prendre consciència de tots els seus components.

L'**objectiu** de les classes col·lectives és **afavorir que el nostre sistema nerviós prengui consciència d'esquemes neuro-musculars habituals, de la rigidesa, etc. i trobar noves formes més eficients de moure'ns.**

## El Mètode Feldenkrais®:

- **Millora el "sentit cinestèsic",** que és el que ens aporta totes les informacions relatives al moviment.
- **Desenvolupa** la capacitat de **percepció** d'un mateix i de l'entorn.

- **Millora** el **moviment** en si, la **propiocepció**, la **flexibilitat-mobilitat** articular, la **coordinació** i la **relació** amb l'espai.
- **Augmenta** el ventall de **possibilitats de moviment** i actuació davant les diverses situacions que la vida ens ofereix.
- Millora el nostre **funcionament quotidià**, l'eficiència dels nostres gestos en les activitats que realitzem (esport, tocar un instrument, estar asseguts davant l'ordinador, fer la neteja de la casa...) perquè aprenem un **ús millor i més eficient** del propi cos.
- Millora l'organització i el funcionament dels components del sistema múscul-esquelètic, el que comporta una **millora en la postura** i la **disminució de dolences** relacionades, en cas que existeixin.

**En definitiva, millora la qualitat de vida de les persones que el practiquen.**

## **Respecte de la intensitat de les sessions:**

En Feldenkrais no es parla d'intensitat de les sessions, però podem facilitar aquesta informació orientativa adaptada a l'estil de la descripció d'activitats que oferim al SAF.

**No es requereix un nivell de forma física específic:** l'activitat s'ajusta a la situació de cada participant i no suposa un desgast físic important.

Requereix un alt grau de concentració, presència i atenció interna.

Com en qualsevol aprenentatge, cal que la persona tingui constància i continuïtat per obtenir-ne el màxim benefici.

Aquestes sessions són **aconsellables per a tothom**; es tracta de sessions tranquil·les en les quals tan sols cal portar roba còmoda que no limiti el moviment del cos i ganes de participar.

## **Cal portar:**

- roba extra d'abric - la temperatura interna pot baixar durant la sessió.
- una tovallola de mà per utilitzar-la segons necessitats individuals.
- pantalons llargs i mitjons específics per a la sessió (millor antilliscants).