



Método Feldenkrais®

Movernos eficazmente para reducir dolores y cansancio

QUÉ ES EL MÉTODO FELDENKRAIS?

El **Método Feldenkrais®** es un **sistema de educación corporal**, basado en un conjunto de secuencias de movimientos, que permite que nos movamos de una manera más **eficiente**, y por tanto, cansándonos menos y sin riesgo a lesiones.

Frecuentemente nos relacionamos con el entorno reproduciendo ciertos **patrones de movimiento habituales e inconscientes**, movimientos que no siempre son eficaces desde el punto de vista anatómico o biomecánico. **Moshé Feldenkrais**, Doctor en Física y Experto en eficacia del movimiento, profundizó sus conocimientos de anatomía, aprendizaje y proceso evolutivo, y desarrolló este método que consiste en utilizar el **movimiento y la atención dirigida** para crear nuevos patrones motrices más eficientes y sanos.

Debido a la gran plasticidad de nuestro cerebro, siempre estamos abiertos a nuevos aprendizajes, y en el momento en que **el cerebro aprende un nuevo movimiento** para un mismo fin, siempre le quedará la posibilidad de elegir entre el nuevo y más eficiente movimiento o el que se ha venido realizando inconscientemente durante tanto tiempo y que nos causa un cansancio muscular innecesario o incluso hasta dolores articulares y musculares.

Como consecuencia, aumenta la **libertad del Ser Humano** al poder elegir entre diferentes modos de realizar un movimiento. Esta libertad se expande a todos los ámbitos de la Vida.

BENEFICIOS DEL MÉTODO

- Contribuye a mejorar la calidad del movimiento, la postura, la flexibilidad, la coordinación y la relación espacial.
- Ayuda a resolver problemas de espalda, de articulaciones, músculos, tendones...
- Mejora considerablemente patologías como la artrosis, osteoporosis, lumbalgias, cervicálgias, contracturas crónicas...
- Aumenta la conciencia de ti mismo y la relación con el entorno y con los demás.
- Te permite mejorar cualquier habilidad que desees.

MODALIDADES DEL MÉTODO

- AUTOCONCIENCIA A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO (ATM)

Son clases en grupo en que el profesor guía a los alumnos a través de secuencias de movimientos que siguen una lógica interna y funcional.

Los movimientos son fáciles, seguros y eficaces y tienen como punto de partida la comodidad y la reducción del esfuerzo.

- INTEGRACIÓN FUNCIONAL (IF)

Son clases individuales en las que el profesor/a, a través de un contacto manual suave y preciso, guía al alumno para sentir nuevas formas de moverse y así mejorar la coordinación y organización del movimiento.

Es un entorno adecuado para atender un deseo o petición específica del alumno.

¿QUIEN PUEDE PRACTICARLO?

Puede practicarlo todo tipo de personas independientemente de su edad e incluso con limitada movilidad o dolor crónico. Es útil en atletas, músicos, actores, bailarines... para mejorar su capacidad profesional.

Isabel Lamas

Profesora del Método Feldenkrais® y Fisioterapeuta

ACTIVIDADES RELACIONADAS EN NAMASTÉ:

- [MÉTODO FELDENKRAIS® como Terapia Individual](#)
- [MÉTODO FELDENKRAIS® como Clases Regulares \(grupales\)](#)
- [Taller práctico de Autoconciencia a través del Movimiento "MÉTODO FELDENKRAIS®"](#)