## Método Feldenkreis.

## ¿QUÉ ES EL MÉTODO FELDENKRAIS® Y PARA QUÉ SIRVE?

Esta técnica ayuda en la adquisición de nuevas habilidades. Enseña cómo utilizar el movimiento para cambiar el funcionamiento motor y actuar de manera más orgánica, más eficaz y más fácil. Es un aprendizaje a partir de las sensaciones utilizando el sentido kinestesico ("kine"= movimiento) que es la forma natural de aprender de los niños pero llevado a cabo con conciencia y de manera sistemática. No es una gimnasia ni una terápia. Es un proceso de aprendizaje a nivel de experiencia sensorial y motriz.

Se dirige, por un lado, a todas las personas que desean conocerse mejor y quieran desarrollar sus potencialidades y por el otro, a todas aquellas personas que necesitan moverse mejor, sea para la recuperación o para la prevención de lesiones, traumatismos y contracturas o dolores crónicos.

## ¿POR QUÉ Y CÓMO ESTE MÉTODO PUEDE AYUDAR A LOS MÚSICOS?

- 1. Esta técnica instrumenta la necesidad del alumno con medios concretos para tratar con su cuerpo de manera más orgánica y sana.
- 2. El método crea las condiciones para acelerar el aprendizaje de la habilidad motriz y la facilita. Por. ej., Se aprende a diferenciar cada uno de los elementos del movimiento y luego se integra en un movimiento global en relación a una acción determinada (tocar un instrumento).
- 3. Se abarca el proceso de aprendizaje de muchas maneras diferentes, utilizando variaciones, diferentes dinámicas, la imaginación y otras estratégias.
- 4. Se evita todo tipo de molestia o dolor y se trabaja siempre con el mínimo de fuerza lo que libera la sensibilidad del alumno. Esta es necesaria para poder sentir sutiles diferencias lo que es fundamental para el aprendizaje orgánico.
- 5. Cuando un movimiento está más organizado, el dolor y la incomodidad desaparecen. Además mejora la calidad y la presencia del sonido.
- 6. Tocar un instrumento exige una tarea muy compleja del sistema nervioso y muscular. El Método Feldenkrais propone un acceso sistemático, global, de manera suave y conduciendo el desarrollo del sistema sensorimotor, elemento importante para una ejecución perfecta. Permite al músico sentir cómo se mueve y le da las herramientas para tocar de manera fluida, cómoda y armoniosa.
- 7. Limpia los diferentes canales de expresión y comunicación.
- 8. El alumno obtiene importantes herramientas para enfrentar situaciones de tensión o stress; es un valioso recurso para deshacerse de tensiones acumuladas y prevenir futuras.
- 9. Crea más equilibrio entre la emoción, la mente y el cuerpo, ya que es un trabajo holístico; es decir, integra a todas las partes de la persona.