

Método Feldenkrais.

¿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 kinestésico (“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 terapia. 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 estrategias.
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.