

Detta är Feldenkrais® metoden

Feldenkraismetoden anpassar sig till varje människas individuella behov. Genom ett system av väl avvägda och enkla grundrörelser lär vi oss att på nytt förstå hur kroppen kan fungera lättare, med mindre ansträngning, spänning och smärta. Metoden bygger vidare på den grundkunskap om rörelsefunktion, som individen redan har utvecklat och upplevt som barn.

Rörelsetekniken är baserad på forskningsrön om hur det lilla barnets motorik utvecklas. Nyfikenhet, rörelseglädje, trygghet och behovet av "kan själv" är faktorer, vilka inspirerar barnet att t ex själv lära sig den svåra konsten att gå, utan att någon talar om hur.

Det finns ett samspel inte bara mellan de olika muskelgrupperna, utan även hur kroppens olika delar kan samverka för att möjliggöra bästa möjliga funktion med minsta möjliga belastning och ansträngning. Att utveckla individens känsla och kunskap om detta finstämda och komplicerade samspel är en av Feldenkraismetodens hörnstenar.

Metodens enkla rörelser skapar tid och utrymme för att uppleva känslan av rörelse, samt trygghet att åter kunna registrera med flera sinnen hur kroppen också kan fungera. Redan efter den första Feldenkraislektionen kan många känna att det är lättare att röra sig, lättare att andas samt uppleva en känsla av ett ökat lugn och välbefinnande.

Övningarna leder ofta till:

- Friare andning
- Större rörlighet
- En känsla av lätthet
- Mindre muskelspänning

- Bättre kroppsuppfattning
- Bättre självbild

Feldenkraismetoden utövas i två former:

- **Individuellt, FI** (Funktionell integrering)
- **Grupp, ATM** (Awareness Through Movement – medvetenhet genom rörelse)

I grupp guidar Feldenkraispedagogen genom en serie rörelser. Rörelsesekvenserna görs långsamt, undersökande och utan ansträngning. De görs liggande, sittande eller stående. Man lär sig att bli medveten om sina gränser, så att man inte anstränger sig i onödan.



Mer info:

www.feldenkraismetoden.org

Feldenkraispedagogiken är utvecklad av
Moshe Feldenkrais (1904-1984)



FELDENKRAIS



"Om du vet vad du gör kan du göra vad du vill"

Moshe Feldenkrais

Skulle du ha glädje av

Att röra dig lättare med en behaglig hållning och andning,
Minskad smärta eller stress,
En mer effektiv löpteknik,
Smidigare koordination i dansen eller i ditt musikutövande,
En förbättrad koncentration och ökad självkänsla,
Eller en känsla av lugn och välbefinnande?

Då kan feldenkrais®metoden vara något för dig.

Här får du möjlighet att lära
utifrån dina personliga förutsättningar och önskemål