

Με λένε Μάρκο και με πολύ χαρά δέχτηκα να μοιραστώ την εμπειρία μου από τη συμμετοχή μου στο Feldenkrais Center.

Με τη μέθοδο ήρθα σε επαφή λίγα χρόνια πριν. Εντυπωσιάστηκα από την αρχή καθώς διάβαζα άρθρα και αναφορές για την πρωτότυπη ή σωστότερα εναλλακτική προσέγγιση που θα μου προσφερόταν αργότερα να βιώσω και πρακτικά. Η ιδιοφυής σύνθεση των επιστημών της Φυσικής και της Νευροφυσιολογίας από τον Moshe Feldenkrais με έκανε από την πρώτη ανάγνωση να αναλογιστώ και να επιθυμήσω να επαναπροσεγγίσω τον εαυτό μου μέσα από τις δυνατότητες που φέρουμε ως σώματα.

Πυρήνας της διδασκαλίας και βασική αρχή της μεθόδου είναι η σταδιακή βελτίωση της στάσης του σώματος μέσα από την ενεργή συμμετοχή του μαθητή υπό την καθοδήγηση του δασκάλου, εξερευνώντας τα προσωπικά όρια των δυνατοτήτων του και καθιστώντας τον άμεσα πρωταγωνιστή στη ροή και εξέλιξη του μαθήματος. Μαθητής και δάσκαλος συμπράττουν τα μέγιστα στην αφύπνιση νευρώνων που μεγαλώνοντας παραμένουν αδρανείς αλλά και στην ανάπτυξη νέων συνάψεων στο σύνολο της σωματικής μας λειτουργίας.

Ευχαριστώ από την καρδιά μου όλους τους δασκάλους του Feldenkrais Center που με την καθοδήγηση τους με βοήθησαν να προσεγγίσω την μέθοδο βαθύτερα, να βιώσω πλατύτερα την αντιληπτικότητα του σώματος μου, να αισθάνομαι μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και χάρη στις κινήσεις μου και τελικά να νιώθω μεγαλύτερη πληρότητα στην καθημερινότητα μου.

Μάρκος

Εμπειρίες απο τα ατομικά μαθήματα-συνεδρίες hands-on της μεθόδου Feldenkrais

Τα οποία ονομάζονται Functional Integration (FI)

- ... μετά το μάθημα αισθάνθηκα οτι σήμερα είχα κερδίσει όλες τις πληροφορίες και όλα τα αισθήματα απο όλα τα μαθήματα μέχρι τώρα.
- Σαν παιδικός σταθμός χωρίς το θόρυβο
- Ένιωσα οτι δεν είχα βάρος για να μεταφέρω απο το ένα πόδι στο άλλο (απο τη μια πλευρά στην άλλη), ένιωσα ελαφριά, αλλά όχι αβαρής, οτι το κάνω μάλλον χωρίς προσπάθεια
- Αυτό το σύστημα είναι σοφό γιατι τώρα που είμαι τόσο φοβισμένη, δεν θα υπήρχε άλλος τρόπος να μάθω. Μου επιτρέπει να μάθω πράγματα για το σώμα μου και πως το κινώ, αλλά μου θυμίζει κιόλας οτι μπορώ να μάθω ό,τι χρειάζομαι και για τα άλλα πράγματα που κάνω στη ζωή μου. Χ.Μ.