



Description de la méthode

La méthode Feldenkrais permet d'élargir les options de mouvement, d'améliorer la mobilité et la coordination ainsi que de redécouvrir la capacité innée pour des mouvements élégants et efficaces. C'est une méthode d'apprentissage somatique utilisant des mouvements doux et une attention accompagnée par le praticien afin d'améliorer la qualité du mouvement et d'encourager la capacité humaine de fonctionnement.

Effets

Assis ou couché sur un tapis, debout ou assis sur une chaise, vous êtes guidé verbalement par votre enseignant à travers une séquence de mouvements. Ces explorations de mouvements structurées comportent toujours les éléments de la pensée, de la sensation, du mouvement, du sentiment et de l'imagination. En affinant la prise de conscience, vous apprenez à reconnaître vos modèles de mouvement habituels et à les lâcher afin de pouvoir développer de nouvelles alternatives plus efficaces. Les leçons sont individuelles ou en groupe et adaptées aux besoins de la personne. L'enseignant guide les mouvements par des mots et un toucher précis et doux.

Indications

- Douleurs chroniques ou aiguës au dos, à la nuque, aux épaules, au bassin, aux jambes ou aux genoux
- amélioration des capacités de mouvement
- sclérose en plaques, A V C et hémiplegie
- stimule l'expression et la créativité chez les artistes
- Conservation et amélioration de la mobilité sans risque de surmenage chez les personnes âgées

