

Integrazione Funzionale ®

Lezioni individuali secondo il metodo Feldenkrais

L'integrazione funzionale è una forma di comunicazione tattile cinestetica condotta attraverso le mani; toccando e muovendo il corpo delicatamente, cioè, l'insegnante Feldenkrais dà allo studente la possibilità di percepire come egli si auto-organizza. Inoltre l'insegnante Feldenkrais mette in grado lo studente di produrre una nuova immagine neuromuscolare dei movimenti che poi costituisce la base di una diversa organizzazione motoria nella vita quotidiana.

Lo studente impara a riorganizzare se stesso in un modo nuovo e più efficace.

L'insegnante Feldenkrais non lavora contro le resistenze dello studente. Anzi, coglie l'organizzazione motoria momentanea dello studente e la rinforza.

In questo modo offre allo studente la possibilità di percepire ed eliminare tensioni superflue.

Durante le lezioni si impara a modificare movimenti dolorosi e particolarmente limitati e a integrare dei nuovi.

Le lezioni hanno la durata di circa un'ora.

Le lezioni si possono svolgere in posizione sdraiata, seduta o in piedi.