



Katarina Halm's Thinking in Movement Studio

Serie de clases de Feldenkrais en español:

Aliviar la tensión ganando conciencia de la mandíbula, el cuello y los hombros.



“Me gustan los lugares que, pareciendo confusos, nos abren la posibilidad de comprender algo nuevo de nosotros mismos y de nuestra propia existencia.”

Sabrina Castillo-Gallusser

Sobre Sabrina:

Sabrina es directora y fundadora del Centro de Danza e Investigación del Movimiento (2002) de la Universidad Rafael Landívar en Guatemala. Es coreógrafa, fundadora y directora de la Compañía Momentum de Danza Contemporánea (1988) que ha presentado más de sesenta producciones en Estados Unidos, México, Guatemala, Centro América, Inglaterra y Francia. Sus coreografías han sido apoyadas por diferentes entidades nacionales e internacionales.



Tiene un doctorado en filosofía. En el año 2009 recibió la Orden Nacional de la Danza en Guatemala, otorgada por el Presidente de la República. Su formación en Feldenkrais ha sido en el programa del Feldenkrais Institute de Nueva York, dirigido por David Zemach-Bersin, discípulo directo de Moshé Feldenkrais. Se certificó en el 2019 como maestra de Conciencia a través del movimiento.

Sobre las clases *4 Clases enfocadas en mandíbula, cuello y hombros.*

 Sept 7, 14, 21, 28 - 2021

 4:30 pm Gua / 7:30 p.m. Arg. / 3:30 p.m. PT (60 min) ([convertir a tu ciudad](#))

Clases abiertas, gratuitas o colaborativas.

Inscripción

Registrarse en el formulario web aquí

<https://thinkinginmovement.ca/feldenkrais-en-espanol/>

CLAVES PARA LA CONCIENCIA A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO

MÉTODO FELDENKRAIS

Esta información es una traducción del inglés al español de las guías de programas de audio de Feldenkrais Resources. Fue elaborada por el Centro de Danza e Investigación del Movimiento de la Universidad Rafael Landívar en la Ciudad de Guatemala (2020).

PARA COMENZAR

Para hacer una de estas lecciones acostado, busque una superficie firme y nivelada en el suelo. Use una manta o un mat para sentirse más cómodo y quítese los zapatos. Si le es difícil recostarse en el piso, puede hacer los movimientos acostado en una cama.

Para hacer una de estas lecciones sentado, escoja una silla dura o con un acolchonado firme en el asiento. El asiento deberá estar a una altura en que los pies descansen planos en el suelo. Si el asiento es muy alto, puede usar libros de un mismo tamaño para elevar el nivel del suelo bajo cada pie. Use ropa cómoda y, si es posible, quítese los zapatos, especialmente si está usando zapatos con tacón.

MIENTRAS ESCUCHA LAS INSTRUCCIONES

Durante la lección, escuchará comentarios que explican el propósito detrás de cada movimiento o que dirigen su atención a sensaciones específicas. Continúe haciendo los movimientos de los ejercicios mientras escucha estos comentarios.

HAGA CADA MOVIMIENTO DESPACIO

Aprender cualquier cosa requiere de tomarse el tiempo para darse cuenta y sentir qué está haciendo. Cuando se hacen los movimientos despacio, usted puede detectar y dejar ir esfuerzos innecesarios y tensiones. Su cerebro creará automáticamente movimiento más flexible y cómodo. Cuando nos movemos rápido somos más propensos a movernos inconscientemente y simplemente reforzamos nuestra manera usual de movernos. Para que este proceso de aprendizaje tan singular funcione, es esencial que usted se mueva a una lentitud que le permita notar las tensiones innecesarias que a veces acompañan a su movimiento habitual.

NO SE ESFUERCE DEMASIADO

Su mejora será mayor y más rápida si olvida competir o tratar de lograr algo. Los movimientos en estas lecciones son realmente simples. Tratar de cumplir un reto únicamente anulará el propósito de esta forma de aprendizaje. Cuando usted intenta demasiado fuerte, usa más esfuerzo del necesario.

REDUZCA ESFUERZOS INNECESARIOS

Menos esfuerzo muscular le brindará más beneficio físico. El cerebro puede detectar diferencias con mayor facilidad cuando los sentidos son menos estimulados. Por ejemplo, si usted estuviera cargando una caja pesada se le haría imposible sentir si se

le agrega el peso de una mosca. Pero si el mismo peso de la mosca se agrega a una pluma en su mano usted sería capaz de detectar el cambio inmediatamente. Movimientos pequeños, lentos y fáciles le permiten detectar usos innecesarios de esfuerzo muscular en su cuerpo. Cuando usted reduce este esfuerzo innecesario y libera la tensión, su cerebro recibe la información necesaria para mejorar su movimiento.

HACER SOLAMENTE LO QUE ES FÁCIL

La mayoría de nosotros tratamos al máximo incluso cuando significa aguantar dolor e incomodidad. Empujarse hasta el límite puede ser la norma en ejercicios convencionales, pero con ejercicios sensomotores, movimientos cómodos y fáciles son esenciales. Mientras esté haciendo cualquier ejercicio, ponga atención a la calidad del movimiento y **HAGA SOLAMENTE LO QUE ES FÁCIL**. Su cerebro puede ayudar a su cuerpo a mejorar mucho más con movimientos pequeños y fáciles que con movimientos grandes en los que se estira y se tensa.

ESCUCHE SU PROPIO RITMO

Usted posiblemente descubra que algunos movimientos son particularmente benéficos o placenteros. Usted es totalmente libre de ir a su propio ritmo y de hacer estos movimientos cuantas veces quiera o necesite.

DESCANSAR ES IMPORTANTE

Los descansos, o las pausas que se proveen en cada ejercicio, son casi tan importantes como el movimiento mismo. La fatiga causa esfuerzos innecesarios e ineficientes en su movimiento, interfiere también con la habilidad de su cerebro para mejorar el movimiento. Los descansos, o las pausas dentro de cada lección, refrescan su mente y cuerpo, y proveen una oportunidad para que observe los cambios que ocurren. Si en algún momento durante el ejercicio siente la necesidad de descansar un poco más, hágalo aunque el facilitador no lo haya indicado.

HAGA PAUSAS ENTRE CADA MOVIMIENTO

NO repita los movimientos uno tras otro sin parar. Los ejercicios serán más efectivos si usted hace una pausa y se relaja por un momento al final de cada movimiento. Hacer pausas entre cada movimiento asegura que su cerebro tenga tiempo para absorber información sensomotora nueva y útil.

LIMITACIONES

A veces el dolor, las lesiones o las limitaciones físicas pueden interferir con su habilidad para hacer un ejercicio. Aun así puede beneficiarse del ejercicio al hacer cada movimiento extremadamente pequeño y despacio. Este tipo de ejercicios son ideales para ayudar a su cuerpo a sanarse y repararse a sí mismo. Haga solamente un rango pequeño que se sienta cómodo y fácil. También puede probar hacer los movimientos en su imaginación. Esta técnica se llama visualización.

VISUALIZACIÓN

Investigaciones han demostrado que cuando usted se visualiza (o imagina) haciendo un movimiento, su cerebro manda esencialmente los mismos mensajes a sus músculos que cuando usted hace realmente el movimiento. La única diferencia es que los mensajes no son lo suficientemente fuertes como para hacer que sus músculos se contraigan completamente. Para visualizar los movimientos en un ejercicio, solamente cierre sus ojos y haga los movimientos en su imaginación. La visualización es una herramienta poderosa, y puede ser igual de efectiva y beneficiosa como hacer los movimientos físicamente.

EVITE EL DOLOR E INCOMODIDAD

Usted nunca debería de sentir incomodidad o dolor mientras hace una lección. El dolor es un indicador de someterse a estrés físico. Si usted siente incomodidad física, haga cada movimiento extra pequeño, extra ligero y extra fácil, o solo haga los movimientos en su imaginación. La incomodidad después de un ejercicio puede ser un indicador de que usó más esfuerzo muscular del necesario. La siguiente vez que haga una lección, asegúrese de estar dentro de la comodidad natural de su cuerpo.

MAXIMICE LOS BENEFICIOS

Trate de hacer una lección cada día o alternando días. Al usar los ejercicios regularmente, usted comenzará un proceso de construir una mejora segura y estable. Al principio, repita un ejercicio dos o tres veces antes de cambiar a uno diferente. Cuando se familiariza con un ejercicio, se ganan sus beneficios después de unos cuantos minutos. Dé algo de tiempo entre ejercicios para que su cerebro y cuerpo puedan integrar las mejoras dentro de sus actividades diarias. Usted es libre de acortar, expandir o resumir las lecciones de cualquier manera. Puede maximizar sus beneficios al recordar periódicamente los movimientos de un ejercicio reciente, incluyendo emociones y sensaciones específicas. Encontrará que esta práctica mental es una forma efectiva para integrar sus nuevos aprendizajes a la vida cotidiana.

SI TIENE CONDICIONES MÉDICAS

Las lecciones de metodología Feldenkrais no son un sustituto para tratamientos médicos. Si usted tiene condiciones médicas, consulte a su médico sobre utilizar estos programas. No podemos ofrecer ninguna garantía de la efectividad de los ejercicios. Estos ejercicios se realizan bajo la responsabilidad del participante.