# Método Feldenkrais

***Movimiento Consciente para re-descubrir la flexibilidad de tu cuerpo y de tu mente***


Pepa Conde

Profesora Acreditada
de Método Feldenkrais

# El Método Feldenkrais

Es un método de reeducación del sistema nervioso desarrollado en la segunda mitad del s. XX por Moshe Feldenkrais, Doctor en Ciencias por la Sorbona, ingeniero y físico. El método sintetiza principios de sus estudios en anatomía, neurología, biología, física, artes marciales y teorías del aprendizaje y los aplica a la experiencia humana para restaurar el funcionamiento normal y desarrollar el potencial de la persona. Se centra en cambiar los patrones neuromusculares habituales o disfuncionales para permitir un movimiento más fácil y libre.

Los principios pedagógicos en los que se basan las clases son entre otros: la organización del cuerpo en movimiento en relación con la gravedad, el proceso auto regulador del sistema nervioso y la integridad indivisible de la persona como ser emocional, sensorial e intelectual.

# En qué puede ayudarte

El Método Feldenkrais te puede ayudar a desarrollar tus capacidades en diferentes aspectos de tu ser.
Muchas personas lo usan para:

Aliviar dolores.

Recuperarse de afecciones neurológicas.

Mejorar el rendimiento físico y evitar lesiones, aumentando la flexibilidad, coordinación y equilibrio, por ejemplo, en deportistas.

Desarrollar el potencial creativo en bailarines, actores, músicos y otros artistas escénicos.

Conocer su cuerpo a través de un ejercicio placentero y seguir mejorando a medida que envejecen.

# Clases Grupales

## Conciencia a Través del Movimiento (ATM)

Sesiones grupales que se realizan mediante secuencias de movimiento dirigidas.

- Clases regulares, una o dos veces por semana
- Talleres intensivos

Se basan en movimientos funcionales que realizamos de forma cotidiana como caminar, levantarnos, practicar un deporte, respirar, tocar un instrumento musical, cantar, etc. Son movimientos fáciles y cómodos que van evolucionando a movimientos más amplios y complejos.

Las personas en clase aprenden a sentir la organización más adecuada en cada caso, descubriendo nuevas opciones de movimiento más eficaces y placenteras, que luego podrán usar de manera espontánea en su vida cotidiana. Se vuelven más hábiles para identificar por ellas mismas aquellos movimientos que les hacen daño y cuáles les ayudan a tener más autonomía, seguridad y confianza en si mismas.

Estas clases las puede realizar cualquier persona, independientemente de su edad o estado físico, ya que cada una lo hace según sus propias capacidades.

# Sesiones Individuales

## Integración Funcional (IF)

Es un trabajo personalizado en sesiones individuales

Ayuda a aliviar tensiones y dolores habituales mientras consigue una mejora progresiva de la postura y el movimiento.

La sesión se realiza con ropa y sobre una camilla.

*"La integración funcional nos devuelve a los elementos más antiguos de nuestro sistema sensorial, el tacto, la sensaciones de presión y estiramiento: el calor de las manos y el contacto amigable, (...) La persona siente sus patrones más primitivos y olvidados. Recuerda el bienestar de un niño en crecimiento."*

# Pepa Conde

Interesada en el trabajo corporal desde hace unos 20 años, comencé a través del **teatro** y la **expresión corporal**, junto con algunas incursiones en la danza contemporánea y danzas populares de diferentes países, además de la práctica de **yoga, Tai Chi y Gi Qung.**

Una profunda convicción en la importancia de la **educación integral** (a nivel físico, mental, sensorial y emocional) me llevó a utilizar la expresión artística y corporal como herramienta para el desarrollo personal, facilitando talleres para diferentes colectivos desde el año 2000 y, siguiendo esta dirección, en 2008 comencé a investigar en la línea de la educación somática. Conocí el método **Trager**, participando en varios talleres de formación en la Asociación Trager Internacional en Egipto, Italia y Holanda; también asistí, en 2009–10 al curso de formación para monitores de Pilates de la Asociación Sevillana de **Pilates**, y en 2010 ingresé en el Instituto Feldenkrais de Madrid, donde obtuve el certificado de profesora de Feldenkrais en 2014.

En 2012 comencé a ejercer la práctica regular de clases de Feldenkrais (ATM) y desde entonces he trabajado sobre todo en la Sierra de Huelva y en Sevilla. También he realizado talleres intensivos en otras provincias así como en Egipto, Marruecos y Túnez.

En el terreno académico soy diplomada en Educación Social y licenciada en Filología con especialidad en lengua árabe. He vivido 10 años en El Cairo, donde desarrollé una intensa labor como monitora de teatro y expresión corporal para jóvenes en riesgo de exclusión social, así como formadora de monitores en el uso del teatro como herramienta educativa.

Entre mis intereses actuales, relacionados con el movimiento, están la práctica de aikido y el circo.

**Pepa Conde Método Feldenkrais**

**655 81 03 54**