



Taller de Feldenkrais

Curs 2025-2026

Taller a càrrec d'Ainoa Soler

www.ainoasoler.org

ainoasoler@yahoo.es

Centre Cívic El Casal de Mirasol – Sant Cugat

Índex de continguts

Presentació	3
Objectius del curs	5
Continguts	6
Metodologia	7
Material alumnat	8
Model esquema d'una sessió	10
Consideracions per a les lliçons	11
Per a tenir sempre en compte	13

Presentació

T'oferim un taller introductori al mètode Feldenkrais. Una proposta de cos, consciència corporal i autoconeixement, que ens convida a descobrir les possibilitats de moviment que tots duem dins. T'imagines trobar noves formes d'organitzar les nostres accions, per a que siguin més saludables, eficients i integradores?

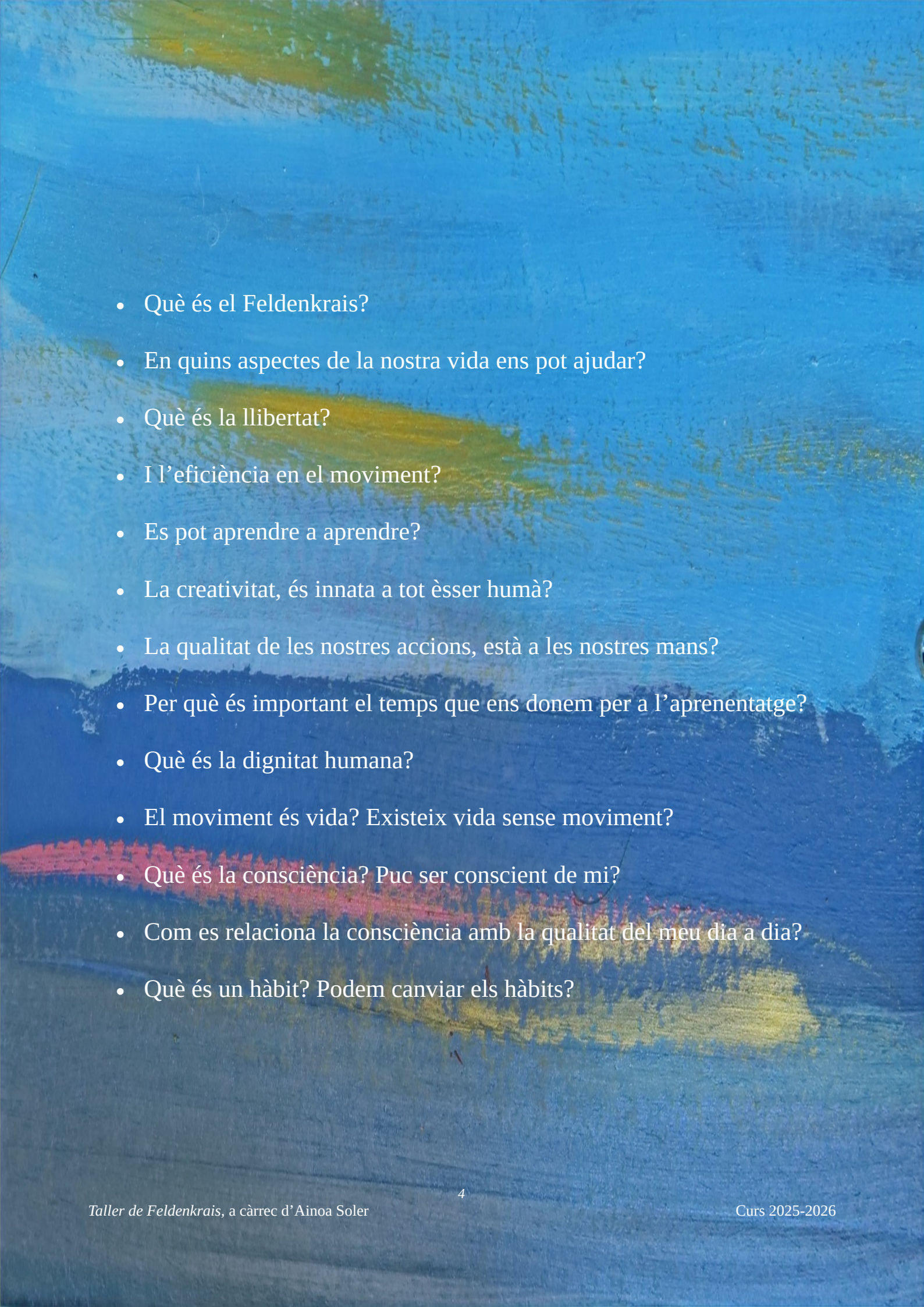
O potser t'has trobat alguna vegada davant d'una situació nova, i t'hagués agradat tenir eines per a respondre-hi amb habilitat, elegància i amabilitat? Tant a un nivell físic, com a un nivell emocional i de cognició, la capacitat d'adaptació al canvi és una elecció.

Et convidem a conèixer i reconèixer tot allò que depèn de tu, i de la teva forma de pensar, de moure't, d'actuar.

Perquè canviant la nostra forma de caminar, pot ser que també canviem la nostra forma de sentir, de percebre, de mirar.

T'animem a descobrir un món de possibilitats?
T'esperem.

No calen coneixements previs, ni cap habilitat motriu en especial.
Els nostres tallers són oberts per a qualsevol persona amb ganes de millorar la qualitat del seu dia a dia, i amb ganes "d'aprendre a aprendre".

- 
- Què és el Feldenkrais?
 - En quins aspectes de la nostra vida ens pot ajudar?
 - Què és la llibertat?
 - I l'eficiència en el moviment?
 - Es pot aprendre a aprendre?
 - La creativitat, és innata a tot ésser humà?
 - La qualitat de les nostres accions, està a les nostres mans?
 - Per què és important el temps que ens donem per a l'aprenentatge?
 - Què és la dignitat humana?
 - El moviment és vida? Existeix vida sense moviment?
 - Què és la consciència? Puc ser conscient de mi?
 - Com es relaciona la consciència amb la qualitat del meu dia a dia?
 - Què és un hàbit? Podem canviar els hàbits?

Objectius del curs

- Oferir una introducció al mètode Feldenkrais
- Practicar algunes de les seqüències de moviment que proposa el mètode Feldenkrais
- Adquirir hàbits saludables per al nostre dia a dia
- Descobrir nous accesos per a conèixer les possibilitats de moviment del nostre cos, els nostres pensaments i els nostres hàbits
- Estimular la vessant creativa que tots duem dins
- Despertar les ganes d'aprendre i de millorar, tinguem l'edat que tinguem, i en qualsevol àmbit de la nostra vida
- Obrir preguntes per a la reflexió personal
- Posar en pràctica la curiositat i l'habilitat d'aprendre a aprendre

Continguts

- Aprendre a aprendre
- Autoconeixement
- Consciència i autoconsciència
- El desenvolupament motriu dels nadons
- Filosofia del mètode
- Habilitats motrius
- Hàbits saludables
- Història del mètode
- La creativitat
- La curiositat
- La dignitat humana
- La llibertat
- Moviment i vida
- Organització del moviment

Metodologia

- **Participativa**
La veu de cada persona és important
- **Inclusiva**
Tothom és benvingut
- **Aprendre a Aprendre**
Empoderament i autonomia en l'aprenentatge
- **Pensament Crític**
Convidant a la reflexió i el contrast de fonts d'informació
- **Treball cooperatiu**
Posant en pràctica habilitats de treball en equip
- **Recerca i investigació**
Esdevenint petits investigadors i aprenent a obrir nous camins
- **Escolta activa**
Amb presència plena i els cinc sentits
- **Unitats de treball autònomes**
Amb sessions de treball que funcionen per si soles
- **Temari connectat en xarxa**
Teixit de forma transversal i aportant una visió de conjunt

Material alumnat

Es recomana portar a les classes

- Màrrega o similiar per poder-se estirar al terra còmodament
- Coixí per posar sota el cap, si s'escau, un cop estirat
- Roba càlida, i còmode que permeti moure's amb llibertat
- Ampolla d'aigua per hidratar-se

Material de Suport

Al següent enllaç de la nostre web, podràs trobar actualitzacions i part de la bibliografia que t'oferim també a continuació:
<https://www.ainoasoler.org/post/feldenkrais>

Cuerpo en armonía

Autoria: Joaquín Benito Vallejo

Editorial: Inde Publicaciones (2001)

Estirándose

Autoria: Bob Anderson

Editorial: RBA integral (2004)

Feldenkrais Illustrated: The Art of Learning

Autoria: Moshe Feldenkrais & Tiffany Sankari

Editorial: Movement and Creativity Press (2014)

Embodied Wisdom

Autoria: Moshe Feldenkrais

Editorial: North Atlantic Books (2010)

Guía práctica del método Feldenkrais

Autoria: Ruthy Alon

Editorial: Sirio (2012)

Awareness Through Movement: Easy-to-Do Health Exercises to Improve Your Posture, Vision, Imagination, and Personal Awareness

Autoria: Moshe Feldenkrais

Editorial: HarperOne (2009)

<https://www.youtube.com/watch?v=voC0aWkl3f8>

<https://feldenkrais-method.org/es/archive/feldenkrais-method/>

<https://www.asociacionfeldenkrais.es/metodo/>

<https://www.youtube.com/watch?v=zGz4xChNTuY>

Model esquema d'una sessió

10 min	Benvinguda	PRESENCIA Breu exercici guiat de benvinguda
40 min	Material del dia	PRESENTACIÓ MATERIAL Lliçó de moviment guiat i sovint inspirat, en les lliçons d' <i>Autoconsciència a través del moviment</i> , del mateix autor Moshe Feldenkrais
10 min	Agraïment	CLOENDA Breu reflexió guiada o en grup

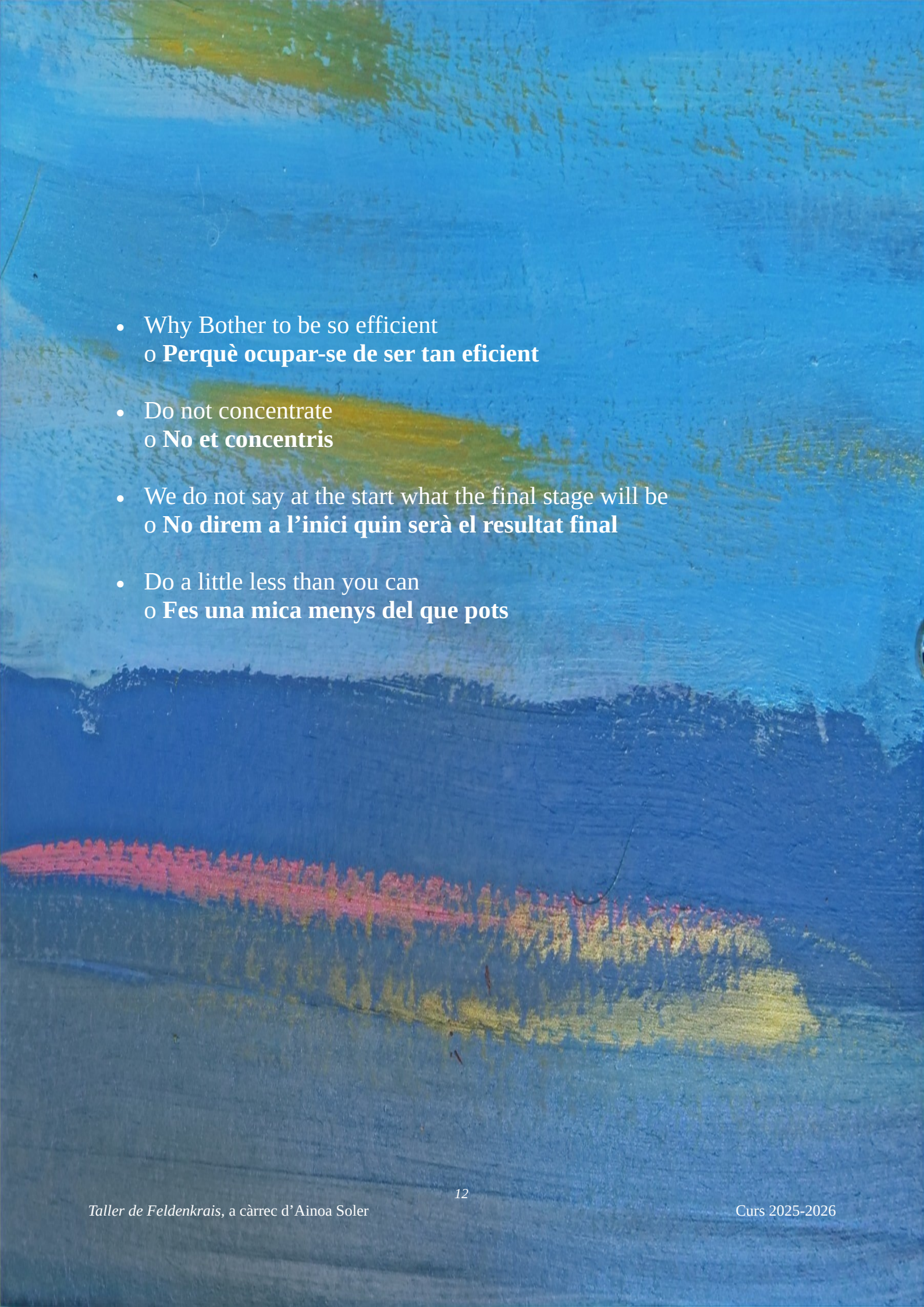
Duració: 1h

Consideracions per a les lliçons

Quan estem realitzant una de les lliçons del mètode Feldenkrais (ATM), és interessant tenir present les consideracions que ell mateix va deixar recollides al llibret *Learn to Learn (a manual to make the recorded lesson easier to grasp and to help you to make the most of them when listening)*, del 1980.

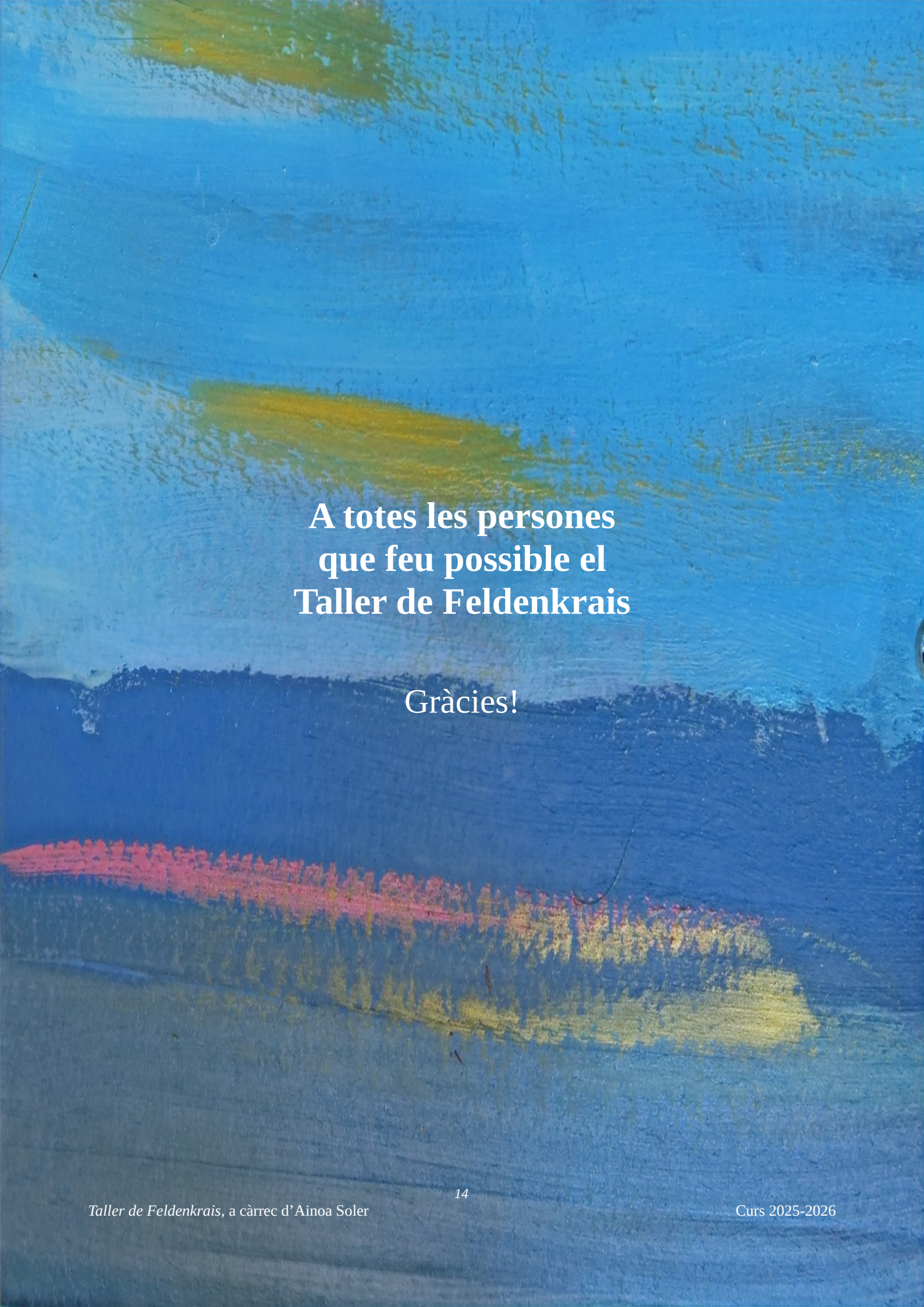
A continuació, en deixem una síntesis:

- Do everything very slowly
o **Fes-ho tot a poc a poc**
- Look for the Pleasant Sensation
o **Estigues amb el moviment que resulta plaent**
- Do not *try* to do well
o **No t'escarrassis per fer-ho bé**
- Do not try to do *nicely*
o **No intentis fer-ho bonic**
- Insist on Easy, Light Movement
o **Insisteix en el moviment senzill i fàcil**
- It is easier to tell differences when the effort is Light
o **És més fàcil sentir les diferències quan l'esforç és subtil**
- Learning and life are Not the same thing
o **L'estat d'aprenentatge i la vida, no són la mateixa cosa**

- 
- Why Bother to be so efficient
o **Perquè ocupar-se de ser tan eficient**
 - Do not concentrate
o **No et concentris**
 - We do not say at the start what the final stage will be
o **No direm a l'inici quin serà el resultat final**
 - Do a little less than you can
o **Fes una mica menys del que pots**

I per a tenir sempre en compte...

- Procura fer les lliçons Feldenkrais **havent passat una hora al menys**, des de l'últim àpat que hakis fet
- **De tant en tant, intenta recorda mentalment l'exercici**, i repetir-lo només des del pensament, visualitzant-ho
- **Ajusta't sempre a les teves capacitats**. Si el que és demana a l'exercici no ho pots fer degut a alguna dificultat o lesió, segueix aproximadament les instruccions, sempre adaptant-les a les teves capacitats. I notaràs que amb el temps, i la pràctica, poc a poc aquestes van augmentant.
- **Mai sobrepassis un dolor, si es dóna el cas que sents un dolor**. Realitza el moviment just fins el punt abans de que comenci el dolor.
- **Procura fer de la teva pràctica, un hàbit**, i destinar cada dia, o cada setmana, una estona per a practicar les lliçons.
- **No dubtis a consultar o demanar ajuda** si tens dubtes amb alguna lliçó o algun moviment. Estem aquí per ajudar-nos.
- **Confia en tu**. No t'amonis per si estàs fent els exercicis exactament com toca. Confia en tu i investiga, explora, prova... fins a trobar allò que sentis que és correcte o que funciona per a tu.



**A totes les persones
que feu possible el
Taller de Feldenkrais**

Gràcies!