

Pod takim tytułem w dniu 5 listopada 2014 r. w Urzędzie Marszałkowskim w Rzeszowie odbyła się konferencja pod patronatem Marszałka Województwa Podkarpackiego. Z Mieleckiego UTW w konferencji wzięli udział kol. Aniela Pisarczyk i Krystyna Wałek-Ostolska.

Tematyka konferencji dotyczyła prezentacji Metody Feldenkrais'a i jej możliwości w rekonwalescencji i rehabilitacji po urazach oraz rehabilitacji osób z wrodzonymi lub nabytymi problemami układu nerwowego lub układu ruchu. M. Feldenkrais był fizykiem (doktorant Sorbony) inżynierem i wyjątkowym sportowcem, który doznał urazu kolanowego, któremu współczesna medycyna oferowała leczenie operacyjne bez gwarancji powrotu do pełnej sprawności. Sprawność uzyskał bez zabiegu operacyjnego ale poprzez wnikliwą obserwację (np. jak stawiać nogi, jak przenosić ciężar, jak układać miednicę w przestrzeni) zgłębiając dostępną wiedzę medyczną oraz z dziedziny anatomii i fizjologii.

M. Feldenkrais napisał, że funkcjonujemy zgodnie z obrazem naszej osoby, jaki tworzymy z doświadczeń świata zewnętrznego i wewnętrznego, które determinowane są przez geny, wychowanie i samorozwój. Na obraz ten składają się - ruch, odczucia, uczucia i myślenie. Ich płynne współdziałanie tworzy kim jesteśmy i wpływa na to, jak funkcjonujemy w naszym życiu. Aby zmienić nasz sposób działania musimy zmienić obraz nas samych. Jeżeli dokonamy zmiany choć jednego z tych komponentów – cały system musi się zmienić, bo całość musi się dopasować do zmienionego elementu.

Stworzony system jest metodą edukacyjną a nie leczniczą choć notuje się niemałe efekty terapeutyczne.

Korzyści metody Feldenkrais'a:

- poprawa postawy ciała i koordynacji ruchowej,
- redukcja lub zniesienie przewlekłych dolegliwości bólowych kręgosłupa i stawów kończyn,
- likwidacja przewlekłego zmęczenia i poprawa samopoczucia,
- zmniejszenie skutków przewlekłego stresu,
- poczucie relaksacji, wolności,
- zwiększenie pewności siebie, dojrzałości, niezależności, odwaga,
- zwiększenie świadomości siebie,
- obudzenie lub zwiększenie kreatywności itp.

Praca metodą Feldenkrais'a odbywa się w grupach bądź w sesjach indywidualnych. Nauczyciel w przyjazny sposób werbalnie prowadzi uczniów przez określone sekwencje ruchowe. Każdy pracuje we własnym tempie w atmosferze pełnej akceptacji pozbawionej elementów negatywnej oceny i współzawodnictwa.

Na konferencji przeprowadzono 20 minutową lekcję pokazową, uczestnicy przekonali się że ta metoda naprawdę działa.

Jest możliwość zaproszenia na wykład i warsztaty nauczyciela tej metody.

*Opracowała: Krystyna Walek-Ostolska*