

Una xerrada dóna a conèixer el mètode de fisioteràpia Feldenkrais

Arola Cumeras | dimecres 25 de febrer de 2015 17:43h

La xerrada serà a la sala d'exposicions de Can Puget a 2/4 de 9 del vespre



Sònia Cugat amb un dels pacients

Manlleu, | Manlleu acollirà una xerrada informativa i demostració pràctica del mètode Feldenkrais. La xerrada serà dijous 26 de febrer de a 2/4 de 9 del vespre a la sala d'exposicions de Can Puget i anirà a càrrec de Sònia Cugat, fisioterapeuta, professora del Mètode Feldenkrais i psicomotricista.

Segons ha explicat Cugat, és un mètode d'aprenentatge que es pot fer en grup, amb sessions guiades a través de la veu o bé individualment. Es fa "en una llitera especial, molt ampla i en què toques de peus a terra". Segons Sònia, "es poden treballar moltes coses, com pot ser millorar la postura".

El mètode "és vàlid per tothom i en molts països la gent ja hi porta fins i tots els nadons". El cas és que es treballa "a partir del moviment" i no comporta cap exercici. Sònia Cugat treballa a Manlleu els matins i "em ve de gust que la gent pugui saber què és aquest mètode i tinguin l'opció de provar-ho". Amb el mètode "es poleix la presa de consciència de les posicions corporals i el moviment". Es tracta de fer que "el pacient s'involucri i pugui canviar d'hàbits".

Comenta que aquí "fa poc que ha arribat la formació i no es coneix gaire" i ha insistit en les bondats del mètode. Es treballa a partir del plaer, i Cugat ha afirmat que és una manera d'aprendre més agradable, i no com les activitats que aconseguim amb esforç.

La sessió tindrà una primera part teòrica per explicar d'on prové el mètode, qui el va crear i en què consisteix. Al final hi haurà una petita lliçó a la cadira per poder comprovar com funciona. La formació són quatre anys i Sònia la va conèixer "per casualitat a la universitat, mentre feia Fisioteràpia".

Feldenkrais va completar les seves investigacions cap al 1950 i llavors "el mètode va florir perquè va posar una consulta privada a Tel Aviv, a Israel, ja que era jueu". Allà està molt implantat i "fins i tot entra per la Seguretat Social" i també és molt conegut als Estats Units i a Anglaterra.

[\[Inici \]](#)

 Versió imprimible