Consapevolezza scheletrica:

Ma cosa impedisce ai ballerini e a tutti gli esseri umani in generale di sentire , percepirsi?
“Ho notato che molti ballerini pensano che i muscoli stiano sostenendo i corpo.”
Lo scheletro è il supporto dell' edificio e la sua trave è la colonna vertebrale: nel Metodo Feldenkrais® ci si organizza verso la consapevolezza scheletrica.
Questa presa di coscenza permette di prcepire se stessi e gli altri in termini di configurazione scheletrica e attraverso il Metodo sviluppiamo anche il senso interno dello scheletro , inoltre impariamo a vedere e percepire lo scheletro e i bisogni degli altri .
La funzione dello scheletro è neutralizzare la gravità creando forze opposte per eguagliare il peso portato .
La compressione è il linguaggio dello scheletro .
Usiamo le compressioni per evocare delle risposte antigravità dal sistema nervoso per l'organizzazione scheletrica .
Questo permetterà di diminuire la contarzione dei muscoli in eccesso.
Utilizzando la forza esterna , i muscoli non hanno più bisogno di trattenere lo scheletro e si liberano a sostegno del movimento.
Le abitudini emotive sono legate ai muscoli e la consapevolezza scheletrica (immagine di sé scheletrica) permetterà di aumentare la maturità e la libertà della persona.
Lavorare sullo scheletro non solleva resistenza, permette di bypassare la muscolatura e uscire dal circolo vizioso delle emozioni.
La consapevolezza scheletrica organizza un migliore allineamento dello scheletro. Cosi la persona si sentirà via via più sicura , potrà affermarsi e diventar realmente se stessa.

Articolo di Myriam Pfeffer allieva di Moshe Feldenkrais e formatrice internazionale : Un introduzione al Metodo Feldenkrasi; testo scritto da Miryam Pfeffer per il Centre National de la danse nel dicembre 2008