

МЕТОДИКА ФЕЛЬДЕНКРАЙС

Это методика, существующая вот уже тридцать лет, представляет собой абсолютное новшество в плане ее приложения к верховой езде.

Эффективность наших действий зависит от нашего о них представления и от представления о самих себе. Эти представления формируются на основе различных факторов: биологической наследственности, среды, в которой мы живем, самовоспитания. Если на первые два фактора очень трудно повлиять, то самовоспитание, которое зависит от личной воли человека, позволяет нам изменить способ действия.

Метод Фельденкрайс позволяет нам освободиться от позиционных и двигательных схем, механических и повторяющихся, которые перестали соответствовать нуждам индивидуума, а в некоторых случаях уже начали наносить вред. Предлагая альтернативные варианты движения, методика Фельденкрайс позволяет нашим нервным структурам возобновить свой рост и расширить свободу выбора: как действовать и как существовать.

Методика предлагает два типа работы: “Awareness through movement” — это групповые занятия, где ученик ставится в определенные условия, необходимые для усвоения и развития идеи движения; во время индивидуальных занятий “functional integration” процессом усвоения руководят руки специалиста, ведя с организмом ученика своего рода диалог, который позволяет ему раскрыть для себя собственную структуру и ее тончайшие функции.

Доктор Фельденкрайс имел обыкновение говорить: «Если знаешь, что ты делаешь, можешь делать, что хочешь».

Итак, этот метод позволяет:

- Лучше осознать само движение и психомоторные процессы;
- Поверить в собственные возможности и в свободу выбора;
- Приобрести гибкость и координацию, а также улучшить двигательную организацию;
- Расширить способности к обучению;
- Улучшить спортивные результаты.