



PASIÓN MOVIMIENTO

Tutorial 1. Fundamentos

Tutorial 1- Fundamentos

Estamos habituados, a **no prestar atención a las informaciones que nos transmite nuestro cuerpo.**

La mayoría de nuestras tensiones, se generan, porque no sentimos lo que estamos haciendo.

Al repetir siempre los mismos movimientos y movernos de manera rutinaria, **PERPETUAMOS SIEMPRE LA MISMA MECÁNICA** y nuestro sistema nervioso, deja de buscar **MANERAS MÁS EFICACES Y ESTIMULANTES DE HACER LAS COSAS.**

LA MAYOR PARTE DE NUESTROS DOLORES, PROCEDEN DE NUESTROS HÁBITOS POSTURALES.

A través del dolor, nuestro cuerpo nos informa, de que algo no estamos haciendo bien y ello perjudica nuestra salud.

Un movimiento o postura desorganizada, crea un conflicto en el sistema nervioso y un mal uso de nuestro sistema muscular y esquelético.

La fricción que se produce en estos sistemas y la energía del cuerpo, mal canalizada, empieza a destruir los tejidos del cuerpo.

Aprendemos a movernos con menor dificultad o dolor, si sabemos cómo hacerlo y **DESCUBRIMOS COMO EJECUTAR NUESTROS MOVIMIENTOS DE MANERA MÁS FUNCIONAL Y NATURAL.**

Las secuencias gestuales del Método Feldenkrais™ en las audios clases que encontrarás en este membresía tienen como finalidad **CAMBIAR LOS PATRONES NEUROMUSCULARES CORRESPONDIENTES A HÁBITOS DE MOVIMIENTO** que nos causan dolor.

Permiten al sistema nervioso, descubrir nuevos patrones más beneficiosos para la salud, induciendo cambios en nuestra manera de movernos y aliviando así el dolor de nuestros gestos repetitivos o malas posturas.

ESTAS SECUENCIAS, PUEDEN EJECUTARSE EN LA POSICIÓN SENTADA O ESTIRADA, TRABAJAN CON TODAS LAS PARTES DEL CUERPO Y SON FÁCILES DE EJECUTAR.

Si las practicas, de manera regular,

- encontrarás más espontaneidad en tus gestos,
- te reconciliarás con tu cuerpo
- y tu potencial físico mejorará.

Clarificando las habilidades en las funciones humanas, **COMO GIRARSE, SENTARSE, CAMINAR, ALCANZAR OBJETOS, AGACHARSE, RESPIRAR, VER, MEJORARÁS TU CAPACIDAD DE ACCIÓN.**

¡Buena suerte en tu inicio y viaje hacia PASIÓN MOVIMIENTO!