

Metoda Feldenkraisa to innowacyjny system zajmujący się rozwojem człowieka i poprawą jego funkcjonowania za pomocą ruchu fizycznego. Oferuje unikatowe podejście do uczenia się istoty ludzkiej poprzez dostęp do wrodzonych procesów własnego układu nerwowego dla poprawy i udoskonalenia ich funkcji. Metoda ta używa łagodnych, wyspecjalizowanych ruchów które **pobudzają świadomość oraz poprawia sposób poruszania się i wykonywania ruchów**. Lekcje Feldenkraisa rozwiązują problemy spowodowane zaburzeniami pomiędzy grupami mięśniowymi na płaszczyźnie neurologicznej, więc zachodzące zmiany w naszym organizmie są głęboko odczuwalne. Wynikiem tego, układ szkieletowy zostaje uwolniony z wszelkich napięć i ograniczeń dzięki temu wspiera ciebie w efektywnym sterowaniu całym układem kostnym oraz wspomaga w utrzymaniu prawidłowej sylwetki. Ograniczenia lub powodujące ból wzorce ruchowe są zastępowane bardziej wydajnymi i wygodnymi możliwościami ruchu, dzięki czemu **zmniejszysz chroniczny ból, zredukujesz stres polepszysz fizyczne i emocjonalne samopoczucie**. Ponieważ metoda Feldenkraisa nie oddziela umysłu od ciała więcej emocji i myśli jest wywoływanych przy komunikowaniu się bezpośrednio z układem nerwowym.

Lekcje w metodzie Feldenkraisa nazywane są ATM (świadomość przez ruch). Zawierają one wyszukane sekwencje ruchu angażujące całe nasze ciało. Lekcje używają w łagodny i przyjemny sposób naszą naturalną inteligencję przez co uzyskujemy dostęp do motoryczno-sensorycznych procesów zachodzących w mózgu. Dzięki temu docieramy do każdego stawu, grup mięśniowych i każdej funkcji w naszym ciele. Jest to zatem metoda reedukacji ruchowej, samopoznania i rozwoju swojego potencjału poprzez ruch.

Lubosz Amerski - fizjoterapeuta, terapeuta manualny (Egzamin z Terapii Manualnej w Modelu Holistycznym Andrzeja Rakowskiego), odbył praktyki u Małgorzaty Rakowskiej w Centrum Terapii Manualnej w Zakopanem oraz w Klinice Ortopedii w Weisskirchen - Niemcy.

Ukończył Akademię Wychowania Fizycznego w Gorzowie Wlkp., kierunek Sport Osób Niepełnosprawnych oraz Medyczne Studium Zawodowe w Gorzowie Wlkp. W kolejnych latach uczestniczył w kursach terapii manualnej, zdając egzamin w 2008r. Ponadto odbył kursy z metody PNF, terapii manualnej dla tkanek miękkich, III-trzy stopniowy kurs organizowany przez Polski Związek Traumatologii Sportu dla stawu kolanowego.

W trakcie swojej edukacji i pracy zdobywa cenne doświadczenie z zakresu terapii funkcjonalnej oraz różnorodnych technik i metod stosowanych w terapii. Dodatkowym źródłem doświadczeń jest spojrzenie przez czynny pryzmat czynnego udziału w sporcie – jako długoletni zawodnik klubu AZS AWF Gorzów w rzucie oszczepem. Ostatnio studiuje jako jeden z nielicznych w Polsce METODĘ FELDENKRAISA w Berlinie, Studia trwają 4 lata. Metoda Feldenkraisa opiera się na, niespotykanej nigdzie indziej w przyrodzie, możliwości uczenia się. Dzięki temu możliwy jest ciągły rozwój naszego potencjału. w Metodzie Feldenkraisa ruch, (który najłatwiej podlega świadomej kontroli) wykorzystywany jest jako środek do tego rozwoju.