CZU: 37.013:796.015.035+615.85
https://doi.org/10.52449/fcscf26.16

ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-3912-2334
e-mail: dn.luca@gmail.com

COMPETENȚE PROFESIONALE PENTRU INTEGRAREA PRACTICILOR SOMATICE FELDENKRAIS ÎN ANTRENAMENTUL DE FITNESS

Luca Daniela

Abstract: *This paper analyzes the professional competencies required for integrating Feldenkrais somatic practices into fitness training. In the context of increasing psychophysical imbalances, the study highlights the importance of neurophysiological awareness, motor learning, and individualized intervention. Based on a pedagogical experiment conducted on adult women, the results demonstrate improvements in mobility, balance, coordination, and emotional regulation. The integration of Feldenkrais contributes to redefining the role of the fitness trainer as a facilitator of functional health.*

Keywords: *Feldenkrais method, somatic practices, fitness training, neuroplasticity, functional movement, psychophysical health.*

Introducere. În societatea contemporană, marcată de accelerarea ritmului de viață, de intensificarea factorilor de stres și de reducerea activității fizice funcționale, se constată o deteriorare semnificativă a stării psihofizice a populației adulte. Sedentarismul, corelat cu utilizarea excesivă a tehnologiei și cu suprasolicitarea mentală generează apariția unor dezechilibre funcționale complexe, manifestate prin dureri musculo-scheletale, rigiditate articulară, reducerea mobilității și dificultăți de reglare emoțională.

Stările psihofiziologice ale individului constituie un nucleu conceptual fundamental pentru înțelegerea acestor fenomene, fiind definite drept reacții integrative ale organismului la influențele interne și externe [5]. În opinia lui E.P. Ilyin, acestea reflectă nivelul global de funcționare al organismului și condiționează în mod direct capacitatea de adaptare și performanța individului [5]. Complementar, teoria stresului formulată de Selye evidențiază impactul solicitărilor cronice asupra organismului, subliniind și necesitatea dezvoltării unor mecanisme eficiente de autoreglare și adaptare [4].

În acest cadru conceptual context, fitnessul modern evoluează către un model integrativ, care transcende dimensiunea pur mecanică a mișcării și include componentele neurofiziologice și psihologice ale acesteia. Practicile somatice, între care metoda Feldenkrais ocupă un loc distinct, oferă un cadru teoretic și aplicativ adecvat acestei transformări, punând accent pe conștientizarea corporală și pe reorganizarea tiparelor motorii. Fundamentul metodei Feldenkrais rezidă în principiul conform căruia mișcarea conștientă poate influența structurile neuronale, facilitând procesele de învățare, adaptare și optimizare funcțională [2].

În opoziție cu metodele/abordările tradiționale, centrate predominant pe repetiție, intensitate și performanță cantitativă, metoda Feldenkrais promovează explorarea mișcării, reducerea efortului inutil și creșterea eficienței funcționale. Această perspectivă favorizează dezvoltarea unei relații mai conștiente și reflexive între individ și propriul corp, generând efecte pozitive benefice atât asupra sănătății fizice, cât și asupra echilibrului mental.

Integrarea practicilor somatice în domeniul fitnessului determină o veritabilă schimbare de paradigmă și implică dezvoltarea unui set de competențe profesionale complexe. Astfel, antrenorul de fitness își depășește rolul tradițional de instructor de exerciții, devenind un facilitator al proceselor de învățare motorie și de autoreglare psihofizică.

Scopul cercetării constă în identificarea și fundamentarea competențelor profesionale necesare integrării metodei Feldenkrais în antrenamentul de fitness, în vederea optimizării stării funcționale și psihofizice a practicantului.

Obiectivele cercetării vizează: analiza cadrului teoretic referitor la practicile somatice și impactul acestora asupra sănătății; identificarea particularităților metodei Feldenkrais; determinarea competențelor profesionale specifice ale antrenorului de fitness, precum și evaluarea impactului intervenției asupra parametrilor funcționali și psihofiziologici.

Organizarea cercetării. Cercetarea s-a desfășurat în cadrul Centrului de Recuperare Fizică „*Kineto4Life*” din Chișinău, în perioada septembrie 2024 – ianuarie 2025, pe un eșantion constituit din 20 de femei active, cu vârste cuprinse între 35 și 40 de ani, implicate în programe regulate de fitness.

Designul studiului a fost structurat pe trei etape distincte: etapa inițială, etapa experimentală și etapa finală. În etapa inițială au fost efectuate testări funcționale și evaluări psihologice menite să stabilească nivelul de bază al parametrilor analizați. Etapa experimentală a constat în implementarea unui program fundamentat pe metoda Feldenkrais, desfășurat pe parcursul a 24 de sesiuni, cu o frecvență de două ori pe săptămână. Etapa finală a inclus reevaluarea participantelor și analiza comparativă a rezultatelor obținute.

Programul de intervenție a fost conceput progresiv, pornind de la mișcări simple, realizate în poziții stabile, și evoluând gradual către integrarea funcțională

a mișcării în poziție verticală. Sesiunile au inclus tehnici de scanare corporală, explorări senzoriale și execuția unor mișcări lente, fără efort excesiv, favorizând astfel reorganizarea tiparelor neuromotorii.

Metodologia cercetării a inclus observația pedagogică, sondajul sociologic, testări funcționale standardizate și metode statistice de analiză a datelor.

Rezultatele cercetării și discuțiile. Rezultatele obținute în cadrul cercetării evidențiază o îmbunătățire semnificativă a parametrilor funcționali și psihofiziologici ai participantelor. În ceea ce privește mobilitatea, s-a constatat o creștere considerabilă a flexibilității lanțului muscular posterior, concomitent cu o ameliorare a mobilității coloanei vertebrale. Cele mai mari îmbunătățiri s-au înregistrat la:

Testul Romberg, unde timpul a crescut de la 9,8 la 13,3 secunde ($t = 4,464$; $\rho < 0,001$), indicând o creștere semnificativă a echilibrului static.

Wall Roll Down, unde distanța s-a redus de la 10,3 cm la 7,1 cm ($t = 4,020$; $\rho < 0,001$), reflectând o mobilitate crescută a coloanei.

Sit and Reach, cu o creștere de la 2,95 la 8,15 cm ($t = 3,004$; $\rho < 0,01$), evidențiind îmbunătățirea flexibilității.

Îmbunătățiri semnificative s-au observat și la:

Timed Up and Go, de la 7,85 la 6,75 secunde ($t = 2,918$; $\rho < 0,01$), indicând o eficiență locomotorie crescută.

Heel-to-Toe Walk, de la 8,9 la 9,95 ($t = 2,949$; $\rho < 0,01$), sugerând o coordonare mai bună.

Cat-Cow Range, de la 1,5 la 2,45 ($t = 2,520$; $\rho < 0,05$), ceea ce reflectă o îmbunătățire a controlului segmentar al coloanei.

Aceste progrese pot fi explicate prin reducerea tensiunii musculare și optimizarea organizării neuromotorii.

În plan psihofiziologic, participantele au raportat o reducere semnificativă a oboselii cronice, o îmbunătățire a calității somnului și o diminuare a stărilor de anxietate și agitație. Aceste constatări sunt susținute de literatura de specialitate, care subliniază rolul activității fizice și al conștientizării corporale în reglarea stărilor emoționale [3].

În plus, rezultatele chestionarului sociologic relevă o ameliorare semnificativă a simptomelor afective, precum neliniștea, dificultățile de concentrare și agitația psihomotorie, confirmând eficiența practicilor somatice în optimizarea stării psihice.

Cel mai frecvent simptom ameliorat a fost oboseala sau lipsa de energie, raportată de 15 din 20 de respondente (75%), sugerând efecte benefice asupra refacerii neurofiziologice. Agitația psihomotorie s-a redus la 11 participante (55%), iar neliniștea la 8 (40%), indicând o diminuare a hiperactivării și a stărilor

anxioase. Tulburările de somn, atât insomnia, cât și somnul excesiv, au fost ameliorate în mod egal, fiecare fiind menționată de 7 participante (35%).

Un aspect deosebit de relevant observat în cadrul studiului îl constituie creșterea nivelului de conștientizare corporală. Participantele au devenit mai receptive/atente la modul în care își utilizează corpul în mișcare, ceea ce a condus la adoptarea unor tipare motorii mai eficiente și mai economice. Această transformare reflectă procesul de învățare motorie facilitat de metoda Feldenkrais.

Integrarea metodei Feldenkrais în antrenamentul de fitness presupune dezvoltarea unui set complex de competențe profesionale. În primul rând, antrenorul trebuie să dețină cunoștințe aprofundate privind funcționarea sistemului nervos și mecanismele de reglare neurofiziologică. Înțelegerea relației dintre stările psihice și performanța fizică este esențială pentru adaptarea intervenției [1].

În al doilea rând, competențele de analiză funcțională sunt indispensabile, întrucât permit identificarea tiparelor de mișcare disfuncționale și a dezechilibrelor posturale, facilitând elaborarea unor programe de antrenament individualizate.

Totodată, competențele de facilitare somatică ocupă un loc central. Antrenorul trebuie să fie capabil să ghideze practicantul în procesul de conștientizare corporală, utilizând indicații verbale clare, sugestii adaptate și un limbaj orientat spre explorare, nu spre corectare, stimulând astfel autonomia motrică.

Capacitatea de individualizare a antrenamentului reprezintă o altă componentă esențială, fiecare practicant prezentând particularități funcționale și psihofizice distincte. Adaptarea exercițiilor la starea psihofizică a individului contribuie la creșterea eficienței și siguranței intervenției.

În plus, competențele de reglare neurofiziologică, realizate prin utilizarea conștientă a respirației și a ritmului mișcării, permit optimizarea stării generale a organismului și reducerea nivelului de stres.

Concluzii. Integrarea practicilor somatice de tip Feldenkrais în antrenamentul de fitness reprezintă o direcție modernă, necesară și fundamentată științific pentru optimizarea sănătății funcționale. Rezultatele cercetării confirmă eficiența acestei metode în îmbunătățirea mobilității, echilibrului, coordonării și stării psihofizice.

Aplicarea metodei Feldenkrais implică dezvoltarea unor competențe profesionale complexe și contribuie la redefinirea rolului antrenorului de fitness în context contemporan. În perspectivă, integrarea practicilor somatice are potențialul de a conduce la elaborarea/dezvoltarea unor programe de antrenament mai eficiente, mai sigure și mai bine adaptate nevoilor individului modern.

Bibliografie

1. BANDURA, A. Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1986. 617 p.
2. FELDENKRAIS, M. Awareness Through Movement: Health Exercises for Personal Growth. *New York,* NY: Harper & Row, 1972. 190 p.
3. GOLEMAN, D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. New York, NY: Bantam Books, 1995. 352 p.
4. SELYE, H. Stress in Health and Disease. Boston, MA: Butterworth-Heinemann, 1976. 1024 p.
5. ИЛЬИН, Е.П. Психофизиология старшего человека. Санкт-Петербург: Питер, 2005. 412 с.