



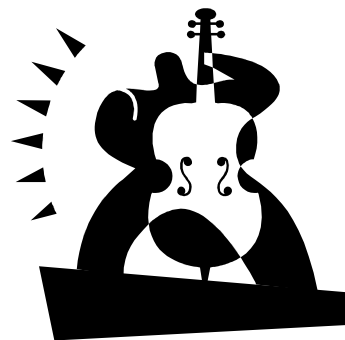
SUSANA RAMON

ART, MOVIMENT & EXPRESSIÓ

Educació i expressió somàtica - Creativitat i pedagogia del moviment
Mètode Feldenkrais® - Coach titulada

Mètode Feldenkrais® d'educació somàtica per a musics

***Aprentatge del moviment
per l'expressió i la creativitat***



Susana RAMON
Art, Moviment & Expressió
París - Mòbil: + 33 (0) 6 64 64 21 74
Barcelona C/ Rosselló 466 08025 Barcelona - Tel: + 34 93 436 80 96 - Mòbil: + 34 6 70 34 36 27
contact@susanaramon.com
www.susanaramon.com

Tot músic ha de saber **moure's, comunicar, inventar i adaptar-se** a les exigències **tècniques** així com **expressives** del seu art. Necessita valorar les seves **possibilitats** i **talents** a través d'un coneixement pertinent de la seva pròpia eina de treball : el seu **cos en moviment**.

El mètode Feldenkrais® d'educació somàtica aporta un **estudi** detallat del **funcionament corporal** a nivell **muscular, articular i respiratori** molt útil a tot tipus d'**activitats artístiques** i de manera notòria a **músics**.

Aquesta pedagogia del moviment permet identificar, comprendre i modificar **patrons** de **conducta, d'acció i d'expressió** a través de la via corporal. Tanmateix permet desenvolupar noves **habilitats** que afavoreixen una relació més enriquidora amb el **instrument** i la **música**. Tot plegat amb el objectiu de treballar amb més **plaer** i **fluïdesa**, economitzant **esforç** i perfeccionant els **gestos i moviments artístics**.

¿Què és el Mètode Feldenkrais®?

El Mètode Feldenkrais® d'educació somàtica és un procés d'aprenentatge que proposa una **educació del moviment**, a través de la via sensorial, per arribar a un coneixement real dels nostres patrons d'acció i desenvolupar la **consciència** i la **intel·ligència del cos** al moure's.

La persona pot influir en la seva pròpia millora **prenent consciència** dels **hàbits, mecanismes i patrons de moviment** que li impedeixen fer un bon gest a nivell muscular articular, modificant-los i descobrint els **gestos** que millor li convenen per efectuar les seves **tasques artístiques i quotidianes**.

Es basa en la capacitat d'aprenentatge del nostre **sistema nerviós**, en la presa de **consciència** del nostre cos en moviment i en els processos d'**organització sensoriomotriu** per descobrir noves respostes gestuals i millors opcions estratègiques a l'hora d'elaborar els nostres moviments. Tot això a fi de desenvolupar el nostre **potencial** i els nostres **recursos veraders**.

El Mètode Feldenkrais® se centra en el funcionament i en el comportament de les persones en relació amb l'**entorn** en el qual es mouen, viuen i treballen i com organitzen el seu moviment per ser funcionals en el seu entorn.

"Si sabem el que fem podem fer el que volem" (Doctor Moixes Feldenkrais)

¿Què és l'educació somàtica?

L'educació somàtica, disciplina procedent de Canadà i poc coneguda encara a Europa, agrupa un conjunt de tècniques que treballen en l'**aprenentatge** de la **consciència del cos** movent-se en el seu **entorn**.

Les tècniques i mètodes d'educació somàtica enfoquen la relació entre el cos i la ment. Representen un enfocament **subjectiu** ja que permeten millorar la manera de moure's gràcies a la presa de consciència del moviment i a la pròpia vivència corporal.

¿Qui era el Doctor Moixes Feldenkrais®?

Enginyer i doctorat en ciències físiques a la Sorbona de París, Feldenkrais col·labora amb Frédéric Joliot-Curie (1900-1958) en el seu laboratori de física nuclear. Professor de judo i deixeble del mestre japonès fundador d'aquesta disciplina, Jogoro, serà un dels primers cinturons negres d'aquesta disciplina a França i a Europa. Mor en 1984, després d'haver desenvolupat el seu mètode per tot el món i treballat amb diverses personalitats (Yehudi Mehinin, Ben Gurion).

El Doctor Feldenkrais elabora, arran d'un accident en el genoll, un mètode pedagògic corporal basat en el procés d'aprenentatge i de desenvolupament del nostre moviment. Donant gran importància al moviment com a mitjà d'aprenentatge, sap concretar en el seu treball, les pautes d'aprenentatge del sistema nerviós, és a dir "el com aprenem".

Un mètode pedagògic per millorar la manera de moure's i d'actuar.

Auto imatge

Les nostres possibilitats o límits a nivell del moviment no estan determinats per les nostres capacitats articulars o mecàniques. Procedeixen en la major part dels casos de la imatge que tenim de la nostra manera de moure'ns quan actuem, recolzant-nos en **patrons de moviment** que hem heretat o adquirit per educació o experiència al llarg de la nostra vida. Aquests patrons de moviment forjats al llarg de la nostra història personal, es converteixen en **hàbits** que formen part de nosaltres, caracteritzant-nos.

Ara bé, el sistema nerviós és un sistema que aprèn contínuament a partir de la vivència personal. D'aquesta forma podem modificar la nostra manera de moure'ns i desenvolupar noves habilitats ja que l'**organització** del nostre moviment i la capacitat d'**aprenentatge** del **sistema nerviós**, no s'adquireixen de manera fixa sinó que evolucionen constantment.

Les modalitats del Mètode Feldenkrais®

En les lliçons es creen les condicions perquè l'alumne pugui, a través de l'exploració de moviments senzills, variats i sovint inhabituals, adquirir més **consciència** del seu cos al moure's i actualitzar nous moviments i nous **talents**.

El més important en aquest treball és estar atents al **procés** pel qual aconseguim el nostre objectiu més que el fet d'aconseguir-ho costi el que costi. Per aquest procés, la persona pot influir en els seus hàbits, variar-los, superar els seus límits i descobrir noves possibilitats per organitzar-se millor a nivell gestual (a partir d'una nova organització de les funcions sensoriomotrius del sistema nerviós).

L'objectiu és desenvolupar més àmplies possibilitats d'elecció quan ens movem i millorar la nostra qualitat d'acció.

I. Classes col·lectives anomenades: "Presca de consciència a través del moviment®".

L'alumne efectua per si mateix i sense esforç els moviments proposats pel professor que li va guiant verbalment. Els moviments s'executen lentament perquè l'alumne pugui estar atent al que fa. Durant aquest procés, amb

curiositat, guiat per les seves sensacions i a partir de la seva pròpia experiència personal, descobreix amb gran sorpresa, altres possibilitats de moviment que les acostumades i aprèn a reconèixer els gestos adequats per actuar.

II. Sessions individuals anomenades “Integració Funcional®”.

El professor ensenya a l’alumne, amb les mans i mitjançant la comunicació no verbal com es mou, mostrant-li altres maneres de fer-ho. És una tècnica manual molt suau on el professor dóna indicacions a l’alumne perquè prengui consciència dels seus patrons de moviment. És un treball més personalitzat amb l’alumne.

Recursos per a músics

- Desenvolupar més **consciència** de la manera de moure’ns
prendre consciència del que fem mentre ho fem.
- Millorar l’**organització del moviment**
i el funcionament del cos del music.
- Organitzar la **percepció**: modificar l’ **aspecte sensorial**
per a canviar hàbits
- Descobrir noves possibilitats a **nivell gestual**
i més domini corporal quan es treballa amb l’instrument.
- Gestionar millor les **tensions físiques** i l’**estrès**,
activant els recursos interns.
- Actuar amb menys esforç, amb el **to muscular** adequat
per sentir-se més eficients i perfeccionar els seus gestes artístics.
- Afavorir les facultats **d’adaptació, de concentració, d’aprenentatge i de creació**
alliberant l’energia.
- Enriquir i desenvolupar la **imatge personal**
per interaccionar més fàcilment amb els altres.
- Millorar el **benestar** per millorar la **qualitat de vida**
i reforçar la qualitat artística.

Metodologia

És un **enfocament** purament **educatiu** basat en la noció d’**aprenentatge** del sistema nerviós. Durant les seqüències no s’explora el gest en ell mateix sinó la **preparació subjacent** al **gest** abans d’efectuar-lo.

Es tracta sobretot de millorar la pròpia **funcionalitat** tot fent que emergeixi d’un mateix la **resposta** més **eficaç** per actuar.

L' **estratègia pedagògica** permet descobrir, tornar a actualitzar i millorar **patrons** més **globals** i **sistemàtics** de l'**organització** del **moviment** i de l'ús del cos fins ara inexistents o "adormits".

Professora

Susana RAMON BOFARULL és ballarina, pedagoga del moviment, educadora somàtica, professora del mètode Feldenkrais® i coach. S'ha format a la dansa clàssica i contemporània, a l' art i la teràpia del moviment (*Mètode D.Bois*) i al coaching (*Coach Académie*).

Ha elaborat una formació per millorar la postura i els gestos de les persones en el seu àmbit professional (prevenció dels trastorns múscul - esquelètics i gestió de l'estrès). Aquesta formació permet desenvolupar el potencial i millorar el funcionament gracies a un millor equilibri físic.

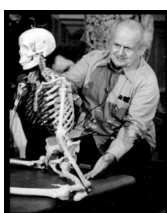
També intervé animant tallers d' expressió oral i corporal en formacions per parlar en públic i proposa sessions de coaching per el desenvolupament personal i professional a tot tipus de públic (artistes, particulars, empreses).

Ha treballat amb empreses a França i a Espanya com **Geodis, Entrecom, ANPE, ANPE cadres, RATP, EOS, Accenture, Art Communication Création, BE.O, Cognis Iberia, Lookadok, Grup Accor, Suite Novotel.**

Ha ensenyat l'Educació Somàtica a **Barcelona, Madrid, Granada, Málaga** i a **Palma de Mallorca** :ICS, Hospital Verge de la Cinta, Tortosa, Cefra, Conservatorio Profesional Angel Barrios de Granada, Institut Barcelona Esport, ASDI centre de discapacitats de Sant Cugat, Escola d'expressió i psicomotricitat Carme Aymerich, Ayuntamiento de Alcobendas, Conservatori Superior de Música i Dansa de les Illes Balears, Grup de fisioterapeutes de l'hospital Sant Juan de Déu, Mercat de les Flors, Dan Dan Dansa, Escola d'infermeres Santa Madrona, Escola Municipal de Música i Dansa d'Alcobendas, Escola d'estiu de la Facultat de psicologia, ciències de l'educació i de l'esport Blanquerna, Institut del Teatre de Barcelona, Conservatori Superior de Dansa de Barcelona, Area Dansa, Escola Rosita Mauri; i a **París** (Opera Nacional de Paris, Centre National de la Danse, Canaldanse, la Menagerie de Verre, Ajuntament de París, Centre Anima i Escola de Dansa Harmonic).

Actualment viu a Barcelona després d'haver viscut molts anys a França i es Presidenta de l'Associació Feldenkrais Espanya.

"El dolor prové de la manera en com efectuem els nostres moviments i no de la configuració anatòmica que resulta dels moviments mateixos. Per millorar els nostres moviments i postures hem de perfeccionar la nostra manera de fer les coses". M. Feldenkrais



Bibliografía

Autoconciencia por el movimiento. Moshé Feldenkrais. *Ejercicios para el desarrollo personal.* Ediciones Paidós, 1980.

El poder del yo. Moshé Feldenkrais. *La auto transformación a través de la espontaneidad.* Ediciones Paidós 1995.

La dificultad de ver lo obvio. Moshé Feldenkrais. Ediciones Paidós 1991.

El Método Feldenkrais. Yochanan Rywerant. Editorial Paidós.

The case of Nora. Moshé Feldenkrais. Frog. Ltd.

Ejercicios de relajación. David Zemach y Mark Reese. Editorial Paidós.