



Mètode Feldenkrais™ - Coaching - Coaching somàtic

Proposta de taller

a

MUSICAT

Mètode Feldenkrais™ per a musics
Integració de bons hàbits de moviment (nivell 1)

Susana RAMON

InPuls Art Coaching

Mòbil: + 34 6 70 34 36 27 - contact@susanaramon.com - www.metodofeldenkrais.com

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. Aquesta pedagogia del moviment permet identificar, comprendre i modificar patrons de conducta, d'acció i d'expressió a través de la via corporal. 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™ d'educació somàtica?

El Mètode Feldenkrais™ és un procés d'aprenentatge, que permet 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.

Objectius

- Proposar una visió dels fonaments del Mètode Feldenkrais™ *com procés d'aprenentatge per la millora del gest del music.*
- Facilitar una major autoconsciència del cos en acció.
- Augmentar la comprensió del funcionament corporal.
- Aportar una reflexió sobre bons hàbits posturals.
- Millorar l'organització dels moviments dels participants, *per prevenir i evitar bloquejos corporals.*
- Afavorir les facultats d'adaptació, d'atenció, d'aprenentatge i de creació *alliberant l'energia.*
- Suggestir una major autogestió en el lloc de treball, *capacitant els participants a adoptar nous reflexes amb menys risc de lesió.*
- Reforçar la autoimatge.
- Incrementar el benestar i la salut en la vida personal i professional.

Continguts

- Sentir el cos en moviment (*prendre consciència del que fem mentre ho fem*).
- Desenvolupar criteris de confort per alleujar i evitar les malalties muscular-esquelètiques *creant nous circuits inexplorats entre el sistema nerviós i el sistema muscular.*
- Constatar diferències a nivell sensorial i motor per a clarificar i canviar hàbits.
- Dinamitzar i millorar l'organització del moviment en diferents posicions per un moviment funcional, útil i segur pel music:
 - *funció de suport de l'estructura esquelètica y les seves relacions,*
 - *alinejar de manera òptima les superfícies articulars, en el camp gravitacional,*
 - *buscar el suport estable i adequat,*
 - *aclarir la relació dinàmica entre la pelvis i la columna vertebral (per una bona posició dempeus o asseguts,*
 - *flexibilitzar la columna vertebral, eix vertical de suport i d'equilibri,*
 - *establir la relació entre la mobilitat del tronc i els membres superiors, el mal funcionament dels quals provoca tensions cròniques i desgast,*
 - *els ulls, relació amb l'organització del moviment i la tonicitat corporal.*
- Avaluar l'esforç que està realitzant i la seva adequació amb l'acció, *(tot esforç superflu distorsiona l'expressió evitant que el impuls flueixi de manera natural i completa).*
- Facilitar el pas de la intenció a l'acció.

Metodologia

El taller és essencialment pràctic amb aportacions teòriques. 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". La docent fomentarà per part dels participants intercanvis, experiències compartides y reflexions del treball realitzat.

Col·lectiu

El curs es dirigeix als socis de Musicat.

Material

Durant el taller s'utilitzaran els següents recursos i materials:

- un aula de preferència de parquet o linòleum,
- una màfega per cada participant,
- una cadira per participant,
- paperboard,
- material per a visionar diaporames,
- material audio.

S'aconsella portar roba còmoda i ampla per poder realitzar el treball corporal amb confort.

Duració

El curs té una durada de:

- 8h repartides en dos dies (4h per dia)

Docent

Susana RAMON és educadora somàtica, professora del Mètode Feldenkrais™, coach i coach somàtica. S'ha format a la dansa clàssica i contemporània, a l'art i la teràpia del moviment.

Ha elaborat un mètode inspirat del Mètode Feldenkrais™, per a la prevenció de la salut i del benestar a l'empresa. També proposa sessions de coaching per al desenvolupament personal i professional a tot tipus de públics (artistes, particulars, empreses). Ha estat durant anys col·laboradora de l'Òpera Nacional de París, ensenyant la pedagogia del moviment i el Mètode Feldenkrais™ a artistes, membres del cor i orquestra i col·laboradors. Actualment resideix a Barcelona a on proposa sessions individuals, tallers, cursos i formacions del Mètode Feldenkrais™ i coaching a més d'intervenir per tot el territori espanyol i a Europa. Es ex president de l'Associació Feldenkrais Espanya.