



OBJETIVO: CAPACITAR PARA A PRÁTICA

A Formação Feldenkrais TEIATIVA tem o objetivo de capacitar o aluno a atuar como Educador Somático Feldenkrais. As estratégias do Método e sua abordagem transdisciplinar permitem atuar com fluidez na intersecção de diferentes profissões que lidam com a *experiência do corpo*. Os alunos são orientados a desenvolver as habilidades necessárias para a utilização dos instrumentos do Método Feldenkrais conforme a sua preferência em diversas áreas da Saúde, da Educação, das Artes e do Desenvolvimento Pessoal.

O primeiro campo de atuação é a Experiência Direta: a experimentação do movimento na vida diária e própria. Sendo assim, este curso se abre também para pessoas que querem aprender e desenvolver seus conhecimentos para o uso pessoal, independente de sua atuação profissional.

HABILIDADES DESENVOLVIDAS

Diversas habilidades e capacitações são desenvolvidas para a condução de movimentos integrativos na modalidade da **condução verbal** (*Awareness Thought Movement*) e na modalidade da **Linguagem do Toque** (*Functional Integration*). Com todas as competências somadas, ao final do curso o aluno poderá:

- ✓ Conduzir dinâmicas de autoeducação pelo movimento
- ✓ Dar aulas de Feldenkrais em grupo (conduzir ATMs)
- ✓ Utilizar o toque para comunicar Movimentos de Integração
- ✓ Aguçar as inteligências instintivas que regulam a postura e o movimento
- ✓ Flexibilizar os padrões mentais que regulam a expressão do movimento
- ✓ Articular Conceitualmente os fundamentos e os princípios do Método Feldenkrais

AS ESTRATÉGIAS DO MÉTODO: APLICAR E COMPREENDER

O foco deste curso é a compreensão das estratégias do Método Feldenkrais. Como elas funcionam e por quê? De que modo podem ser combinadas? O espectro da compreensão é trabalhado nos diversos níveis da Experiência Direta: sensório-motor, imagético, emocional, conceitual, interpessoal e intuitivo.

É possível obter excelentes resultados com o Método Feldenkrais se você simplesmente aprender a reproduzir algumas "técnicas". No entanto, novas portas se abrem quando você é capaz de reconhecer *de modo prático* o entrelaçamento dos temas que perpassam o pensamento Feldenkrais e que estruturam suas "técnicas". Assim, torna-se possível utilizar os recursos do Método com mais liberdade, adaptando objetivos e cenários para além dos moldes tradicionais.

GRANDES TEMÁTICAS

- Como estimular as Inteligências Instintivas do Movimento?
- Como modificar hábitos profundos de postura?
- Intervenções funcionais para o tratamento da dor e para a reabilitação
- Intervenções infra-funcionais para o tratamento da dor e para a reabilitação
- Sensação, imaginação e movimento na habilitação da pessoa
- De que forma os movimentos mobilizam os pensamentos e as emoções?
- Como enraizar-se corporalmente na cultura urbana e digital do século XXI?

UM OLHAR SISTÊMICO E FUNCIONAL

Ao longo do curso desenvolve-se um olhar transdisciplinar sobre a importância do movimento na experiência humana. Sempre a partir da prática, a Formação Feldenkrais TEIATIVA evidencia como os assuntos a seguir são inseparáveis:

- percepção, movimento, inteligência;
- atenção, instinto, consciência;
- postura, imaginação, gravidade;
- biomecânica, linguagem, autoimagem, dor;
- imagem corporal, desenvolvimento do indivíduo, aprendizado, expressão;
- relações sociais, crenças, estados de consciência;
- reabilitação do movimento e estados emocionais.

Durante a Formação, as experiências vividas e as reflexões compartilhadas levam o aluno a perceber *como* todas estas áreas são co-determinantes e de que maneiras elas se entrelaçam na mais simples das experiências diárias e no mais banal dos movimentos. Cria-se assim uma compreensão sistêmica e funcional sobre a *pessoa em movimento*.

É a partir deste panorama que o aluno desenvolve as técnicas manuais e as técnicas de condução verbal para o atendimento de indivíduos e grupos utilizando o Método Feldenkrais. Veja na página a seguir uma lista dos principais conteúdos do curso organizados dentro dos seguintes temas:

Atendimento feldenkrais
Principais estratégias
Enraizamento somático
A experiência do movimento
Atividade postural & movimento voluntário
Método feldenkrais e a pedagogia Teiativa

CONTEÚDO EM DESTAQUE

ATENDIMENTO FELDENKRAIS

01. Presença e Contexto
02. A relação de aprendizado
03. Ambiente Pedagógico e Terapêutico
04. A chegada e a conexão
05. Atenção, atitude, movimento, rito
06. Direcionar-se ao fluxo da propriocepção (presente)
07. Unificar avaliação e tratamento
08. Intervenção Específica e não-específica
09. A importância do relaxamento
10. Equilibrar o sistema simpático-parassimpático
11. Favorecer o potencial restaurador do corpo
12. Favorecer as capacidades de auto-organização
13. Cuidar-se: a ética da vida no próprio corpo

PRINCIPAIS ESTRATÉGIAS

14. Perceber pequenas diferenças
15. Distribuição da atenção
16. Informação Sensorial Inovadora (ISI)
17. Variar a composição da intenção motora
18. Imagem Estruturante dos movimentos voluntários
19. Movimentos não-habituais, Diferenciação, Movimentos de restrição
20. Distribuição da intenção
21. Ampliar habilidades Infra-Funcionais
22. Diminuir conflitos Infra-Funcionais
23. Enriquecer as relações entre partes dentro do todo
24. Enriquecer as relações entre as intenções
25. O Círculo e as direções no espaço
26. Distal-Proximal: variar o ponto de origem da intenção
27. Transmissão de força pelo esqueleto
28. Girar em torno do Eixo
29. As diagonais do corpo e a sanfona das costelas
30. Harmonização do Sistema Flexor e Extensor
31. Organização em hemisférios e a transferência de Informação
32. Modulação indireta do tônus postural
33. Alinhamento Postural Espontâneo

ENRAIZAMENTO SOMÁTICO

34. Corpo, Experiência de Corpo e Consciência
35. O mundo subjetivo e o mundo objetivo
36. Alienação da Experiência Sensorial
37. Saber do sabor: o sentimento da experiência direta
38. Alfabetização Somática
39. Resgate Instintivo pelo Movimento e Awareness
40. Aproximar camadas instintivas e camadas conscientes
41. Linguagem: o poder do instrumento-conceito que pode organizar e pode matar

A EXPERIÊNCIA DO MOVIMENTO

42. O papel do movimento na vida
43. O Ato Perceptivo e o Ato Motor
44. O campo sensorial do corpo
45. Sensorialidade, atenção, ordem, discernimento, consciência
46. Imagem Corporal
47. A autoimagem organiza a ação
48. O Sentido da Ação e os movimentos
49. Componentes e Dimensões da Ação
50. Organização e Representação da ação
51. Esquema Motor, melodia cinética, representações da ação
52. Sensação proprioceptiva espacial: imagem 3D do corpo
53. O movimento e a socialização: emoção, interação social, imaginação, voz
54. A história da programação do instinto: do nascimento à morte

ATIVIDADE POSTURAL & MOVIMENTO VOLUNTÁRIO

55. Atividade Postural: a base da organização mente-corpo
56. A Primazia perceptiva da Atividade Postural
57. Camadas da Organização Postural
58. Conflitos Infra-Funcionais
59. Reconhecer tendências do Fundo Postural
60. Centros Funcionais no corpo (Pivôs da ação voluntária)
61. Cabeça: o centro de direcionamento
62. A pelve e o Centro de força
63. As mãos influenciando a coluna
64. A coluna restringindo ou favorecendo as mãos
65. Os olhos ao longo da coluna
66. A coluna restringindo ou ampliando o olhar
67. O pé que gira a cabeça
68. Distribuição da rotação por todo o corpo dentro da Atividade Postural

MÉTODO FELDENKRAIS E A PEDAGOGIA TEIATIVA

69. O Método Feldenkrais de Educação Somática
70. O que é o Método Feldenkrais?
71. Moshe Feldenkrais (1904-1984)
72. Núcleo Feldenkrais
73. TEIATIVA: Fortalecimento do Indivíduo, Aprendizado Coletivo e Convívio Educante
74. Formação Feldenkrais TEIATIVA
75. GPO: Grupo de Prática Online

IMPORTANTES AUTORES DE REFERÊNCIA

Moshe Feldenkrais, Alain Berthoz, Henri Wallon, Piaget, Ken Wilber, Merleau-Ponty, Gaston Bachelard, Norman Doidge, Antonio Damásio, Oliver Sacks, David Eagleman, Gregory Bateson, Maturana, Gabor Maté, Michael Levin, Nick Lane, Whitehead, Nietzsche.

