



Mètode Feldenkrais™ - Coaching - Coaching somàtic

Proposta de taller

a

MUSICAT

Mètode Feldenkrais™ per a musics
Integració de bons hàbits de moviment (nivell 2)

Susana RAMON

InPuls Art Coaching

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

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 *enfocada a l'activitat del music.*
- Augmentar la comprensió del funcionament corporal.
- 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.
- Incorporar la "intel·ligència somàtica" *amb tots els seus matisos expressius (sensorials, físics, emocionals).*
- Enfocar la sessió a temàtiques o dificultats concretes de l'activitat del music.

Continguts

- Adquirir l'habilitat de dirigir l'atenció a gestos i moviments.
- Desenvolupar criteris de confort per alleujar i evitar les malalties múscul-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.
- Identificar l'aprenentatge dels "ingredients" necessaris, per una millora del gest i de la postura.
- 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,*
 - *espai bucal i mandíbula,*
 - *posició del cap i influència sobre el to muscular,*
 - *la funció de la respiració: explorar nous espais respiratoris,*
 - *aclarir i agilitzar moviments de cap, espatlles, braços i mans enfront al instrument,*
 - *buscar el suport estable i adequat,*
 - *facilitar els moviments de manipulació del instrument musical,*
 - *posició asseguda.*
- Sessions individualitzades davant del grup per treballar sobre exemples concrets i mostrar les indicacions personalitzades d'un moviment òptim per el music segons instrument.

Aquesta segona sessió estarà mes enfocada a explorar l'aplicació directe del Mètode Feldenkrais™ a l'activitat amb instrument.

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 cadascuna)

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.