



Formação FELDENKRAIS **ABORDAGEM TEIATIVA.**

FELDENKRAIS: MAIS CONHECIDO E MAIS UTILIZADO

A Formação Feldenkrais Abordagem Teiativa brotou do anseio de permear a cultura brasileira com todas as riquezas que este método traz, não só em seus aspectos de aplicação mais imediatos, mas também em suas bases filosóficas e científicas. Este último ponto é muito importante para fazer as essências do Método extrapolarem as fronteiras habituais e poderem penetrar com mais sucesso em diferentes campos de atuação. Para isso é necessário que os alunos saibam comunicar o que o Método é, tornando-se cada um deles, um centro de disseminação de conceitos para a cultura.

Feldenkrais é um método que melhora o movimento em todos os seus aspectos. Ele oferece múltiplas estratégias que podem ser aplicadas de diversas formas, com resultados impressionantes, nas áreas da reabilitação, Arte, Performance, Educação e Desenvolvimento Pessoal. É um desperdício que este conhecimento exista, disponível entre nós, e que não seja aproveitado pelos diversos setores da sociedade que podem se beneficiar com este saber. Reconhecendo esta situação, nada é mais natural do que buscar maneiras de se acelerar a difusão do método.

PEDAGOGIA DA COMPREENSÃO PLENA

Chamamos este modelo de "Compreensão Plena" para diferenciá-lo de outros paradigmas de ensino que priorizam a "aplicação" deixando diversos níveis de compreensão em segundo plano. Nesta nova proposta, o objetivo principal é a compreensão. Este modelo prevê um grupo pequeno de no máximo 12 pessoas. Assim, cada aluno é acompanhado em sua forma pessoal de aprender até garantir que sua compreensão seja plena.

Para se apropriar do Método, é imprescindível que o aluno compreenda a lógica funcional do sistema nervoso e que aprenda a linguagem desenvolvida por Moshe Feldenkrais para integrar funcionalmente a pessoa, através do movimento. Para que essa apropriação personalizada possa acontecer, enfatizamos a compreensão em quatro níveis:

1) *Compreensão Vivencial (Experiência Direta)*: tudo começa com a experimentação das propostas do Método em si mesmo, desenvolvendo o conhecimento imediato da ação na ação. Assumir plenamente a Experiência em primeira pessoa, com forte enraizamento sensorial. Criar a autoridade de viver-se plenamente em corpo para além de qualquer interpretação.

Viver antes de ler, sentir antes de analisar. Esta é sem dúvida a camada mais importante do aprendizado. Saber viver, no fluxo de sua própria postura e movimentos, as estratégias Feldenkrais para se flexibilizar os hábitos e melhorar a capacidade de movimento e ação. O aluno aprende a lidar com os seus movimentos de modo "internalizado", quer dizer, degustando e direcionando voluntariamente seus fluxos de atenção em sua cinestesia, compondo variações posturais e reconhecendo em seu próprio corpo o papel de sua autoimagem. Entre muitas outras habilidades, descobre como atenuar suas tensões, como aumentar sua força e como direcionar-se para o que quer.

2) *Articulação dos fundamentos e princípios*: a partir da Experiência Direta, começamos a pontuar todo o conjunto de conceitos que compõe o Método Feldenkrais, até que o aluno se aproprie do pensamento funcional, sistêmico e transdisciplinar. Um percurso intenso e revelador. Para isso

utilizamos leituras orientadas, dos textos do próprio Moshe Feldenkrais e também de autores de várias áreas afins.

Gradualmente desenvolvemos a compreensão conceitual da dinâmica funcional e evolutiva do sistema nervoso. Reconhecemos as maneiras como o Método Feldenkrais aguça as inteligências orgânicas do movimento e flexibiliza os padrões mentais que regulam a expressão destas inteligências. Estes termos que acabo de utilizar na frase acima, ganham recheio vivo e podem ser articulados criativamente.

Passamos por uma miríade de temas sobre as camadas de organização da pessoa, da ação e da postura. Passando pelo desenvolvimento da criança, as dinâmicas relacionais entre indivíduo e sociedade, instinto e cultura. Uma atenção especial é dada para os processos que compõem a autoimagem, entendendo-a como elemento central de todas as nossas ações e identificando suas possibilidades de transformação.

O aluno reconhece os conceitos e aprende a articular estes instrumentos de linguagem submetendo-os à sua própria Experiência Direta.

3) Estratégias de aplicação: junto ao processo de conceitualização e de reconhecimento mais nítido da Experiência Direta, aprende-se a identificar as inúmeras estratégias oferecidas pelo Método Feldenkrais para se atuar na melhoria do movimento e na integração funcional do indivíduo. As estratégias vão desde combinações específicas de padrões motores, até o uso do pensamento imagético, tom de voz, qualidade de toque, o uso da atenção, intenção, etc.

Aprende-se para quê serve cada estratégia e como elas podem ser combinadas e aplicadas em áreas tão diversas como a reabilitação e a meditação, aprendendo-se a propor intervenções terapêuticas e educacionais.

4) Comunicação para a aplicação: Depois de haver vivenciado em si próprio os fundamentos, princípios e estratégias, chega o momento de compartilhar com suas comunidades ou de aplicar nas esferas profissionais. Entra em cena a necessidade de se saber dizer o que o Método é e como ele funciona. O Método Feldenkrais é uma novidade para nossa cultura e como tal, requer traduções. É necessário compreender o que ele oferece e o que as diferentes áreas de atuação necessitam. Um entendimento para além dos termos já consagrados no mundo Feldenkrais, criando, sempre que necessário, novas formas de expressão dentro da linguagem de cada área.

Tanto a comunicação como a atuação são diferentes quando se trabalha, por exemplo, com um grupo da terceira idade buscando mais qualidade de vida ou em um cenário de reabilitação em fisioterapia, ou quando se utiliza o método para o refinamento de movimentos para instrumentistas, ou no treinamento de atletas para maior rendimento. Nuances diferentes entram em jogo num processo de aguçamento artístico para bailarinos, atores, ou pintores. Cada área requer uma forma de expressão específica para se poder comunicar as potencialidades do método. Esta camada de compreensão é imprescindível para a plena apropriação do Método Feldenkrais.

DISPOSITIVOS PEDAGÓGICOS da FORMAÇÃO FELDENKRAIS ABORDAGEM TEIATIVA:

Como criar uma compreensão plena nos quatro níveis descritos acima? Que instrumentos utilizar para que o aluno compreenda a lógica funcional do Sistema Nervoso e a Linguagem de Flexibilização e Integração criada por Moshe Feldenkrais?

A prática dos movimentos Feldenkrais é o eixo central. Uma experiência que promove mudanças e integrações instantâneas e cumulativas. Vivê-las é o principal dispositivo pedagógico da formação. Em seguida entram as formas de reconhecer e expandir estas transformações vivenciadas. Vou destacar aqui alguns eixos de trabalho e dispositivos pedagógicos que utilizamos na Formação Feldenkrais Abordagem Teiativa.

- O Grupo
- Diálogo Integrativo
- Narrativas, Conceitos e a Linguagem da Cognição Estética
- Plataformas Eletrônicas de Interação (www.teiativa.com)
- Acompanhamento Profissional

O GRUPO como dispositivo de Compreensão e Transformação

Feldenkrais atua na transformação dos hábitos e o dispositivo mais poderoso para favorecer esta transformação é o grupo. Por isso, na Formação Feldenkrais Abordagem Teiativa, passamos a utilizar a própria interação grupal como um dispositivo de estudo, de transformação e de compreensão.

Utilizamos uma dinâmica especial de inter-relação que vai muito além de simplesmente fazer as aulas em grupo. Aproveitamos as forças sociais do grupo para aprofundar e acelerar tanto o aprendizado do método como a transformação pessoal. Isso envolve estratégias precisas para a construção de uma ambiência pedagógica que muda a força naturalmente coercitiva do grupo para uma presença apoiadora da expressão do indivíduo e para seu desenvolvimento.

Quando a nova proposta de formação nasceu, decidimos chamá-la de "Formação abordagem Feldenkrais". Queríamos enfatizar o objetivo de formar pessoas numa "abordagem funcional", compreendendo-a como algo maior do que o "método" e que lhe serve de base. No entanto, depois de realizarmos a primeira turma, percebemos que a influência da interação em grupo era tão determinante que precisávamos criar um outro nome. Ficou claro que, além de passarmos do pensamento de "método" para o de "abordagem", havíamos criado também uma fisiologia de aprendizado muito peculiar. A teia de interações pessoais se tornou um tecido fundamentalmente ativo no processo de aprendizado. O dispositivo grupal passou a caracterizar o novo modelo de formação. Surgiu então a imagem de uma teia ativa e rebatizamos o curso para "Formação Feldenkrais Abordagem Teiativa".

A força transformadora de um grupo é inestimável. Basta dar-se conta de que todos os nossos hábitos de movimento e postura surgem de uma linguagem social e são regidos pela nossa autoimagem. A própria autoimagem é o que vivemos de mais íntimo, e ela mesma é uma construção grupal. A experiência humana é intrinsecamente social. Supor o indivíduo isolado dificulta a transposição dos aprendizados para a vida cotidiana. Então como utilizar as forças sociais, tão basais em nossa organização psíquica e corporal, à favor do nosso estudo? Entre as várias estratégias, vou destacar duas: o Diálogo Integrativo e o uso da Linguagem da Cognição Estética.

DIÁLOGO INTEGRATIVO

Chamamos de "Diálogo Integrativo" um modo determinado de se conduzir o processo de reflexão em grupo. A descrição detalhada não cabe aqui nessa entrevista mas é possível descrevê-lo em linhas gerais. Podemos dizer que é um diálogo em que aproveitamos tudo que emerge do grupo e utilizamos este material como substrato vivo para o desenvolvimento da compreensão do Método Feldenkrais.

Os elementos centrais são a Experiência Compartilhada e a Escuta Grupal. Várias dinâmicas podem ser utilizadas, sendo o fator principal a escuta atenta às manifestações espontâneas e ao compartilhamento voluntário, interligando as manifestações umas às outras e correlacionando as experiências aos conceitos sendo estudados. Instauramos práticas que aguçam a Experiência Direta e oferecemos uma escuta grupal. Criamos canais de expressão e cada indivíduo escolhe o que quer compartilhar, quando e como. Cada um expõe sua experiência da maneira como quiser e, como grupo, aprende-se a reconhecer o que está sendo exposto. Este acolhimento da experiência e expressão individual pelo grupo é, por si só, integrativo e condutivo ao estado de "awareness". Sobretudo quando o cenário de compartilhamento se forma a partir da sensorialização do momento presente, da Experiência Direta.

O Diálogo Integrativo é um espaço de interação em que não se busca verdades nem se julga as experiências individuais. Uma situação em que se reconhece toda a diversidade presente. Uma dinâmica que busca a diferença e a favorece. Ocorre um alívio imenso quando, desta forma, enfraquecemos a compulsão social pela uniformidade. É neste cenário que reconhecemos os princípios de consciência e movimento, centrais ao Método Feldenkrais, e reconhecemos também o processo pessoal de descoberta, autoeducação e transformação.

Com a escuta grupal, abrimos um terreno muito fértil para que o indivíduo crie sua expressão, seja escutado, e, mais do que aceito: seja encorajado a ser-se. Podemos dizer que é um estado relacional em que o grupo trabalha para a integração de cada pessoa em seu mosaico pessoal. Um modelo de relação em que o coletivo, sendo sustentado pelos indivíduos, atua para gerar a "Potência do Indivíduo".

Um dos livros escritos por Moshe Feldenkrais chama-se justamente "The Potent Self". Feldenkrais criou instrumentos para melhorar o movimento humano e para promover a Integração Funcional da pessoa. As aplicações são diversas e em seu nível mais avançado está a integração da pessoa em toda sua potência e potenciais. Este favorecimento da melhor organização do indivíduo, em níveis sempre crescentes, envolve diversas transformações de postura e de autoimagem. Transformações que obrigatoriamente redefinem padrões relacionais entre o indivíduo e a sociedade. Sendo assim, é de grande ajuda quando se pode viver as dinâmicas de um grupo que favorece o processo de auto-experimentação e transformação. Quanto mais isolado for o percurso de autoeducação, mais desafiador será para o indivíduo conseguir viver o Estado de Integração Funcional em seu meio de convívio habitual. Por outro lado, quando o indivíduo encontra um espaço social que acolhe sua expressão e suas mudanças, será mais fácil para ele a integração de suas várias facetas e de seus muitos recursos em seus diferentes ambientes de vida.

São diversas as forças sociais que estruturam a experiência do indivíduo dando-lhe contornos à sua autoimagem. Entre estas forças a linguagem ocupa um lugar de destaque. Por isso, no Diálogo Integrativo, damos uma importância especial ao uso da linguagem. Muito mais do que usar expressões consagradas, procuramos despertar as "potencialidades da linguagem".

LINGUAGEM DA COGNIÇÃO ESTÉTICA

Nossa psique orgânica condensa as forças materiais da vida em seus suportes internos, entre eles, as palavras e as narrativas. As palavras podem ser tomadas por empréstimo de um mundo externo oficial, mas há formas de diálogo que, ao invés de fortalecer a repetição escolarizada de conceitos,

estimulam a comunicação a brotar de uma camada não-linguística do pensamento. Alguns autores chamaram este processamento cognitivo não-linguístico de "cognição estética". Uma camada de funcionamento mental alimentada diretamente pela informação vinda dos sentidos.

O Método Feldenkrais estimula todos os sentidos, a propriocepção, a cinestesia, a interocepção e a exterocepção. Ao fazê-lo, aguça a estesia geral e estimula a cognição estética de si e do mundo. Desta atividade vital pode brotar um languagear fresco, recheado das tonalidades mais pessoais da Experiência Direta. E o que estou enfatizando aqui é o imenso poder que há no uso da Experiência Direta como fonte de linguagem e de expressão pessoal.

O PODER DE NARRAR E CONCEITUAR

A linguagem é um instrumento poderosíssimo e pode ser usado tanto para a dominação como para a libertação. Uma narrativa que organiza conceitos pode exercer uma força estruturante espantosa. As palavras podem criar cultura e transformar fortemente os fluxos da vida, tanto materiais como simbólicos, afetivos, corporais e socioeconômicos.

Se nossos corpos estão restringidos aos nossos hábitos, grande parte dos nossos comportamentos estão confinados pelos conceitos que estruturam nossa visão de mundo. A imensa maioria deles recebida como herança cultural. Sendo assim, exercitar o poder de criar conceitos a partir da própria experiência é uma expansão sem paralelos.

Uma das formas de fazer isto é languagear a Experiência Direta, sem querer submetê-la a critérios ou conceitos externos. Pelo contrário, buscando comunicá-la no que há de mais singular. A técnica aqui é criar um ambiente grupal que catalisa esta forma de expressão. Nesta modalidade de interação, as narrativas são criativas por natureza, sempre surgem palavras novas e expressões inéditas. Os conceitos "oficiais" são utilizados como instrumentos para expressão e não como verdades a serem compreendidas e seguidas. A autoridade sai do livro e vai para a experiência.

Porque viveríamos pautados por conceitos criados antes mesmo de que tivéssemos nascido? Porque abriríamos mão de criar as vias do nosso próprio pensamento assim como as qualidades dos nossos próprios movimentos?

UMA TEIA ATIVA - Presencial e à distância

A presença compartilhada tem enorme poder de aprofundar a experiência e influenciar o aprendizado. Ocorre que atualmente esta propriedade da interação grupal pode ser expandida para situações à distância, graças à nova realidade tecnológica da Internet e dos aplicativos de compartilhamento. Nossa sociedade está passando por transformações intensas e o mesmo acontece com nossos corpos e consciências. Ao invés de criticar as transformações inevitáveis e pregar um retorno irreal ao passado, optamos por criar um modelo de curso que integra o convívio das presenças corporais às interações digitais.

Esta é uma nova fronteira em constante desenvolvimento. Se, como refleti anteriormente, a linguagem pode ser usada para nos afastar na experiência orgânica, o ambiente tecnológico pode fazê-lo com um distanciamento ainda mais agudo. Como utilizar a tecnologia para fortalecer a experiência somática da vida ao invés de distanciá-la? Como integrar as realidades digitais, linguísticas e orgânicas? Esta também é uma das ambições da Formação Feldenkrais Abordagem Teiativa.

O curso foi pensado como um grupo de estudos continuado, organizado em Intensivos Presenciais e em Módulos de Desenvolvimento (à distância). Quando terminamos um módulo Presencial, mantemos a interação grupal ativa, utilizando uma combinação de aplicativos. Interagimos como grupo desenvolvendo os conteúdos vividos presencialmente e criando novos conteúdos a partir das experiências diárias. Novamente, a interação grupal surge como dispositivo central para o estudo do método.

O grupo opera como uma Teia multidimensional, integrando os mais diferentes conteúdos, tanto em modo presencial como à distância. Esta fronteira chega mesmo a diluir-se em diversos momentos. O que ganha evidência é a Pessoa, o Grupo e a Experiência. Todos os participantes tornam-se ativos, produzindo conteúdo e atuando quando e como quiserem.

Cada um compartilha sua própria Experiência, que já carrega em si a presença corporal e digital, combinadas em tonalidades variadas. Utilizamos voz, vídeo, texto, foto, imagens, desenho, e tudo o mais que estiver disponível. Compartilhamos a experiência híbrida em suas muitas dimensões. Sensorialidade, instintos, palavras, multi-linguagens, movimento, emoção, pensamento. A teia grupal torna-se a plataforma mais ampla que engloba tanto os cenários "físicos" como os "digitais".

Se, na experiência em Teia, a fronteira entre a presença corporal e a presença digital é em certa medida diluída, o mesmo ocorre no tocante aos conteúdos do estudo do Método Feldenkrais. Nos intensivos presenciais continuamos desenvolvendo temáticas que surgiram na interação digital e vice-versa.

Além dos aplicativos comuns de uso geral, criamos o site www.teiativa.com, baseado no Moodle, que permite um aprofundamento longitudinal nos temas de estudos, integrando as leituras, com os áudios de práticas de movimento, com o material dos projetos de aplicação, com vídeos e palestras, e tudo relacionado com hiperlinks internos e externos. Este site torna-se um biblioteca evolutiva que continua disponível aos alunos mesmo após a conclusão da Formação.

Desenvolvemos assim um conhecimento que engloba todos os meios e que ajuda a integrar o que é fragmentado e a viver com "awareness" os instantes multidimensionais da consciência-em-movimento. A Teia trabalha para a evolução do indivíduo e para o desenvolvimento da compreensão do Método Feldenkrais, buscando as formas mais práticas de torná-lo aplicável.

ACOMPANHAMENTO PROFISSIONAL

E como aplicar de modo profissional um conhecimento tão amplo que influencia todos os setores da vida? Quais estratégias usar se sou um educador numa escola? Se trabalho com a preparação de atletas, se cuido da saúde performática dos músicos de uma orquestra? Se sou um fisioterapeuta atuando na neuroreabilitação? As técnicas são múltiplas e as necessidades de cada campo podem ser específicas. Os formatos clássicos de aplicação do Método Feldenkrais podem funcionar muito bem em determinadas situações mas em muitas delas eles precisarão passar por adaptações. E certamente o modo de comunicá-lo terá de ser específico.

Para desenvolver as habilidades de adaptar, propor e comunicar, cada aluno é orientado individualmente até que ele desenvolva as melhores formas de utilizar o Método Feldenkrais em sua área de interesse. Este processo inclui a identificação de quais princípios são mais diretamente aplicáveis, quais novas possibilidades se abrem e como seu público poderá receber estas novidades. Usamos diversas ferramentas que incluem exercícios de comunicação e projetos de aplicação tanto em grupo como individuais. Cada aluno irá aplicar o Método em cenários diferentes e precisará reconhecer seu estilo pessoal e as especificidades de sua área. O objetivo é que cada aluno crie sua própria combinação entre o que é seu estilo pessoal, o Método Feldenkrais e a área específica de atuação.