

# CND O MÉTODO FELDENKRAIS

Por Myriam Pfeffer

Coleção saúde

Noviembre 2014

Centre national de la danse  
Ressources professionnelles  
+33 (0)1 41 839 839  
ressources@cnd.fr  
**cnd.fr**

# O método Feldenkrais

Gostaria de partilhar convosco algumas ideias extraídas da minha experiência pessoal.

No rescaldo da Segunda Guerra Mundial, ainda adolescente, doente, sobre as ruínas, era preciso começar a dissipar a neblina, a reconstruir-me e a reaprender a viver. Os médicos que consultara haviam todos chegado à conclusão de que eu tinha de viver com o sofrimento do passado e prescreviam-me imensos medicamentos. Com todos estes “bons” prognósticos, sentia-me um tanto perdida, triste e confusa. Como enfrentar o problema, onde encontrar ajuda?

Numa livraria esotérica, comprei um livrinho que aconselhava a praticar ioga, cujos benefícios louvava, para aprender a respirar, a relaxar, a ser vegetariano, etc. De um livro para outro, compreendi subitamente que tinha seguido com passividade e apatia todos estes famosos bons conselhos e que deveria assumir uma atitude ativa no destino que me estava reservado, tornarme co-autor da minha história.

Comecei a praticar todas estas disciplinas ao ponto de me tornar capaz de as transmitir. Munida de vários diplomas, comecei a ensiná-las, tal como as tinha aprendido. Nessa altura, viase em todos os jornais a fotografia do primeiro-ministro Ben-Gurion, a fazer o pino na praia. Ele sofria de uma hérnia discal e, graças a Moshe Feldenkrais, tinha recuperado completamente. Em jeito de brincadeira, dizia que Moshe o tinha posto rmente de pé antes de o por de cabeça para baixo.

Na mesma época, conheci em Paris uma colega com quem tinha praticado ioga e que perdera de vista. Ela estava de regresso de Israel, onde ela tinha passado três semanas de aulas com Moshe. Disse-me que ele lhe tinha salvado as costas e que estava a recomeçar a viver. Ficou muito surpreendida por eu nunca ter ouvido falar dele pois era conhecido em todo o mundo.

Este encontro foi decisivo para mim. Na verdade, eu sentia que na minha forma de encarar a saúde, a vida e a responsabilidade para com os meus alunos me estava a escapar algo de essencial. Então, na minha cabeça, comecei a dirigir-me para Moshe.

## **O encontro**

Foi em 1959 que parti para Tel-Aviv. No dia a seguir à minha chegada, fui a uma aula na rua Alexander Yanai. Depareime com uma sala onde se viam 50 pessoas deitadas em tatames. Moshe propunha explorar movimentos que vão da posição de deitado no chão à posição de sentado e de pé, através de uma sequência de movimentos em espiral, aprendendo o papel de cada parte do corpo nesta ação. Os alunos faziam o movimento só de um lado e seguidamente do outro, na imaginação. Fiquei maravilhada com a unidade, a leveza e a elegância com que executavam esta coreografia na intimidade do corpo (na sexta-feira de manhã, a aula destinava-se principalmente a bailarinos, atores e professores de ioga e de artes marciais). Senteime ao lado de Moshe e ele perguntou-me qual era a minha profissão. Respondi que dava aulas de ioga, respiração, relaxamento, nutrição, etc. Moshe assentiu com a cabeça. Perguntei-lhe o que ele fazia: “Nada daquilo que você faz”, respondeu. Fiquei boquiaberta.

Algumas perguntas simples podem subverter todas as certezas adquiridas. Quando recuperei da surpresa, insisti, perguntandolhe: “Então o que é que faz?”. Ele respondeu simplesmente: “Deitese e experimente, nessa altura vai entender!”

## **A metamorfose**

Voltei no dia seguinte com uma amiga, também professora de ioga, para assistir à aula. Sentadas de pernas cruzadas durante três quartos de hora, inclinámos a cabeça para a esquerda e para a direita e saímos com a sensação de rigidez na nuca. A minha amiga disse-me que nunca mais lá punha os pés. Quanto a mim, concluí que não percebia nada do que aquele homem propunha, mas quando repeti aquela mesma aula, saí com a cabeça completamente diferente, leve como um balão insuado com hélio em direção ao céu.

Percebi que aquela aula não tinha nada que ver com o que já havia aprendido, nem na maneira de pensar nem na maneira de agir ou na minha atitude, e que não estava preparada para compreender. Senti-me fascinada. Ia às aulas duas a três vezes por semana e participava em duas sessões de 45 minutos de cada vez. Demorei algum tempo a adaptarme. Comecei por me sentir num estado de caos e de grande confusão. Foi uma verdadeira revolução. Era um processo que decorria num registo completamente diferente do que tinha aprendido até então.

Quando cheguei junto de Moshe, tinha um saco cheio de receitas, respostas e soluções. Quase se diria um manual de cozinha. Fazia o que era preciso, comia o que me diziam para comer, mantinhame “direita”, tinha uma atitude positiva. Tudo por imitação e identi-cação. Seguiu modelos que me obrigavam a percorrer passivamente caminhos traçados por outros,

sem questionar, sem colocar aqui e ali pontos de interrogação. Armadilhas que me espreitavam. Armadilhas em que caímos com tanta facilidade e nas quais, infelizmente, muitas pessoas continuam a cair. Vivia no refúgio dos estereótipos “conhecidos e previstos”, em que sabemos para onde vamos, na segurança do que “já foi feito”.

Moshe não tinha receitas nem soluções, considerava o movimento como um meio, o terreno de uma aprendizagem lúdica, uma mola de assombro, de despertar, de consciencialização e de autoconhecimento. Adeus ao conformismo, à rotina e à inércia.

## **O joelho de Moshe**

As interrogações essenciais muitas vezes só nos surgem, infelizmente, após uma doença, um traumatismo ou um acidente. Só nos ocorrem após o abalo do edifício sólido que um ser humano constrói à sua volta para a comodidade da sua existência.

Moshe Feldenkrais tinha sofrido uma lesão grave no joelho esquerdo ao jogar futebol. Os médicos tinham-lhe sugerido uma intervenção cirúrgica, dizendo-lhe que não podiam prometer-lhe mais do que 50% de sucesso. Depois de ter sido submetido a todo o tipo de tratamentos, decidiu “reparar” sozinho o joelho, não obstante as advertências dos médicos.

Moshe mergulhou então em estudos muito aprofundados de anatomia, cinesiologia, siologia e tudo o que está relacionado com a mecânica humana, mais concretamente a do joelho. Após manipular o joelho durante vários meses, quando acreditava ter encontrado a solução, ao descer da borda de um passeio, em Londres, as dores reapareceram. Dececionado e deprimido, prestes a desistir de tudo, percebeu de repente que era como qualquer ignorante que quer reparar uma parte do sistema, sem conhecimento do funcionamento humano como um todo, e tinha de proceder de uma maneira completamente diferente.

Então, pôs tudo em causa: a sua educação, a sua atitude, a sua maneira de pensar, a tal ponto que, para grande espanto da mãe e das outras pessoas que o rodeavam, abandonou o trabalho de investigação em Física, a que se dedicava há muito tempo. “Entrei num labirinto muito complexo”, disse, “e quando saí dele, compreendi que a capacidade de «perceber» depende muito do nível de presença atenta da pessoa que está a participar na experiência”.  
O mundo ofereciase-lhe numa nova perspetiva: tinha de compreender que a atividade de um organismo se exerce principalmente no contexto de uma experiência vivida de ações e reações a um ambiente e que a orientação no espaço é um dos dados mais importantes.

Moshe compreendeu que os acidentes nem sempre acontecem por acaso. Explicou e mostrou isso num vídeo, durante uma ação de formação, e chamou-lhe Accidents are not pure accidents (Os acidentes não são simples acidentes). Passo a citar: no sistema nervoso não existe uma representação harmoniosa do corpo na sua dimensão tridimensional. Moshe mostra e chama a atenção de que, com um ombro mais baixo do que o outro, não nos podemos apoiar devidamente na perna oposta. Sem um bom suporte, como podemos bloquear com agressividade sem nos lesionarmos? Mas se nos posicionarmos assim, com os pés bem assentes no chão – e mostra mais uma vez – não teremos nenhuma desculpa. Podemos rodar em todas as direções e até mesmo atirar a bola para trás. Podemos recomeçar a jogar futebol.

Para reorganizar a imagem que temos de nós próprios, devemos mudar a representação de cada parte de nós, dos pés à cabeça, tornando-a disponível. Isso exige reorganizações completas da auto-imagem no córtex motor.

Com palavras, é fácil de dizer. Mas como fazer? Acontece a mesma coisa no basquete, quando conseguimos lançar a bola com uma mão e não com a outra, na patinagem ou na dança. É fácil reorganizar esta imagem se conhecermos o método desta aprendizagem.

Para entender o funcionamento humano, Moshe Feldenkrais tinha muitos trunfos, enquanto engenheiro eletromecânico e doutor em ciências físicas: trabalhava no laboratório de Frédéric Joliot-Curie.

Em 1936, foi o primeiro na Europa a tornar-se cinturão negro de judo. Com o seu mestre Jigaro Kano e os seus parceiros, fundou o primeiro clube de judo de França e escreveu o livro Judo, the Art of Defense and Attack (Judo, a Arte da Defesa e do Ataque). Assim, conseguiu criar uma ponte entre o pensamento científico, por um lado, e o pensamento e a prática oriental, por outro.

Moshe Feldenkrais vê o corpo como uma realidade física, composta por peso, massa e jogos de forças que se organizam numa unidade funcional composta pelo esqueleto, os músculos e o sistema nervoso, em interação com o ambiente. Moshe salienta que os sistemas vivos estão sujeitos às leis da física e da química, mas regulam o seu comportamento de acordo com sinais que se registam e arquivam através de órgãos de perceção que vão formar a auto-imagem, a auto-representação ou, melhor, a simulação: simulamos o movimento alguns milésimos de segundo antes de começar, porque a representação da ação no sistema nervoso ativa os mesmos mecanismos que a execução dessa ação. Esta representação mental não exige nenhum dispêndio de energia muscular.

Moshe compreende que o esquema de funcionamento – ou a melodia cinética – já está composto antes de fazer o movimento e que, nessa medida, é necessário a nar o instrumento antes de tocar. Quanto mais sensível for o instrumento, melhor se toca. É assim que desenvolve o método Feldenkrais, baseado na unidade do corpo e da mente, na compreensão do funcionamento sensorial e motor e nas suas relações com o pensamento, as emoções, a ação e o ambiente. Isso exige uma presença atenta, que não é espontânea. É preciso cultivá-la e fazer uma aprendizagem, como para qualquer gesto, e adquiri-la progressivamente.

Moshe também compreende que a alavanca desta aprendizagem é o que se sente: foi através do desenvolvimento da capacidade de sentir o seu próprio corpo que encontrou os meios para recuperar o uso do seu joelho. A essência do seu método consiste em “reanimar” o sistema sensorial e motor, o da sensibilidade e do movimento (aquilo que, já segundo Aristóteles, caracterizava o ser vivo), o que permite seguidamente a reorientação no espaço e uma nova orientação de vida.

Moshe Feldenkrais coloca no centro dos seus estudos o funcionamento do ser humano. Compreende que para alterar os hábitos funcionais é indispensável aceder ao “capitão do navio”, como chama ao sistema nervoso, e restabelecer ligações entre o córtex motor e a musculatura, que são curtocircuitados por hábitos que nos adoecem, apreciações que nos bloqueiam, tensões desnecessárias, stress e inuências ambientais, psicológicas, etc.

Então, mergulha na neurosiologia e na psicologia e trabalha com os professores Aaron Katzir e Carl Pribram, dois neurosiologistas mundialmente conhecidos, a fim de compreender os nossos processos de aprendizagem e o desenvolvimento da adaptabilidade, da exibilidade e da plasticidade do sistema nervoso. Também se baseia na cibernética, bem como nas teorias sistémicas e lineares.

## **O método**

O método Feldenkrais tem duas vertentes, a Consciencialização através do Movimento (C.M.) e a Integração Funcional (I.F.).

Nas suas lições de Consciencialização através do Movimento (MP), que são aulas de grupo, Moshe convida a pessoa a explorar, a sentir e a tomar consciência do que sente.

O seu Leitmotiv é “Devemos saber o que fazemos para podermos fazer o que queremos”. Moshe não pede para acreditar nem aderir cegamente ao que quer que seja, mas apenas para experimentar. Para o indivíduo tratase de aprender sobre si próprio o que ninguém pode fazer em seu lugar.

Esta exploração requer a capacidade de despertar, a possibilidade de cada um encontrar o que é bom para si próprio. Os movimentos propostos e explorados não são orientados para um objetivo. Fazem-se lentamente, suavemente, com respeito. Não devemos fazer mais do que podemos. Se um movimento for incómodo, devemos fazê-lo na imaginação, porque convém permanecer dentro dos limites do confortável. A pessoa vê-se a si mesma de uma forma nova, diferenciada, mais coerente e mais hierarquizada. Entra num processo de pensamento e de ação, em que fala em seu próprio nome e se torna cada vez mais responsável pela sua vida.

Muitos movimentos propostos no método Feldenkrais recuperam os movimentos da criança. Com a esposa, pediatra, Moshe teve a oportunidade de observar os bebês e adquiriu uma profunda compreensão do seu desenvolvimento.

lado, Moshe Feldenkrais oferece meios para fazer surgir um potencial insuspeito, que permitirá uma abertura: o desenvolvimento de uma grande variedade de possibilidades para se adaptar ao ambiente próximo e distante. É assim que conseguimos não agir por instrução, mas antes fazendo uma seleção entre a infinidade de possibilidades.

Uma sessão de Integração Funcional (I.F.) é uma sessão individual. Adapta-se às necessidades de cada um. Permite restabelecer e melhorar a ação funcional. O aluno é guiado por um toque delicado. Uma Integração Funcional não é invasiva e revela-se bastante agradável e satisfatória. Entra numa abordagem no sentido da unidade de funcionamento, da harmonia dos movimentos: como, na vida quotidiana, permanecer sentado sem colapsar, trabalhar com um computador, como não cerrar os maxilares, sentindo as ligações com a liberdade da nuca e a respiração, o tônus geral, caminhar sem fadiga, tocar um instrumento musical, dançar, etc.

Moshe Feldenkrais convida-nos a abriremos, a desenvolver opções através de explorações, começando pelo desenvolvimento da primeira infância. Convida-nos a poder funcionar, fazendo escolhas. Ele compreendeu, pelas suas próprias observações, que não podemos mudar nada sem alterar o passado funcional dos hábitos perturbadores não controlados, porque é o passado que é ativo e que influencia o comportamento presente. É raro uma pessoa poder chegar, na vida diária e na prática artística, a esta qualidade de funcionamento que é a que o método Feldenkrais nos oferece. Sublinha com precisão e destaca como cada ato pode ser facilmente coordenado em função daquilo que a pessoa quer fazer.

O método não é tudo, mas é um pré-requisito para tudo. Dá acesso ao poder de organização do ser humano. Ao mesmo tempo, os estudantes aprendem os “metatemas”, todos os instrumentos para se tornarem autónomos e recuperarem a dignidade humana.

## **Contributos específicos do método Feldenkrais para os bailarinos**

O método Feldenkrais permite aos bailarinos aceder a uma melhor organização do movimento e da ação, através de movimentos exploratórios. Estes vão primeiro descobrir a sua própria maneira de funcionar, os seus esquemas de ação habituais e, seguidamente, desenvolver alternativas, novos esquemas que irão abrandar e enriquecer o seu repertório. Isso permitir-lhes-á ter um grande número de possibilidades para escolher espontaneamente os modos de ação mais adaptados a cada situação, a cada momento.

Em geral, o método Feldenkrais só é proposto no final de um trabalho preliminar, durante o qual se aprendem os rudimentos do funcionamento do ser humano. O método não é uma diretiva, os alunos aprendem a desenvolver opções, a ter escolhas. Moshe conhecia todas as engrenagens do funcionamento do corpo humano de uma maneira muito apurada, experiente e retida. Sabia como criar as condições que permitiam modificar os hábitos e aprender a aprender.

Também ia com frequência ao jardim zoológico observar os animais. Nessa altura já tinha compreendido o que os cientistas acabam de descobrir recentemente: que a atividade mais elevada da mente não é de modo nenhum a lógica e o raciocínio; que a manifestação mais profunda do conhecimento e da inteligência não é a do especialista que faz cálculos diferenciais e integrais, mas sim a do bebé. Os bebés, e até mesmo os pequenos insetos, são “sistemas” que não utilizam raciocínios complicados, mas são capazes de encarnar no mundo, através de uma atividade sensorial e motora extremamente profunda e interessante.

O bebé faz uma verdadeira construção do mundo.

Molda o conteúdo de significados do mundo, através do seu movimento contínuo, da sequência e da repetição, da ação e da percepção. Foi com base neste modelo que se construíram as lições de Moshe. Nas formações, o aluno refaz todo o desenvolvimento do bebé, pela ordem da sua evolução. Cada parte do corpo é vista em relação às outras. Tudo o que estiver imobilizado está fechado, doente. lado, Moshe Feldenkrais oferece meios para fazer surgir um potencial insuspeito, que permitirá uma abertura: o desenvolvimento de uma grande variedade de possibilidades para se adaptar ao ambiente próximo e distante. É assim que conseguimos não agir por instrução, mas antes fazendo uma seleção entre a infinidade de possibilidades.

Uma sessão de Integração Funcional (I.F.) é uma sessão individual. Adapta-se às necessidades de cada um. Permite restabelecer e melhorar a ação funcional. O aluno é guiado por um toque delicado. Uma Integração Funcional não é invasiva e revela-se bastante agradável e satisfatória. Entra

numa abordagem no sentido da unidade de funcionamento, da harmonia dos movimentos: como, na vida quotidiana, permanecer sentado sem colapsar, trabalhar com um computador, como não cerrar os maxilares, sentindo as ligações com a liberdade da nuca e a respiração, o tônus geral, caminhar sem fadiga, tocar um instrumento musical, dançar, etc.

Moshe Feldenkrais convidanos a abrírnos, a desenvolver opções através de explorações, começando pelo desenvolvimento da primeira infância. Convidanos a poder funcionar, fazendo escolhas. Ele compreendeu, pelas suas próprias observações, que não podemos mudar nada sem alterar o passado funcional dos hábitos perturbadores não controlados, porque é o passado que é ativo e que influencia o comportamento presente.

É raro uma pessoa poder chegar, na vida diária e na prática artística, a esta qualidade de funcionamento que é a que o método Feldenkrais nos oferece. Sublinha com precisão e destaca como cada ato pode ser facilmente coordenado em função daquilo que a pessoa quer fazer. O método não é tudo, mas é um prérequisito para tudo. Dá acesso ao poder de organização do ser humano. Ao mesmo tempo, os estudantes aprendem os “metatemas”, todos os instrumentos para se tornarem autónomos e recuperarem a dignidade humana.

### **Contributos específicos do método Feldenkrais para os bailarinos**

O método Feldenkrais permite aos bailarinos aceder a uma melhor organização do movimento e da ação, através de movimentos exploratórios. Estes vão primeiro descobrir a sua própria maneira de funcionar, os seus esquemas de ação habituais e, seguidamente, desenvolver alternativas, novos esquemas que irão abrandar e enriquecer o seu repertório. Isso permitir-lhes-á ter um grande número de possibilidades para escolher espontaneamente os modos de ação mais adaptados a cada situação, a cada momento.

Em geral, o método Feldenkrais só é proposto no final de um trabalho preliminar, durante o qual se aprendem os rudimentos do funcionamento do ser humano. O método não é uma diretiva, os alunos aprendem a desenvolver opções, a ter escolhas. Moshe conhecia todas as engrenagens do funcionamento do corpo humano de uma maneira muito apurada, experiente e retida. Sabia como criar as condições que permitiam modificar os hábitos e aprender a aprender.

Numa lição, cada parte do corpo é iluminada com vista a uma função que vai emergir no final da lição ou várias lições que levam a essa função, sem que se tenha dito no início onde isso levaria. Esta aprendizagem permite libertar o homem da sua “mecanicidade”, dos seus automatismos, descobrindo

o lado essencial da sua natureza através da sensorialidade e da motricidade que caracterizam a vida.

Na pedagogia convencional, a aprendizagem é entendida como sendo o resultado de repetições utilizadas com o intuito de reforçar os caminhos já trilhados do sistema nervoso. Feldenkrais desenvolveu um método baseado numa abordagem totalmente diferente, ou seja, que a aquisição de um novo esquema de ação requer, não a repetição do mesmo, de forma idêntica, mas a realização de uma mesma ação através das suas variações sucessivas, de tal forma que esta ação possa ser modificada por correções sensoriais.

### **Mas o que é que impede os bailarinos e todos os seres humanos em geral de sentir?**

Reparei que muitos bailarinos pensam que os músculos suportam o corpo. Ora é o esqueleto que suporta o edifício e a sua viga mestra é a coluna vertebral. No método Feldenkrais, caminha-se para a consciencialização do esqueleto :

- Esta tomada de consciência permite verse a si próprio e aos outros em termos de configuração esquelética ;
- Assim, desenvolvemos o sentido interno do esqueleto e aprendemos a ver e a sentir o esqueleto e as necessidades dos outros ;
- A função do esqueleto é neutralizar a gravidade, criando forças contrárias iguais ao peso suportado ;
- A compressão é a linguagem do esqueleto ;
- Utilizamos as compressões para evocar respostas anti-gravidade no sistema nervoso, para a organização do esqueleto ;
- Isso vai permitir remover o trabalho dos músculos contraídos ;
- Utilizando a força exterior, os músculos deixam de necessitar de suportar o esqueleto e libertam-se para o movimento ;
- Os hábitos emocionais estão ligados à musculatura e uma tomada de consciência do esqueleto (auto-imagem esquelética) vai permitir aumentar a maturidade e a liberdade da pessoa ;
- O trabalho sobre o esqueleto não suscita resistência, permite contornar a musculatura e sair do círculo vicioso das emoções ;
- A tomada de consciência do esqueleto permite um melhor alinhamento do mesmo. Desse modo, a pessoa sente-se cada vez mais em segurança, poderá armar-se e tornar-se mais ela própria.

Por outro lado, a ideia geralmente aceite é que o corpo deve ser treinado fazendo esforços, executando um trabalho duro, que o corpo deve ser dominado. Ora, esta forma de trabalhar impede de sentir, fecha o “ uso livre”) (segundo o termo de Laban) e não permite encontrar a força. Só o “ uso livre ” permite, pelo contrário, perceber e encontrar a flexibilidade, graça e força. Só o movimento realizado sem esforço é belo.

Nesta óptica, o treino mais promissor deve ser organizado por forma a aliar uma minimização do esforço a uma grande variedade de sensações

claramente diferenciadas. Deveria criar as condições ideais, favorecendo a absorção consciente e a memorização de uma vasto leque de sensações disponíveis diferenciadas, tornadas assim disponíveis para a precisão correta do movimento voluntário.

Os movimentos dos bailarinos orientais e os executados nas artes marciais são concêntricos. Tudo se curva, os braços abraçam o corpo. Tudo converge para o centro.

Os movimentos dos bailarinos clássicos ocidentais são muitas vezes excêntricos. Se os acrobatas, os patinadores sobre o gelo ou os mergulhadores zessem o mesmo, lesionarseiam. Basta observar os animais, o gato, por exemplo, eles fazem movimentos concêntricos e sem esforço.

O método Feldenkrais permite este trabalho – “encontro” – em profundidade e a autopercepção no seu funcionamento holístico. É, quase diria, indispensável para os bailarinos, a fortiori para os professores de dança.

Moshe lembrava frequentemente a necessidade de fazer os movimentos lentamente, apreciando a sensação de prazer, de descoberta. Recomendava não tentar fazer bem, nem querer ter sucesso, concluir alguma coisa, não desenvolver a força de vontade, mas a capacidade de poder fazê-lo facilmente e jogar como o gatinho com uma bola de lã ou um sapato. A ênfase é colocada na sensorialidade e na necessidade de uma presença atenta durante a ação. Apenas os músculos não tensos são capazes de sentir. Só um *laissez-faire* torna o corpo disponível para se deixar ativar e abrir-se a uma outra dimensão. Isso é possível e fácil quando nos apoiamos na bacia, onde se encontra a origem da força e onde o fluxo da vida pode circular livremente ao longo da coluna vertebral no sentido da cabeça, dos braços e das mãos (como a seiva da árvore).

Assistimos então a uma mudança total na maneira de perceber e de sentir: a sensorialidade, obtida sem esforço, sem tensão, sem agressão contra si próprio. O essencial deixa de ser o objeto da nossa atenção, mas a qualidade da atenção que lhe damos, a qualidade do sentir. Daí decorre naturalmente uma dimensão verdadeiramente humana, uma nova atenção ao outro.

A dança adquire então todo o seu sentido, sem sofrimento, leve, estética, como a de Isadora Duncan e Martha Graham. A função da beleza é ser verdadeira e perceber subtilmente.

A Consciencialização pelo Movimento e a Integração Funcional são a base da aprendizagem para se tornar um “aprendiz-sábio”.

# Estruturas e recursos

## **Associação francesa dos profissionais do Método Feldenkrais**

Feldenkrais-França  
5, rue de l'Église  
89150 Fouchères

T+33 (0)3 58 45 50 27

E-mail: [secretariat@feldenkrais-france.org](mailto:secretariat@feldenkrais-france.org)

Secretariado: Emily Raphy

Site : [feldenkrais-france.org](http://feldenkrais-france.org)

No site: apresentação do método, diretório de profissionais, anúncio de estágios

## **EuroTAB**

O “Feldenkrais European Training and Accreditation Board” (EuroTAB) é responsável pela acreditação dos programas de formação e de certificação para o método Feldenkrais na Europa e em Israel.

Feldenkrais EuroTAB Council / EuroTAB Hotelgasse  
1, Postbox 316  
3000 Bern 7 Switzerland

Tel. +49 89 38 46 76 99

E-mail: [info@eurotab.org](mailto:info@eurotab.org) [eurotab.org](http://eurotab.org)

No site: diretivas sobre os programas de formação profissional para se tornar um profissional de Feldenkrais; lista dos programas de formação profissional; lista dos formadores certificados (formadores que podem organizar formações para se tornarem profissionais de Feldenkrais).

## **Federação Internacional Feldenkrais (IFF)**

O IFF é a organização coordenadora da maioria das guildas e associações de Feldenkrais e outras organizações-chave profissionais em todo o mundo. O objetivo da Federação Internacional Feldenkrais é contribuir para o desenvolvimento da comunidade internacional Feldenkrais, promovendo uma cooperação e comunicação eficazes.

Federação Internacional Feldenkrais Boite 100  
8 rue du General Renault  
75011 Paris

Site : <http://feldenkrais-method.org>

No site: apresentação do método e biografia de Moshe Feldenkrais; padrões de prática (descrição das aplicações do método); bibliografia; lista das organizações membros da IFFTO.

### **Tornarse profissional de Feldenkrais**

O programa de formação para ser profissional do método Feldenkrais comporta 800 horas de formação, distribuídas ao longo de 4 anos. A entrada em formação requer a frequência prévia de sessões de Consciencialização através do Movimento (CM) e de integração Funcional (IF).

A autorização para ministrar aulas públicas de CM é concedida aos alunos em formação após o fim do segundo ano, na condição de completarem a formação de quatro anos.

Em França, duas estruturas propõem um programa de formação profissional que certifica: SELF-WISE Formação Profissional no Método Feldenkrais® «Paris City 1 e 2»

22, rue Gay Lussac  
75005 Paris

Organizadora: Annick Charpillon  
Email: [contact@self-wise-feldenkrais.com](mailto:contact@self-wise-feldenkrais.com)  
Site : [self-wise-feldenkrais.com](http://self-wise-feldenkrais.com)

INSTITUTO DE FORMAÇÃO FELDENKRAIS (IFELD)  
21, rue de la Gare  
69890 La-Tour-de-Salvagny

T +33 (0)6 71 61 10 29  
Diretor pedagógico da formação: Yvan Joly  
Diretor administrativo: Jean-François Michaud  
E-mail: [contact@ifeld.fr](mailto:contact@ifeld.fr)  
Site: [www.ifeld.fr](http://www.ifeld.fr)

Lista das formações profissionais na Europa: [eurotab.org](http://eurotab.org)  
Lista dos locais onde praticar o Feldenkrais: [feldenkrais-france.org](http://feldenkrais-france.org)

# Bibliographia (Não Exaustiva)

- Moshe Feldenkrais (1949), *L'être et la maturité du comportement*, éd. Espace du temps présent, Paris, 1992 ;
- Moshe Feldenkrais (1964), *Aspects d'une technique : l'expression corporelle*, éd. Chiron, Paris, s.d ;
- Moshe Feldenkrais (1977), *Le cas Doris. Aventure de la jungle cérébrale*, éd. Espace du temps présent, Paris, 1993. Moshe Feldenkrais (1978), *Énergie et bien-être par le mouvement*, éd. Dangles, St-Jean-de-Braye, 1993. Moshe Feldenkrais (1981), *L'évidence en question*, éd. L'Inhabituel, Paris, 1997 ;
- Moshe Feldenkrais (1954-84), *La puissance du moi*, éd. Robert Laffont, Paris, 1990. Lawrence Goldfarb (1990), *Articuler le changement*, éd. Espace du temps présent, Paris, 1998.

No âmbito da sua missão de informação e de acompanhamento do sector coreográfico, o CN D entende a saúde como uma questão que faz parte integrante da prática profissional do bailarino. Nessa medida, propõe uma informação orientada para a prevenção e a sensibilização, apresentada sob a forma de fichas práticas.

Esta coleção de saúde articulase em torno de três temáticas: nutrição, técnicas corporais ou somáticas e terapias. O CN D recorreu a especialistas de cada um destes domínios para a conceção e a redação dessas fichas. Ficha elaborada em março de 2009 para o Departamento de Recursos Profissionais, por Myriam Pfeffer. Formada diretamente por Moshe Feldenkrais, no primeiro grupo que este constituiu em Israel, foi sua colaboradora próxima e assistente até ao fim da sua vida ativa. Introduziu o método Feldenkrais em todos os países francófonos da Europa.

Desde 1985, Myriam Pfeffer dirigiu, em França, muitos cursos de formação e ensinou na Europa, em Israel e nos Estados Unidos.

As informações práticas foram atualizadas em novembro de 2014.