

## Conciencia a través del movimiento: Método Feldenkrais

**Equipo docente:** Lic. Sabrina Lastman y Mag. Carmela Ingver.

**Unidad académica:** Departamento de Bienestar y Salud

**Referente académico:** Mag. Carmela Ingver.

**Dirigido a:** El curso está diseñado para personas interesadas en optimizar su bienestar físico y mental, independientemente de su formación profesional. Los médicos, enfermeros, fisioterapeutas, psicólogos, psicomotricistas y profesionales de las artes escénicas y el deporte, así como también docentes y maestros, se beneficiarán especialmente con este método en su ejercicio profesional.

### **Sobre la propuesta:**

La propuesta de formación **Conciencia a Través del Movimiento** es un enfoque que explora la relación entre el movimiento, la percepción y el aprendizaje. Desarrollado por el Dr. Moshe Feldenkrais, el **Método Feldenkrais** promueve la conciencia corporal para mejorar la funcionalidad y la calidad de vida. A través de movimientos sencillos y secuenciales, los participantes aprenderán a reorganizar sus patrones de movimiento, lo que les permitirá moverse con mayor eficiencia y libertad en sus actividades cotidianas.

Las y los participantes practicarán la modalidad grupal de “Autoconciencia a través del Movimiento” (ATM), donde explorarán movimientos en diferentes posiciones corporales sugeridas por la docente (acostados, sentados o de pie) y aprenderán a identificar y modificar hábitos que puedan estar limitando su potencial.

El **Método Feldenkrais** proporciona herramientas valiosas para mejorar la postura, aliviar tensiones y dolores, y desarrollar la capacidad de autoexploración. Este enfoque fomenta una mejor integración cuerpo-mente, lo que contribuye a un bienestar general tanto físico como emocional.

La propuesta es ofrecida por una unidad académica de larga trayectoria, que cuenta con un equipo de alta especialización, integrado por magísteres y doctores, con amplia trayectoria en la temática, así como en asesoramiento a instituciones, programas de especialización, cursos y proyectos de investigación multicéntricos, además de una variada lista de publicaciones.

### Objetivos de la capacitación:

- Acercar el trabajo somático a personas de diversas disciplinas para que desarrollen una mayor conciencia corporal y comprendan su relevancia en las actividades cotidianas.
- Promover la libertad y eficacia en el movimiento, ayudando a los estudiantes a moverse con más fluidez y menos esfuerzo.
- Fomentar el bienestar físico y emocional, reduciendo molestias, dolores y tensiones para optimizar la postura, el equilibrio, la flexibilidad y la respiración.
- Desarrollar la capacidad de atención y autoconocimiento, brindando herramientas para identificar y modificar patrones de movimiento ineficaces.
- Proporcionar herramientas preventivas para evitar dolencias y daños físicos, permitiendo la integración cuerpo y mente de manera eficiente para mejorar la calidad de vida.
- Cultivar una "sabiduría del cuerpo" que permita a los estudiantes generar mejoras duraderas en su bienestar físico y emocional, aplicables en todos los ámbitos de su vida.

### Metodología de enseñanza:

- Clases grupales prácticas, guiadas mediante instrucciones verbales.
- Aprendizaje kinestésico basado en la autoexploración.
- Prácticas reflexivas a través del movimiento.
- Debate de experiencias, escritura individual y escucha de las experiencias del grupo.

### Evaluación:

- Autoevaluación a través de reflexiones sobre la experiencia corporal durante las clases.
- Registro escrito de las experiencias somáticas vivenciadas antes, durante y después de las lecciones.
- Participación activa en las actividades prácticas dentro del aula.

### Resultados esperados: Al finalizar la capacitación, los cursantes lograrán:

- Demostrar un compromiso continuo con el proceso de autoexploración y conciencia corporal, participando activamente en todas las clases y actividades asignadas.
- Reflexionar críticamente sobre sus experiencias somáticas individuales, identificando patrones de movimiento y su evolución a lo largo del curso, aunque éstos no sean perfectos o inmediatos.
- Aplicar los procesos de autoconciencia para mejorar aspectos de su postura y movimiento, reconociendo avances personales en la calidad de movimiento y bienestar, de acuerdo con su propio ritmo de aprendizaje.

**Productos concretos:**

Al ser una capacitación teórico-práctica, el estudiante recibirá del curso los materiales del área teórica dictada en un documento PDF. Además, llevará un diario de bitácora con las experiencias prácticas que va viviendo durante su participación en cada encuentro, reflexionando así sobre su propio proceso de aprendizaje.

**Cronograma de actividades:**

| Fecha | Actividad  |
|-------|--|
| 21/7  | <ul style="list-style-type: none"><li>- Introducción al Método Feldenkrais (teoría).</li><li>- Diferenciación de los movimientos pélvicos: acostados y sentados (práctica).</li></ul>  |
| 28/7  | <ul style="list-style-type: none"><li>- Sistema Nervioso. Receptores. Propiocepción. Vías sensitivas (teoría).</li><li>- Diferenciación de partes y funciones en la respiración en diferentes posiciones (práctica).</li></ul> |
| 4/8   | <ul style="list-style-type: none"><li>- Músculo estriado esquelético (teoría).</li><li>- Coordinación de los músculos flexores y extensores (práctica).</li></ul>  |
| 11/8  | <ul style="list-style-type: none"><li>- El movimiento de los ojos organiza el movimiento del cuerpo: boca abajo (práctica).</li></ul>  |
| 18/8  | <ul style="list-style-type: none"><li>- Flexión y comodidad para la espalda baja (I, II) (práctica).</li></ul>   |
| 1/9   | <ul style="list-style-type: none"><li>- Rotación de hombros y articulación de las caderas I, II (práctica).</li></ul>  |
| 8/9   | <ul style="list-style-type: none"><li>- Rodar y ponerse de pie (práctica).</li></ul>   |
| 15/9  | <ul style="list-style-type: none"><li>- Caminar (práctica).</li></ul>  |

**Modalidad:** Presencial**Carga horaria total:** 16 horas.**Días y horarios:** lunes de 19:00 a 21:00h.**Fecha de inicio:** 21 de julio de 2025.**Fecha de finalización:** 15 de setiembre de 2025.

**Costo total: \$6.500 pesos uruguayos**

Financiación hasta en 6 cuotas con tarjetas de crédito.

Pago en efectivo, a través de redes de cobranza o transferencia bancaria.

Beneficios: Estudiantes UCU 25% - Alumni UCU 25% - Personal docente y administrativo UCU 20%.

**Bibliografía:**

- BERINGER, E. (Ed.). (2014). *La Sabiduría del Cuerpo. Recopilación de artículos de Moshe Feldenkrais*. Málaga: Sirio.
- FELDENKRAIS, M. (1980). *Autoconciencia a través del movimiento. Ejercicios para el desarrollo personal*. Buenos Aires: Paidós.
- FELDENKRAIS, M. (1991). *La dificultad de ver lo obvio*. Buenos Aires/ Barcelona/México: Paidós.
- FELDENKRAIS, M. (1993). *El poder del yo. La autotransformación a través de la espontaneidad*. Barcelona/Buenos Aires: Paidós.
- ZEMACH BERSIN, D. y REESE, M. (coords.). (1996). *Ejercicios de relajación – Una manera sencilla de mantener la salud y la forma física*. Barcelona/Buenos Aires: Paidós.