

MOVIMENTO QUE TRANSFORMA: O TRABALHO CORPORAL COM O MÉTODO FELDENKRAIS

Você já parou para observar como se move? O modo como caminhamos, sentamos, respiramos e até mesmo pensamos está profundamente ligado à nossa história, às nossas emoções e à forma como nos percebemos no mundo. O método Feldenkrais propõe um caminho de reconexão com o corpo por meio de movimentos conscientes e sutis, promovendo bem-estar físico e emocional.

Baseada em princípios da neurociência e da aprendizagem somática, essa abordagem respeita os limites individuais e estimula o corpo a descobrir novas possibilidades de ação, leveza e fluidez. Diferente de métodos tradicionais de exercício físico, o Feldenkrais não busca desempenho ou repetição, mas sim consciência e qualidade do movimento.

Os benefícios são amplos e profundos:

- Redução de dores e tensões crônicas
- Melhora da postura e do equilíbrio
- Aumento da mobilidade e da flexibilidade
- Reeducação dos padrões de movimento
- Desenvolvimento da atenção e da percepção corporal

Mas os efeitos vão além do corpo. Ao descobrir que é possível mover-se de outra forma, mais eficiente e prazerosa, a pessoa começa também a se perceber de forma diferente. O corpo se organiza melhor e a autoestima se fortalece. Passamos a confiar mais em nós mesmos, a sentir mais presença, segurança e liberdade — não só nos gestos, mas nas escolhas da vida.

Trabalhar o corpo com o Método Feldenkrais é um convite para se escutar com gentileza, explorar com curiosidade e viver com mais autonomia. É aprender a estar em si com mais inteireza e clareza, reconectando mente e corpo de forma integrada e orgânica.

Se você busca mais vitalidade, conforto e conexão consigo mesmo, venha experimentar esse processo. Seu corpo tem muito a dizer — e a ensinar.

Rita de Cássia Bullentini

Psicóloga Clínica Junguiana

CRP 06/376225

Bibliografia:

Obras de Moshe Feldenkrais (fundamentais)

1. Feldenkrais, Moshe.

Consciência através do movimento: uma abordagem somática para o autoaperfeiçoamento. São Paulo: Summus Editorial, 2011.

(Original: Awareness Through Movement, 1972)

> Livro introdutório e acessível, onde Feldenkrais apresenta os princípios centrais do método. Ideal como base para divulgação e prática.

2. Feldenkrais, Moshe.

O corpo e o comportamento maduro.

São Paulo: Summus Editorial, 1992.

(Original: The Potent Self)

> Obra onde o autor explora a relação entre corpo, comportamento, autoimagem e aprendizado.

3. Feldenkrais, Moshe.

O caso de Nora: integração do movimento.

São Paulo: Summus Editorial, 1995.

(Original: The Case of Nora)

> Estudo de caso clínico que mostra a aplicação prática e terapêutica do método em uma paciente com distúrbios neurológicos.