**Propuesta temática por sesiones**

|  |  |
| --- | --- |
| **Sesión** | **Fecha y hora.** |
| 1. **Autoimagen:** Qué es nuestra

autoimagen? Cómo se forma y cuándo? ¿Qué influencia tiene sobre nuestra manera de actuar? ¿De qué forma nos limita?¿Cómo se puede cambiar?  Exploraremos la relación entre las cuatro componentes básicos de nuestra autoimagen: pensamiento, emoción, sentidos y movimiento. | **Lunes 7 de noviembre de 18hs a 20hs** |
| 1. **Eje y columna vertebral:** La columna es un sistema funcional sumamente interconectado. Su buen funcionamiento depende de la capacidad de repartir el trabajo de forma equilibrada entre las vértebras.
 | **Miércoles 9 de noviembre de 18 a 20hs** |
| **3. Atravesando tejidos a través del contacto manual.** Nuestro cuerpo se compone de un sinfín de tejidos especializados que componen cada una de las estructuras desde la piel, los órganos, huesos, músculos, tendones, etc. A través del contacto manual iremos despertando la percepción de cada uno de ellos para ir desenvolviendo y profundizando en esta red de tejidos desde la célula, al órgano como tejido y hasta el organismo como un todo. | **Lunes 14 de noviembre de 18 a 20hs** |
| 1. **Diafragma torácico y respiración:** Se trabajará sobre todas las partes del sistema respiratorio, profundizando en las funciones de los pulmones, el diafragma, la columna, las costillas, los músculos intercostales, la caja torácica, el esternón, las fosas nasales, la mandíbula, la boca y el movimiento del aire.
 | **Miércoles  16 de noviembre de 18 a 21hs** |
| **5. Esferas cráneo-cadera:** La pelvis es nuestro centro motor, la cabeza portadora de sentidos importantes como los ojos, el oído y el olfato. Pelvis y cabeza forman un eje funcional esencial en nuestra organización de la cual depende entre otras cosas nuestra seguridad y nuestro potencial de fuerza, velocidad y de percepción. | **Lunes 21 de noviembre de 18 a 20hs** |
| **6. Soporte de órganos para el           movimiento:** Hay un continente que es el esqueleto y los músculos y un contenido que son los órganos, Equilibrar el movimiento del continente con el contenido.integra la forma con el flujo y las sensaciones orgánicas.A través del movimiento, el contacto manual y la voz, iremos descubriendo la presencia de los órganos como soporte interno para la postura y el movimiento, buscando expresar el movimiento, las sensaciones y las emociones contenidas en los órganos por intermedio del sistema músculo- esquelético. | **Miércoles 23 de noviembre de 18 a 20 hs** |
| **7. El alfabeto del Movimiento:** Existe una actividad o tono muscular de base que sustenta nuestro movimiento y el desarrollo del mismo. Este tono de base comienza a desarrollarse en el ambiente intrauterino, y luego, en los primeros meses de vida. Nuestra capacidad de poner atención y regular nuestro tono muscular nos brinda una oportunidad de encontrar maneras más eficientes de movernos y relacionarnos con el medio y con otros. | **Lunes 28 de noviembre de 18 a 20hs** |
| **8. Cuerpo fluido:** En el trabajo en torno al movimiento generalmente tomamos como referencia a los sistema óseo y muscular, que nos permiten clarificar apoyos, posturas y diferencias en el tono muscular, no obstante, nos olvidamos que nuestro cuerpo se compone en gran medida de agua y que son los fluidos del cuerpo los que median los procesos de transformación, de salud, enfermedad, deterioro, muerte y renacimiento. Los líquidos considerados como sistema se relacionan con los estados de "fluidez" o "rigidez" del movimiento y de la mente, con el equilibrio entre la tensión y la relajación, entre el descanso y la actividad. | **Miércoles 30 de noviembre de 18 a 20hs** |
| **Bibliografía** | **Bertherat.(1976)*El cuerpo tiene sus razones.*París.Seuil.****Castro,U.(2000).*La educación somática:un medio para desarrollar el potencial humano*****Feldenkrias,M*.Autoconciencia por el movimiento*.Barcelona:Paidós****Gomez,N.(1991).*Movimiento, cuerpo y conciencia.Los procesos somáticos.*Montreal.Departamento de educación físca.Universidad.****Bainbridge Cohen,B.(1993)*Sentir,ressentir et agir.L Anatomie experimentale du Body-Mind Centering.*Nouvelles de Danse.** |
|  | (Textos y links de referencia) |

**Duración del curso:** 4 semanas

* **Total de horas:** 16horas
* **Horario semanal:** Lunes y miércoles de 18 a 20hs