

AL CORAZÓN DEL MOVIMIENTO EXPRESIVO

**Una manera de ayudar a nuestros alumnos
para que se muevan de manera fluida, eficaz, auténtica y placentera,
incluso en momentos de dolor y lesiones.**

Profesor: Hervé Baunard

Fecha: SÁBADO 28 Y DOMINGO 29 DE MAYO 2016

Horario: sábado de 9h30 a 19h; domingo de 9h a 14h30

Precio: 260€. Para pagos anteriores al LUNES 2 DE MAYO: 180€.

Lugar: **PILATES ROSA NÚÑEZ**

Calle Tristana, 88

39012 SANTANDER (España)

Tel: **+34 942 335 030** - Información: info@rosanunez.com

La mayor ocupación de nuestra motricidad consiste en mantenernos de pie sin caer, mientras creamos un soporte tónico a cada uno de nuestros movimientos. Las neurociencias del control motor confirman ahora este principio cuando las técnicas de meditación y las artes marciales orientales lo usaban ya desde hace milenios:

El arte de la coordinación depende de nuestro control del SISTEMA DE REPUESTA A LA GRAVEDAD.

Este sistema ha sido popularizado con el nombre de **CORE**, palabra inglesa para nombrar este concepto de “actividad tan central”.

Es el CORE el que sintoniza la **RED FASCIAL** para repartir el impacto de nuestros gestos en toda nuestra estructura. De esta forma se va ajustando continuamente de forma refinada y de manera inconsciente, como por ejemplo, para la respiración. Este sistema del **CORE** lo encontramos allí donde hay **una densidad de conexiones nerviosas sin equivalente en otra parte del cuerpo. Por eso podemos afirmar sin duda que:**

¡Es en el CORE que reside la INTELIGENCIA CORPORAL!

Al contrario, cuando no responde, hay pérdida de fluidez, luego creación de tensiones y compensaciones. Una gran mayoría de las patologías del sistema musculoesquelético se pueden así atribuir a un fallo por su parte, pues desencadenará unas lesiones por un uso inadecuado de la estructura.

Para despertar esta inteligencia corporal y re-educarla, debemos instaurar un verdadero dialogo tónico entre nuestra propia actividad del CORE y aquella de nuestros alumnos.

Se tratará entonces de IN-CORPORAR unas herramientas de comunicación interactivas y desarrollar nuestra sensibilidad tónica.

Ofrecemos en este workshop:

- Descubrir las claves para entender y actuar sobre el sistema de estabilización postural sutil: se tratará poder sentirlo, verlo y educarlo.
- Experimentar la postura desde otra perspectiva, considerándola idealmente como un movimiento siempre actualizándose para cualquiera coordinación.
- Experimentar el poder de educación (y potencialmente terapéutico) de las herramientas y visión del **CORE EDUCACIÓN SOMÁTICA (C.E.S.)**
- Poder vivir concretamente unos cambios perceptivos y expresivos, revelados por esta educación.
- Acceder así a un entendimiento profundo de la anatomía funcional y de la fisiología del movimiento, es decir con una visión integradora.

Encontrareis, con **CORE EDUCACIÓN SOMÁTICA**, unas herramientas de:

1. Lectura corporal.
2. Intervenciones muy específicas para estimular la inteligencia postural y la libertad expresiva: propuestas de movimiento, indicaciones verbales y maneras de tocar.
3. Estrategias para cada paciente.

Una demostración de una sesión con un paciente será dada el segundo día.

Se explicará la posibilidad de adquirir estas herramientas gracias a los workshops del C.E.S.

Abordaremos conceptos como:

- La Función Tónica: expresividad y lenguaje tónico.
- Movimiento expresivo vs movimiento mecánico.
- Movimiento excéntrico.
- La educación neuro-muscular vs el stretching.
- La educación somática vs la corrección postural.
- La inhibición como origen de la patología.
- La rehabilitación como educación desde el movimiento.
- La postura como potencial de acción.
- Mejorar la respiración y la postura sin parasitarlas.
- etc...

Para saber más: www.latelier.cat – Hervé Baunard: 679 419 864

HERVÉ BAUNARD:

Su investigación personal le ha llevado a estudiar diferentes aproximaciones, como: Danza Moderna y Análisis del Movimiento Bailado, Pilates, Feldenkrais, Rolfing y Rolfing Movement.

- Licenciado en Ciencias y Técnicas de Educación Física (por la Universidad xi de París)
- Licenciado en Ciencias y Técnicas de Comunicación Audiovisual (Universidad de Assas-Paris II).
- Formación de profesor de danza y formación en Análisis del Movimiento para la danza (Instituto R.I.D.C. en París);

Workshop: Al corazón del movimiento expresivo – Hervé Baunard

- Certificado STOTT Pilates® (en Canadá). Instructor Trainer (formador de instructor) de 2003 a 2006;
- Certificado **ADVANCED ROLFER®** y **ROLFING MOVEMENT PRACTITIONER®** (European Rolfing Institute en Munich).
- Bailarín de danza contemporánea con años de experiencia en los métodos cuerpo-mente aplicado a la danza (Análisis del Movimiento para la Danza);
- Formación continua en Osteopatía Visceral y Cráneo-sacra; en liberación de trauma, método Feldenkrais.

El enfoque en **ROLFING MOVEMENT** ha inspirado profundamente su práctica profesional de hoy, a la vez sensible y rigurosa.