



ANSIEDADE E PRESENÇA | Sistema Ósseo

Neste enfoque trabalhamos sobre equilíbrio e posturação, relações com o entorno, organização, locomoção, atenção, planejamento, clareza e foco partindo do aprofundamento em nosso Sistema Ósseo. A cada módulo passamos por processos de entendimento e experiência, compreendendo cada parte do esqueleto ósseo e articulações para torná-las funcionais e expressivas, estando então disponíveis no momento oportuno segundo as necessidades do contexto.

- **SEMANA 1**

Bacia, membros inferiores e pés.

Partimos da percepção da estrutura e funcionamento da bacia, membros inferiores e pés para chegar a relações com sustentação, aterramento, transferência de peso e locomoção. Onde estou e para onde vou?

- **SEMANA 2**

Partimos da percepção da estrutura e funcionamento da coluna vertebral e do crânio para chegar a relações com a verticalidade, preparação para equilíbrio dinâmico, flexibilidade, torções, mudança de nível (alto, médio e baixo), espirais, descobrir o próprio eixo e mover-se através dele. Qual o meu lugar interno de estabilidade?

- **SEMANA 3**

Cintura escapular, membros superiores e mãos.

Partimos da percepção da estrutura e funcionamento da cintura escapular, membros superiores e mãos para chegar a relações com amplitude e alcance no espaço, intenção espacial, eu e o outro, abertura, foco, trazer e entregar. O que dou e o que aceito receber?

- **SEMANA 4**

Equilíbrio dinâmico, postura.

Partimos da percepção de marcos ósseos no equilíbrio dinâmico para chegar a relações coma própria postura, cargas mecânicas, relação gesto-postura, função-expressão, arquétipos e estereótipos, questões emocionais e culturais associadas. Quem sou e como me mostro ao mundo?