

Sonhos

CONTRIBUIÇÕES DO MÉTODO FELDENKRAIS DE EDUCAÇÃO SOMÁTICA

A movimentação presente nos sonhos, mesmo quando revestida de características rituais ou fantásticas, apresenta conexões com a movimentação cotidiana: sentar, levantar, andar, correr, alcançar, rolar, virar, balançar. Podemos denominar essa movimentação do sonho de movimentos oníricos.

Método Feldenkrais de Educação Somática

Muitas das técnicas de trabalho do Método Feldenkrais incluem movimentos simples do cotidiano e permitem explorar aspectos da personalidade associados ao tônus postural e locomotor, e ao modo individual de coordenar as funções motoras, afetivas, sensoriais e imaginárias.

Alguns passos para integração dos movimentos oníricos às ações cotidianas

1. O relato do sonho é feito como se fosse a narração de uma aventura; uma aventura vivida na vida real.
2. Pede-se para o sonhador observar e descrever as tensões e os esforços musculares que afetam gestos, posturas, atitudes, movimentos oníricos.
3. Escolhe-se uma sequencia funcional relacionada aos movimentos oníricos, como, por exemplo, caminhar, pôr-se de pé, encolher-se, erguer a cabeça, tranquilizar-se, lutar, gritar.
4. Através de manipulações suaves, o terapeuta auxilia o sonhador na atividade de explorar, descobrir e reestruturar a relação entre os elementos que integram a sequencia funcional: percepções, sentimentos, pensamentos, gestos e movimentos.

Finalidade

O objetivo é estabelecer um elo dinâmico entre movimentos oníricos e movimentos cotidianos; é dar ao sonhador a possibilidade de vivenciar e, se possível, integrar qualidades pouco exploradas do sistema de ação voluntário. Por exemplo: a habilidade de manter um controle harmonioso sobre a própria ação, a possibilidade de desenvolver o timing necessário para expandir os limites do possível e descobrir como tornar fácil o que algumas vezes parece impossível: serenar, confiar, renovar atitudes.