



## ANSIEDADE E PRESENÇA | Ações Fundamentais nos Padrões Básicos Neurológicos

Neste enfoque trabalhamos sobre as Ações Fundamentais que dão suporte para um bom sequenciamento nos Padrões Básicos Neurológicos, ou o aprendizado de Ceder, Empurrar, Alcançar e Puxar. Começamos buscando conforto, segurança e confiança, e cedendo, entramos em contato. Depois disso podemos ter clareza de onde estamos e temos força pra empurrar criando nossos limites, nos aterramos e percebemos nosso centro de gravidade. Podemos então ver o que interessa que está fora, ter certeza de onde está e nos estender, alcançando e puxando para perto de nós, sem medo, o que desejamos.

- **SEMANA 1**

TÍTULO: Ceder

DESCRITIVO: Partimos do Ceder como uma qualidade de abrir-se no contato com o mundo. Desenvolver a habilidade de receber suporte e conforto, gerando sensação de segurança. Trabalhos sobre o contorno e a pele na relação interno-externo. Relações com os sistemas líquidos e com o fator de esforço Fluxo (Sistema Laban) e as emoções. Como desenvolver um estado de confiança e abertura, a partir do desejo de estar em contato?

- **SEMANA 2**

TÍTULO: Empurrar

DESCRITIVO: Partimos do Empurrar como o aprendizado de separar a si mesmo do ambiente imediato. Trabalhos sobre a capacidade de sentir, estabelecer e manter limites, apoiando o processo de individuação. Relações com o sistema muscular e com o fator de esforço Peso (Sistema Laban) e a presença. Como estabelecer limites e aprender a dizer não, impedindo que algo/alguém invada meu espaço? Como afastar-se ou afastar algo de si?

- **SEMANA 3**

TÍTULO: Alcançar

DESCRITIVO: Partimos do entendimento de Alcançar como uma ação que permite ir além do sentido do eu, se estendendo para outros ou para os objetos. Práticas sobre a flexibilidade, mobilidade, alongamentos, intenção espacial, kinetic chains, centro de levitação, conexão núcleo-distal (enfoque conexões corporais). Trabalhos em direção à saída da zona de conforto, à curiosidade, ao risco e à coragem. Relações com os sistemas nervoso, ósseo e muscular e com os fatores de esforço (Sistema Laban) Espaço à atenção e Tempo à decisão. Como se ampliar-se, criando interesse pelo que está fora a ponto de ir até lá?



- **SEMANA 4**

**TÍTULO:** Puxar

**DESCRITIVO:** Partimos do entendimento de Puxar como trazer para perto de si algo que está fora. Práticas sobre a mobilidade, kinetic chains, centro de gravidade, grounding, conexão núcleo-distal (ver enfoque conexões corporais). Trabalhamos sobre o querer, realmente, transformar-se. Colocar uma nova informação no mosaico que nos constitui implica uma reformulação geral para acomodação com o que já estava antes. Relações com os sistemas nervoso, ósseo e muscular e com o fator de esforço Tempo (Sistema Laban) e a decisão. Como ter a disposição para tirar algo de onde estava, trazer até mim e criar uma abertura para receber o que foi trazido?