

## Talleres de movimiento en el ámbito laboral

**Propuesta de actividades sistemáticas/clases regulares, de una extensión de entre 20 y 30 minutos cada una, a realizarse una o más veces por semana, en los espacios y con la ropa de trabajo.**

Se trata de un conjunto de ejercicios físicos articulados en diferentes tipos de talleres, que desempeñados por los trabajadores, actúan de forma preventiva y terapéutica. No producen desgaste físico, porque son de corta duración y el esfuerzo muscular es leve.

El trabajo es desarrollado haciendo hincapié en los estiramientos y en la compensación de las estructuras más afectadas en las tareas operativas diarias de cada sector de la empresa, no se esfuerza al personal.

Los **beneficios** que se obtienen con su práctica son:

- .Disminuir la fatiga muscular.
- .Corregir malas posturas.
- .Activar el sistema circulatorio.
- .Respirar correctamente
- .Disminuir el exceso de tensión.
- .Aumentar la consciencia del propio cuerpo y la capacidad de registro.
- .Buscar formas de minimizar los esfuerzos físicos e intelectuales a través de actividades físicas y lúdicas en el ambiente laboral.

Se pueden realizar en **diferentes momentos de la jornada laboral:**

- **introductorio:** al comenzar la jornada laboral, predisponiendo mejor al trabajador para abordar su trabajo.
- **compensatorio:** durante el momento de mayor fatiga, cuando comienza a disminuir la capacidad de concentración, aparecen las molestias crónicas en los músculos por permanecer varias horas en una misma posición y utilizando los mismos movimientos. Entonces el empleado pierde efectividad, este es el momento ideal para una Pausa Activa.
- **final:** al terminar con sus tareas.

Nuestro compromiso con la salud, el arte, y el bienestar, nos ha llevado a incluir entre nuestras propuestas, esta forma de trabajar lo corporal, ofreciendo a las empresas y a sus trabajadores la oportunidad de **alcanzar un equilibrio físico y mental para realizar sus tareas de una manera más activa, relajada, productiva y feliz.**

## Talleres

### Movimiento Consciente

El **Movimiento Consciente** es un conjunto de ejercicios en los que se emplean principios de Yoga, Pilates y Gimnasia Correctiva. Diseñados especialmente para trabajadores sedentarios, le otorgan fundamental importancia a los estiramientos y la relajación de las zonas más afectadas por la tarea que realizan. Estos movimientos no llegan a cansar ya que son de corta duración y el esfuerzo muscular es leve.

Los beneficios que se obtienen con su práctica son:

- Disminución de la fatiga muscular.
- Corrección de malas posturas.
- Activación del sistema circulatorio.
- Mejora de la oxigenación.
- Disminución del exceso de tensión.

### Chi Kung

El **Chi Kung** es uno de los elementos básicos del Kung Fu Interno Taoista. Esta práctica milenaria investiga cómo llevar al cuerpo a su mayor grado de armonía a través de una serie de técnicas corporales que hacen circular toda la energía del cuerpo.

Se trabaja con la postura, la respiración, los movimientos circulares y algunas estrategias de meditación.

Son técnicas fáciles de aprender, que no requieren más espacio para practicarse que el que ocupa una persona parada, dado que en su mayoría son posiciones del cuerpo que no implican desplazamiento

El ejercicio del Chi Kung es muy recomendado para fortalecer la salud. Es una práctica muy efectiva para prevenir el stress, los problemas posturales, las tensiones, contracturas, el cansancio, que produce el trabajo de oficina.

### Método Feldenkrais®

El **Método Feldenkrais®** nos ayuda a mejorar nuestro accionar cotidiano de una manera más plena, eficiente y confortable.

Desarrollando y potenciando competencias que ya tenemos y despertando nuevas habilidades, logramos disminuir el stress físico y mental.

En el ámbito laboral trabajamos sentados para buscar maneras más cómodas de usar la silla, aliviar la tensión de las muñecas y el cuello, aprender a no cansar los ojos y a oxigenarse bien en la posición cotidiana de trabajo.

### Contact Improvisation

El **Contact Improvisation** es una nueva forma de danza que explora en la improvisación.

Guiados mediante un punto de contacto, los bailarines estimulan la fluidez del movimiento, sin saber con exactitud, a dónde éste los va a llevar. Transportan o son transportados por fuerzas físicas, ya puestas en juego. Cuando la seguridad física está garantizada dentro del movimiento, en un plano más instintivo, la improvisación encuentra un campo más sutil de juego. Es aquí donde el sentido del tiempo, del toque y del espacio cambian.

Trabajaremos habilidades básicas de C.I. como dar y recibir peso, solos y en contacto.

Cómo escucharnos y responder. Localizar, activar y dinamizar el centro del cuerpo.

Buscaremos e indagaremos nuestro propio movimiento fluido, llevándolo a estados que nos conduzcan a una danza de C.I. como un modo de abrir la percepción, estimular la capacidad de acción y reacción en un marco lúdico y de diálogo corporal, ampliando la creatividad y la fluidez.

**El equipo de profesores de *Recursos Corporales* está formado por profesionales excelentemente formados en el país y en el exterior. Cuentan con prestigiosas trayectorias que avalan nuestra confianza en su desempeño comprometido con los lineamientos de *Movimiento Esquina* y la propuesta de *Recursos Corporales*.**

**A continuación una pequeña síntesis curricular de algunos de los profesores con los que contamos para esta propuesta:**

**Ana Chanfreau:** Maestra Certificada en el Método Pilates ,Body Intelligence, Madrid 2003. Power Pilates, Madrid 2006. Movimiento Pilates, Madrid 2005. Dicta clases en la compañía teatral de Santiago Serrano, en Argentina. En rehabilitación, introduce Pilates en el equipo del Dr. Ernesto Catalá, Hospital Alemán. Imparte clases en Madrid desde 2002 en Pilates Madrid, Estudio 3 , Ars Movendi. De regreso a su país en Agosto de 2007, dicta la formación “Movimiento Pilates” (sede central en Madrid) en el Estudio Gabriela Morales de la ciudad de Rosario, y clases diarias en el Estudio *Movimiento Esquina* de Bs As. Dicta seminarios en la carrera de Kinesiología de la Universidad Favaloro.

**Miguel Burkart Noé** es miembro de la AAAMIC Asociación Argentina de Artes Marciales Internas Chinas. Inicia su investigación y formación física hace 10 años con la práctica del yoga. Luego estudia dos años de Capoeira y Pa Kua durante tres años con Ariel Sikorsky. En 2007 conoce al Maestro Liu Ming (campeón Mundial de forma y de combate) y comienza su formación en la Escuela Tai Chi – Wu Chi, dirigida por el mismo. Allí también, inicia su estudio de Medicina Tradicional China Taoista, con los que continua en la actualidad. Dicta clases en el estudio *Movimiento Esquina* de Buenos Aires. Es Licenciado en Psicología de la UBA (2003). Especializado en el trabajo con niños y adolescentes, se desempeña profesionalmente en diferentes ámbitos y ha participado en varias publicaciones.

**Erica Cachia** descubrió el método Feldenkrais después de una molestia importante en la espalda que le impidió seguir en sus actividades de profesora de fitness y equitación. Este método, la puso de nuevo sobre sus pies y le dio la oportunidad de aprender que hay maneras muy distintas de funcionar; maneras mucho más eficientes y armoniosas. De joven, era gimnasta de alto nivel; actualmente, además de enseñar el método Feldenkrais, en estudios privados como *Movimiento Esquina*, Erica es bailarina y profesora de tango en Buenos Aires. Se formó como profesora del Método Feldenkrais en Bélgica y en París donde vivió muchos años. Ya lo enseñó en Francia, Bélgica, Australia, Hong Kong y Argentina. Está certificada y acreditada por la “Internacional Feldenkrais Federation”.

**Gustavo Lecce** estudió con Alma Falkenberg, Nancy Stark Smith, Alito Alessi, Martin Keogh, Andrew Harwood y Camilo Vacalebri, entre otros maestros en Argentina y Europa. En la actualidad se dedica a la práctica e investigación en grupos de performers. Desde 1994 enseña en diversos centros e instituciones como *Movimiento Esquina*, de Bs. As., La Plata, Rosario y Barcelona, España. Trabaja en las Cátedras de Contact Improvisación y Partenaire en el IUNA María Ruanova. Formó parte de la Compañía Circo Negro.

**Esperando les interese nuestra propuesta, quedamos a su entera disposición para evaluar las necesidades de su empresa.**