

Bones for Life®



Huesos Para la Vida

¿QUÉ ES HUESOS PARA LA VIDA?

- Método creado por Ruthy Alon, basado en el **aprendizaje natural y dinámico** ideado por **Moshe Feldenkrais**.
- Programa de movimiento para **estimular el fortalecimiento de los huesos**.
- Restablecimiento de la **postura erecta**.
- **Uso eficiente de la fuerza** distribuida por todo el cuerpo.



¿CUÁL ES LA PROPUESTA DE HUESOS PARA LA VIDA?

El programa prevé series de **movimientos simples pero inusuales** que implican de manera proporcionada y armoniosa todas las partes del cuerpo.

Las combinaciones de movimiento propuestas en el programa de *BONES FOR LIFE®* - HUESOS PARA LA VIDA están construidas a partir de los **esquemas originarios de locomoción** que están presentes en la naturaleza.

Cualquier organismo que funcione bien se mueve con un **movimiento coordinado y armonioso** utilizando todas las partes del cuerpo. El código natural

para tener huesos fuertes y articulaciones flexibles requiere una **coordinación corporal** y una **organización del esqueleto** capaz de sostener energías pulsaciones elásticas en una variedad de situaciones, sobre todo las que son imprevistas.

Un **andar armónico, elástico y dinámico**, con un paso vivo, crea aquellas pulsiones rítmicas que permiten a la sangre, que lleva consigo elementos nutritivos y oxígeno, penetrar en el tejido sólido del hueso y **favorecer el crecimiento de nuevas células óseas**.



FUNDAMENTACIÓN

Un entorno de gravedad cero no proporciona al organismo las pautas que necesita para fortalecer sus huesos. No se generan nuevas células. Sin una nueva generación, la cantidad de células óseas disminuye cada vez más, los huesos se debilitan, se produce una pérdida de masa ósea y aumenta el riesgo de fracturas.

Para el público más amplio, este nuevo abordaje lleva un mensaje alentador. Bajo determinadas condiciones, **el proceso de desintegración ósea puede revertirse**. **El propósito del programa *Bones for Life* es reconstruir las condiciones funcionales capaces de estimular el crecimiento de los huesos, incluso después de que resultaran debilitados.**



en el programa ***Bones for Life*** es necesario aplicar un movimiento dinámico de fuerza creciente en una postura erguida y con carga de peso. El impacto necesario para estimular la fuerza de los huesos se logra mediante un ritmo de movimiento elástico y más rápido.

El programa *Bones for Life* usa el laboratorio de coordinación del Método Feldenkrais® y aplica sus principios de aprendizaje somático integrador al contexto específico de los movimientos elásticos y dinámicos en posición erguida y con carga de peso, tal como es necesario para estimular el fortalecimiento de los huesos.

OBJETIVOS DEL PROGRAMA BFL

- ✓ **Alinear toda la columna vertebral** para evitar la compresión y el aplastamiento de algunas partes.
- ✓ Incrementar la **flexibilidad** así como a su vez la **estabilidad**.
- ✓ **Reorganizar el sistema** pie/rodilla/cadera en una postura espontánea, cómoda y derecha, segura y capaz de sostener el peso.
- ✓ Coordinar una manera de **andar elástica y dinámica**.
- ✓ Ejercitarse en la **resistencia controlada de la presión**.
- ✓ Desarrollar la habilidad y la destreza en recuperar y **reencontrar el equilibrio**.
- ✓ **Organizar el sistema muscular** de los esfínteres en “contener” resistiendo a la fuerza de la gravedad.
- ✓ **Aumentar la confianza** en uno mismo a través de la confianza en un esqueleto más seguro.
- ✓ **Envejecer placenteramente** y en forma.



¿A QUIÉN PUEDE INTERESAR?

- ✓ A **quien quiera aprender** a proteger las articulaciones del cuello, de las vértebras lumbares, de las caderas y de las rodillas de las presiones inútiles.
- ✓ A quien esté interesado en profundizar en el tema del reforzamiento del esqueleto a través de un **uso inteligente del movimiento**.
- ✓ A quienes trabajan para su propia salud y la de los otros, como **terapeutas, educadores, médicos, maestros...**
- ✓ A quien simplemente desee **augmentar la capacidad de resistencia** al esfuerzo.
- ✓ A quienes deseen **profundizar en el Método** y finalmente tomar un camino de Formación para convertirse en Profesores Certificados de *BONES FOR LIFE®* - HUESOS PARA LA VIDA.

PROGRAMA BÁSICO

Está constituido por 90 procesos básicos (cada proceso es una unidad de enseñanza-aprendizaje) que presentaremos en tres cursos: I, II y III, de 20 horas cada uno.

Para cursar el Programa Básico no se requiere experiencia previa.

Los conocimientos adquiridos en este nivel son exclusivamente para uso personal.

El Certificado que acredita haber completado el Programa Básico de *Bones for Life®* - Huesos para la Vida, **NO HABILITA PARA LA ENSEÑANZA**, pero es requisito para cursar la Formación de Profesores.

FORMACIÓN DE PROFESORES

Para convertirse en Profesor de *Bones for Life®* - Huesos para la Vida, se deben completar los requisitos siguientes:

- a) Haber completado el Programa Básico.
- b) Cursar la “Introducción al Entrenamiento de Profesores” (15 horas) y comenzar el trabajo de Tutoría con un Entrenador Certificado.
- c) Re-cursar, profundizando, el programa de 90 procesos básicos con un Entrenador Certificado.
- d) Realizar como mínimo 35 horas de práctica de enseñanza básica y presentar un diario de la experiencia.
- e) Realizar al menos 35 horas de Tutoría con un Entrenador Certificado.
- f) Cursar un Seminario de Didáctica, de 30 horas, con un Entrenador Certificado.

El certificado que acredita haber completado la Formación de Profesor Certificado de *Bones for Life*® - Huesos para la Vida, habilita para dar clases públicas y para enseñar el Programa Básico.

FORMADORA: MARA FUSERO

- Mara Fusero es **Doctora en Fisioterapia y Psicología**.
- **Trainer del Método Feldenkrais®**, vive dedicada a la práctica y enseñanza del Método Feldenkrais®.
- Dirige su propio Centro Feldenkrais en Milán.
- **Imparte la formación de Feldenkrais** de Milán-Levico (4ª promoción 2011-2015) con Frank Wildman.
- **Es alumna directa de Ruthy Alon**. Es continuadora de su Programa BONES FOR LIFE® (HUESOS PARA LA VIDA).
- **Trainer del Programa *Bones for Life*®**, formada bajo la guía de Ruthy Alon, creadora del Programa. Su pedagogía es el fruto de sus más de veinte años de enseñanza del Método Feldenkrais®.
- **Introdutora del Programa *Bones for Life*® en España**. Formadora de la primera promoción de profesores de *Bones for Life*® en España.

Su larga trayectoria se refleja en la riqueza y profundidad de su enseñanza, que transmite con un gran entusiasmo.



PRECIO

La Formación completa tiene el precio de 1.900 euros o 2.000 euros (según la modalidad de pago que elijas). Esto comprende además de la enseñanza de todos estos módulos:

- la grabación de toda la Formación en audio.
- Los manuales en español (que se entregarán una vez realizado el pago del Didáctico).
- Los certificados de asistencia y aprovechamiento del curso correspondientes a cada módulo.

Los pagos se realizarán de la siguiente forma:

- 1er segmento (Huesos I, II, III) - 695 euros / o si se paga módulos sueltos - a 265 euros cada módulo
- 2º segmento (Huesos I, II, III) - 397 euros (la repetición se paga menos)
- Didáctico - 808 euros.

La forma de pago se especificará después de formalizada la inscripción.

LUGAR

A determinar, en Barcelona.

ORGANIZADORES



- **Monique Van Der Vorst** (Fisioterapeuta y profesora del Método Feldenkrais® y del Programa *Bones for Life*®)
Tel. 659 009 602
info@feldenkraisbarcelona.com



- **Juan Linares Béjar** (Fisioterapeuta, profesor del Método Feldenkrais® y del Programa *Bones for Life*® y profesor de yoga)
Tel. 617 075 677
Juan@auladeyoga.com

FECHAS Y HORARIOS:

- ✓ 24, 25 y 26 de junio de 2011.
- ✓ 30 de septiembre, 1 y 2 de octubre de 2011.
- ✓ 28, 29 y 30 de octubre de 2011.

- Viernes de 15:30 a 20:30
- Sábado de 09:00 a 14:00
y de 15:30 a 20:30
- Domingo de 09:30 a 14:30

Más información en: www.auladeyoga.com
<http://www.bonesforlife.com>

