



FORMAÇÃO PROFISSIONAL EM MASSAGEM BIODINÂMICA (1º E 2º ANOS)

CURSO DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL ATRAVÉS DO TOQUE BIORELEASE (1º ANO)

Quando se faz Massagem Biodinâmica estamos a dizer ao corpo que pode relaxar, libertar tensões e desbloquear. Depois, rapidamente o corpo recupera a capacidade natural de fazer isso sozinho.

A Massagem Biodinâmica foi desenvolvida pela fisioterapeuta e psicóloga norueguesa Gerda Boyesen, dando continuidade ao trabalho de Wilhelm Reich, discípulo de Freud. Ela brilhantemente estabeleceu a relação entre as tensões musculares e viscerais com os sintomas emocionais e psicológicos, a dor e a doença, tendo ainda desenvolvido um conjunto original de técnicas de massagem que dissolvem essas tensões musculares e viscerais de uma forma suave e prazerosa. Essas técnicas libertam as tensões físicas e emocionais, desbloqueiam a respiração e o fluxo energético no corpo.

O que aí estiver armazenado e escondido pode ser aliviado e vir ao de cima, para poder ser compreendido conscientemente e assim resolvido.

Para esta abordagem terapêutica, o ser humano tem que ser entendido na sua totalidade - corpo, emoções, inteligência e espírito. A Massagem Biodinâmica é o único tipo de massagem que adota um leque diversificado de técnicas consoante o cliente em particular, pois baseia-se numa compreensão profunda da sua estrutura corporal, emocional e pessoal. Para a mesma pessoa, em cada situação de vida, há massagens diferentes consoante o seu momento e contexto.

Esta formação é um curso de dois anos que se destina quer a quem quer iniciar uma profissão de massagista, quer a profissionais que pretendam conhecer uma abordagem diferente. Também é um excelente curso de desenvolvimento e transformação pessoal, bastando para isso fazer os primeiro ano, podendo mais tarde decidir completar.

Terá oportunidade de iniciar uma carreira profissional com apoio no estágio com colaboração entre profissionais de saúde ou de relação ajuda que valorizam o seu trabalho (psicólogos, psiquiatras, terapeutas...) e que o suportam em supervisão. Os locais de estágio serão definidos de acordo com a sua área de residência e de acordo com as suas condições particulares (objectivos de trabalho e perfil de competências).

Toda a formação obedece a um modelo teórico-prático com integração da teoria nas dinâmicas vivenciais, sendo a técnica ensinada e praticada de imediato em pares, acompanhada de orientação e partilha de experiências.

No 1º ano pretende-se treinar a percepção e consciência corporal, descobrir e sentir o corpo nessa dinâmica de integração das estruturas corporais, processos mentais e emocionais. Os alunos aprenderão a familiarizar-se com o toque e fomentar-se-á a auto-regulação do organismo dando particular atenção à respiração. Serão introduzidas as técnicas de massagem de relaxamento (**Biorelease**) e posteriormente outras mais específicas para cada camada corporal (pele, músculos, perióstio). É também um curso de desenvolvimento pessoal pois é quando o eu relaxa, quando arrisca tocar e ser tocado, que se pode abrir

à compreensão de si e da relação com os outros. Para melhorar, transformar e crescer.

Aprenderão a usar o estetoscópio, um dos recursos mais inovadores da Massagem Biodinâmica, que permite compreender o **psicoperistaltismo, isto é, a relação entre o toque, a dissolução das tensões físicas e emocionais e a acção do sistema nervoso autónomo**. O uso do estetoscópio captará os sons reflexos aos nível do intestino e permitirá ao massagista uma orientação na prática da massagem, na sua sequência, ritmo ou até na decisão sobre a técnica a aplicar.

No 2º ano, de cariz mais profissionalizante, introduzem-se novos exercícios e técnicas de massagem, mantendo-se sempre o processo de introspecção e auto-conhecimento e auto-questionamento do alunos. Intervém-se mais numa base sintomática, define-se e aprofunda-se as competências de actuação dos alunos como massagistas e aprofunda-se a relação massagista/cliente. Serão treinadas sessões individuais de atendimento, geridas a supervisão, a corrente de troca entre colegas e abordadas as principais questões e desafios éticos profissionais.

As actividades complementares prevêem o acompanhamento pessoal de cada aluno por um profissional qualificado (terapia em massagem biodinâmica individual) e aulas de anatomia e fisiologia (Noções Básicas de Saúde). As actividades complementares são realizadas fora da estrutura curricular do curso tal como é apresentado nesta brochura, e portanto, não estão incluídas nos valores indicados. As denominadas actividades suplementares correspondem ao tempo de estudo e prática de massagem entre colegas, com a respectiva supervisão. Este trabalho - dar e receber massagem - torna-se essencial para que os métodos ensinados sejam adequadamente assimilados e para que o crescimento pessoal seja aprofundado e consolidado, condição de qualquer actividade terapêutica bem sucedida.

Para obter o certificado Profissional de Massagista em Biodinâmica o aluno tem que ser aceite como estagiário, durante o 2º ano, iniciando a prática profissional com clientes e respectiva supervisão. Tem ainda que apresentar um trabalho escrito de fim de curso.

Certificado e Cédula Profissional

Depois de ter frequentado o 1º e 2º anos e de ter cumprido o programa de actividades complementares e suplementares, o aluno recebe o **Certificado Profissional em Massagem Biodinâmica** que dá acesso à filiação na Associação Nacional de Técnicos de Recuperação (ANTER) e à **Cédula Profissional**, passada pela Federação Nacional de Medicinas Alternativas e Naturais (FENAMAN).

Condições de Acesso

12º ano de escolaridade

Ter frequentado um workshop de iniciação à Massagem Biodinâmica em qualquer parte do país.

Entrevista com o coordenador do grupo

Inscrição na Formação

Todos os anos se iniciam novos cursos. A inscrição é efectuada por cada ano lectivo. Cada interessado deverá participar num workshop de introdução à Massagem Biodinâmica, após o que se segue uma entrevista com o coordenador do grupo, da qual depende a sua inscrição no curso.

Neste ano lectivo, a inscrição no curso tem um valor de **125€** a pronto pagamento, o preço para o 1º ano é de **1500 €** (Iva incluído), pago em dez mensalidades de **160 €**. O preço para o 2º ano (2010/2011) é de **1400 €** a pronto pagamento ou **1.500 €** (IVA incluído) dividido por 10 mensalidades de **150 €** (=1500 €). Aceitamos propostas de planos de pagamento personalizadas se tiver necessidade de financiamento.

O início do estágio é decidido individualmente a partir do meio do segundo ano lectivo e pressupõe a frequência do *curso de Noções Básicas de Saúde*.

Faz parte do estágio o atendimento a clientes e a respectiva supervisão. As Asas e Raízes podem organizar o estágio profissional através de protocolos com outras entidades.

O preço do grupo de Supervisão é **280 €** a pronto pagamento ou nove mensalidades de **36 €** (=324 €), IVA incluído. Enquanto o formando estiver em estágio é obrigatória a participação na supervisão. Os preços incluem documentação. A partir de metade do primeiro ano, cada formando precisa de dispor de um estetoscópio (106 € - IVA incluído - preço actual sujeito a alterações). Existe um folheto específico sobre o *Noções Básicas de Saúde*. O funcionamento do curso rege-se por *regulamento* próprio.

Componentes da Formação e Carga Horária

Módulos	1º ANO	2º ANO	TOTAL
Massagem Biodinâmica (teórico-prático)	140	140	280
Massagem Biodinâmica (sessões individuais)	25	25	50
Terapia de grupo - encontros terapêuticos	28	28	56
Noções Básicas de Saúde *	40	40	80
Supervisão de grupo	-	25	25
Prática de massagem entre colegas	60	60	120
Estágio Profissional	-	100	100
TOTAL			711h

* Médicos, Fisioterapeutas e enfermeiros estão dispensados deste módulo, psicólogos parcialmente
Existe um folheto específico sobre *Noções Básicas de Saúde*. O funcionamento do curso rege-se por *regulamento* próprio.

Programa do 1º Ano - Curso de desenvolvimento e transformação do Eu pelo toque Biorelease

1º Encontro: Estar comigo, sentir e ter consciência

Constituição do Grupo
Quem sou eu no meu corpo
Bases teóricas da Biodinâmica
Massagem da cabeça, mãos e pés

2º Encontro: Aprender a sentir os ciclos, a exprimir o que vai dentro e a entregar

Auto-regulação
Energia: fluxo, bloqueio e vazio
Lifting
Massagem do tecido conjuntivo
Polarização simples
Monólogo de *Biorelease*

3º Encontro: Como a forma como respiro reflecte quem sou o que preciso

Respiração natural: teoria, diagnóstico, reflexo de susto
A personalidade profunda
Massagem da Nuca e das Costas
Inspiração sustentada
Palming

4º Encontro: Como digiro as emoções e tudo o que me acontece

Auto regulação e auto-massagem
Massagem do Abdómen
Introdução ao trabalho com estetoscópio peristáltico

5º Encontro: Sistema Nervoso Central - Como a cabeça e o corpo mandam em mim

Simpático e Parasimpático
Massagem Esvaziamento
Avaliação intermédia

6º Encontro: Permeabilidade energética - Como estou na relação com os outros

Trabalhar com a energia: mobilizar e conduzir
Massagem clássica
Contacto distribuidor
Camadas embrionárias e corporais

7º Encontro: Hipertonia - Como lido com o stress e com a tensão sem perder a força do Eu

Simpático e parassimpático
Mesoderme (Músculo: físico e psique)
Eu motor
Toque básico

8º Encontro: Hipotonia - Assumir a identidade e a empatia sem perder os limites

Estrutura e limites
Massagem de hipotonia
Massagem sedativa

9º Encontro: Distonia orgânica - tornar as fraquezas em bons recursos

Endoderme e ectoderme

Bloqueio visceral

Massagem da membrana

10º Encontro: Prazer - alegria, vitalidade e riso

Massagem de orgonomia

Avaliação do trabalho desenvolvido e respectivas dinâmicas individuais e de grupo

Programa do 2.º Ano

O 2º ano consiste essencialmente em trabalho em pares em que os formandos entram tanto no papel de cliente como de massagista, incluindo entrevista, diagnóstico, tratamento e supervisão. Processos de dinâmica de grupo, exercícios terapêuticos e a revisão das técnicas ensinadas complementam os encontros. A corrente terapêutica é supervisionada. Durante o ano cada formando orienta uma vez o grupo num exercício.

1º Encontro: Tornar-se Terapeuta

Constituição do Grupo

Músculos: hipo, hipertónicos e variações

Como gerir a primeira sessão do encontro terapêutico

Formação da corrente terapêutica

Polarização passiva - 1ª parte

2º Encontro: Ciclo Vaso-Motor

Stress e sistema hormonal

Síndromas derivadas do stress

Roda de diagnóstico e tratamentos

Polarização passiva - 2ª parte

3º Encontro: Relação Terapeuta/Cliente

Comunicação terapeuta/cliente

Contrato terapêutico e intenção do terapeuta

Compreensão do processo terapêutico (início, desenvolvimento e fim)

Massagem de hemisférios

Polarização passiva - 3ª parte

4º Encontro: Sistema respiratório

Síndromas do sistema respiratório

Diagnóstico e Leitura Corporal (*body-reading*)

Massagem de expansão da respiração

Três orientações básicas (Indicações e Contra-indicações)

Código ético

5º Encontro: Sistema osteomuscular e Campo Energético

Síndromas do sistema osteomuscular

Campo energético

Massagem do perióstio

Equalização

Aura-packing

6º Encontro: Sistema gastrointestinal

Psico-peristaltismo

Síndromas do sistema gastrointestinal

Diagnóstico e leitura corporal (*body reading*)

Massagem de Sintomas

Massagem Integrativa

7º Encontro: Autonomia do Massagista Biodinâmico

Descoberta das qualidades do massagista

Holding a nível dos ossos

Trabalho no *biofield*

Avaliação dos formandos e da formação

Resumo e encerramento

GRUPO TERAPÊUTICO

As Asas e Raízes facultam duas vezes por ano grupos com orientação terapêutica biodinâmica e/ou psico-corporal para perfazer a totalidade das horas necessárias para as actividades complementares exigidas à formação. Os formadores são membros da equipa formadora das Asas e Raízes ou formadores convidados, que, pela sua experiência e currículo contribuem para o enriquecimento e acompanhamento dos formandos. Os formandos podem frequentá-los indistintamente, quer estejam no 1º, 2º ano ou se encontrem já em estágio profissional e não tenham ainda concluído esse número de horas. Os objectivos destes encontros em regime residencial são afinar a auto-percepção, desenvolver a capacidade de relacionamento com o outro através da consciência e transformação de situações pessoais e emocionais. Estas, se não forem assinaladas, trabalhadas e integradas podem ser obstáculo à qualidade de vida e à prática profissional como massagista. Serão também abordadas questões de ética profissional.

Datas e local dos encontros

1º Ano

Lisboa - Quinta da Enxara

29 e 30 Maio 2010
10 e 11 de Julho 2010
28 e 29 Agosto
25 e 26 Setembro
23 e 24 Outubro
27 e 28 Novembro
4 e 5 de Dezembro - grupo terapêutico residencial (opcional)
8 e 9 Janeiro 2011
5 e 6 Fevereiro
5 e 6 Março
7 e 8 Março - grupo terapêutico residencial (opcional)
7 e 8 Maio

Inscrições

Abertas Inscrições para os Workshops de Iniciação à Massagem Biodinâmica. As Pré-inscrições devem ser feitas por telefone, por mail ou na sede das 10h às 14h. (967558942/asas@asaseraizes.pt) É obrigatória a participação anterior em pelo menos um workshop de Massagem Biodinâmica. Recomenda-se também experiência pessoal em Massagem Biodinâmica.

Coordenação Geral: Maria Antonieta da Silva

Formadores

Conceição Silva, nascida em 1973, dois filhos. Formação em Terapia Psico-Corporal, Constelação Familiar e Massagem Biodinâmica. Membro da *European Association for Body-Psychotherapy* (www.eabp.org). Formadora do grupo terapêutico. Coordenadora da formação em Constelação Familiar das Asas e Raízes.

Diva Carvalho, nascida em 1974, Licenciada em Economia, terapeuta Psico-Corporal e formada em Massagem Biodinâmica, foi docente convidada da Escola Superior de Enfermagem do Porto. Supervisora de estágio profissional em MBD no Porto.

Jason Baker, nascido em 1961 no Canadá, três filhos. Diplomado como massagista de recuperação e relaxamento pela Xistarca (Porto). Membro da Federação Nacional de Medicinas Alternativas (FENAMAN). Professor do 2º ano.

Maria Antonieta da Silva: nascida em 1967. Licenciada em Filosofia, Formada em Massagem Biodinâmica e em Terapia Regressiva Integral (com Roger Woolger), formação em Psicoterapia Corporal e em Constelação Familiar. Terapeuta de Massagem Biodinâmica, Terapia Psico-Corporal e Terapia Regressiva. Formadora certificada pelo IEFP. Professora do 1º e 2º ano e supervisora de estágio profissional em MBD. Formadora de grupo terapêutico.

Thomas Riepenhausen, nascido em 1949 em Berlim, uma filha. Formado em Terapia Biodinâmica (Londres). Diplomado como massagista pelo Sindicato Nacional de Massagistas de Recuperação (SIMAC) e pelo *International Therapy Examination Council* (ITEC), Londres. Certificado Europeu de Psicoterapia (www.europsyche.org). Membro da *European Association for Body-Psychotherapy* (www.eabp.org). Professor do 1º e 2º anos, supervisor de estágio profissional em MBD. Consultor científico das Asas e Raízes.



