

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO

PREFÁCIO

INTRODUÇÃO

CORPO

VISÃO DO CORPO NO MÉTODO MEIR SCHNEIDER DE AUTOCURA

MÉTODO MEIR SCHNEIDER DE AUTOCURA

RESPIRAÇÃO

MOVIMENTO

MASSAGEM

VISUALIZAÇÃO

PROGRAMA DOMICILIAR

RELAÇÃO TERAPÊUTICA

TERAPIAS CORPORAIS

MÉTODO DE M. ALEXANDERN

MÉTODO DE GINDLER E EHRENFRIED

MEZIÈRES E ANTIGINÁSTICA DE BETHERAT

MÉTODO DE FELDEKRAIS

MÉTODO MEIR SCHNEIDER DE AUTOCURA

PROPOSTA PEDAGÓGICA PARA O MÉTODO DO MEIR SCHNEIDER DE AUTOCURA

PSICOLOGIA HISTÓRICO-CULTURAL

ENSINO DO MÉTODO MEIR SCHNEIDER DE AUTOCURA

FORMAÇÃO DE TERAPEUTAS DE AUTOCURA

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

APRESENTAÇÃO

A publicação deste livro, com conteúdos das teses doutorado de Jussara M. Pinto e Léa B. T. Soares, representa um marco fundamental na consolidação do método do Self-Healing em nosso país, e me enche de alegria e orgulho.

Afinal, foi com elas que o sonho de difundir no Brasil os recursos de autocura, desenvolvidos por Meir Schneider, Ph.D., começou a tornar-se realidade. Por insistência delas, em 1990, recém-chegada dos EUA, onde passará nove meses fazendo a formação no método e trabalhando intensivamente para reverter o meu quadro de distrofia muscular progressiva, ministrei o primeiro curso de introdução ao Self-Healing no país. Este curso foi oferecido aos professores do Departamento de Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de São Carlos (UFSCar) e profissionais da região. Amigas e colegas de trabalho desde 1981, Jussara e Léa puderam constatar as mudanças na minha saúde em geral: postura, qualidade de movimentos, disposição física e estado de espírito; vibraram comigo o encontro deste novo caminho e se entusiasmaram com a ideia de continuar a formação no método e disseminá-lo em nosso meio.

Após o curso, começamos a atender pacientes juntas no ambulatório do Departamento de Terapia Ocupacional (DTO) da universidade, ligado ao Sistema Única de Saúde, principalmente os de distrofia, que logo vieram bater à nossa porta. Aprendemos e trocamos muitas ideias e experiências. Os resultados começaram a aparecer e a notícia foi espalhando-se. Logo sentimos necessidade de ampliar nossos recursos humanos e incluímos universitários de Fisioterapia e Terapia Ocupacional. Assim os atendimentos individuais e grupais puderam expandir-se. Organizamos vivências (sobre cuidados com os olhos e melhoria da visão, problemas da coluna, redução do estresse e tratamento da distrofia muscular) para a comunidade interna, externa e região. Traduzimos e produzimos quatro fitas de áudio, de autoria de Meir

Schneider sobre tópicos específicos: “Encontro consigo mesmo”, “Sentindo Sua Coluna”, “Relaxamento dos Olhos” e “Fortalecendo Seu Sistema Nervoso Central”.

Era preciso, então, avaliar cientificamente a aplicação do método e decidimos começar com os portadores de distrofia muscular por ser essa a nossa maior clientela. Foi a partir dessa pesquisa, financiada pelo CNPq, que Jussara e Léa desenvolveram suas teses de doutorados, agora organizadas em dois volumes.

Estava criado, na prática, o Núcleo de Pesquisa e Assistência em Self-Healing do DTO, UFSCar, que logo se oficializou e tornou-se o primeiro centro de referência em Self-Healing do país. Desde então o núcleo vem oferecendo, continuamente, atendimentos gratuitos à comunidade, supervisionando alunos em formação no método, introduzindo aos universitários princípios e técnicas de Self-Healing, prestando assessoria e consultoria a profissionais e instituições de reabilitação, notadamente no estado de São Paulo tem tornado acessível, ao público em geral e aos profissionais da saúde, a bibliografia específica do método de autocura, além de ministrar palestras e *workshops* por todo o país. Trabalho sério, dedicado, persistente.

E tudo isso foi feito com os ínfimos recursos disponíveis para nossa área de saúde nas nossas universidades públicas. Triste realidade que não pode passar despercebida.

Jussara e Léa são guerreiras e este livro é mais uma prova disso. Tenho certeza de que ele será uma grande referência não só para os interessados no método Self-Healing de Meir Schneider, mas também para os estudiosos de trabalhocorporal e para alunos profissionais de saúde em geral.

BEATRIZ AMBRÓSIO DO NASCIMENTO

Terapeuta de Self-Healing,
Educadora do Método no Brasil, Europa e EUA,
Terapeuta Ocupacional e Mestre em Sociologia pela Universidade de São Paulo.