

35 "Libertà nel movimento con il Metodo Feldenkrais"

Silvano Maioli

Venerdì, dall'8 Ottobre al 3 Dicembre 2021 (9 incontri), ore 15-17, palestra Ananda, via A. Maj 10/i (€ 36)

Il movimento consapevole integrando le facoltà umane di sensazione, sentimento, pensiero e azione. (max. 20).

Il corso si rivolge a chi desidera intraprendere un percorso di attenzione al proprio modo di muoversi, recuperare il movimento naturale e integrato delle parti, cambiare vecchi schemi e abitudini, ripristinare libertà di movimento perdute, pensare e agire in modo nuovo anche nei gesti quotidiani.

Attraverso movimenti compiuti in ascolto, ricercando una riduzione dello sforzo ed un movimento proporzionato, secondo le indicazioni di questo metodo, sarà possibile ridurre il dolore, ottenere una flessibilità armonica, apprendere un respiro ed una postura più efficienti, acquisire nuove organizzazioni motorie ed espressive e fiducia nelle vostre capacità.

Il programma delle lezioni:

- 1) 08/10/21: **Sul fianco: La rotazione scivolando con la mano ed il ginocchio. - Rotolare sulla schiena e viceversa utilizzando gli arti. Ritrovare gli elementi di una transizione comoda.** (Ev: introduzione della flessione-estensione del bacino e colonna; ev. il rotolare sul fianco dalla raccolta supini in presa con le mani alle ginocchia).
- 2) 15/10/21: **Supini a gambe flesse: Spingere e tirare con i piedi.** Oscillazione dalle caviglie e bascula del bacino. **Estendere il braccio della diagonale con la spinta dal piede opposto, rotolando.**
- 3) 22/10/21: **Respirare: Risvegliare la libertà del torace. – Contrarre l'addome espirando. – Espandere il petto e l'addome con le gambe accavallate.**
- 4) 29/10/21: **La flessione in varie modalità: da supini, seduti, in piedi, ovvero, coordinare flessori ed estensori.** (Ev. lezione di "mani intrecciate"). (Ev. lezione gomiti e ginocchia che si avvicinano e si toccano).
- 5) 05/11/21: **Proni: migliorare la comodità ed estendersi con morbidezza.** (Ev. la lezione "Sollevarsi con il pensiero" – Ev. "La testa sotto il ponte. – Ev. "Vedersi i talloni stando proni")
- 6) 12/11/21: **Da seduti, in appoggio sulle mani: L'orologio del bacino ed il suo collegamento con il busto e la testa.** (Ev. movim. in flessione con mani collegate ai piedi e movim per rendere comoda la seduta laterale).
- 7) 19/11/21: **Sul fianco: cerchi con la spalla e con il lato del bacino migliorando la flessibilità del tronco e la postura.** (Ev. lezione da supini sulle diagonali del tronco).
- 8) 26/11/21: **Sul fianco: Rotazione int. ed esterna della gamba e del braccio per rotolare verso la pancia o la schiena.**
- 9) 03/12/21: **La transizione facile dalla schiena al fianco, seduti lateralmente e in piedi. (viceversa)... Da in piedi ai 4 appoggi e sedersi comodamente al suolo.**

N.B. Si chiede ai partecipanti di portare abiti comodi ed una propria coperta e/o cuscino, utili a rendere la lezione più adatta alle esigenze personali.

- Il programma può essere modificato in rapporto alle risposte del gruppo o sulla base delle richieste dei partecipanti.

Temi di lezione alternativi alla serie indicata o ad integrazione:

- Lezioni con utilizzo di una propria coperta arrotolata:
- Letture di brani scelti dai libri dell'autore del metodo come stimoli alla riflessione personale e del gruppo per una maggiore comprensione dei contenuti delle lezioni.
- Altre lezioni: "La catena vertebrale ed il cingolo scapolare". "Flettere la testa di lato da seduti". "Testa e schiena"- (Differenziazione nella rotazione). ecc.

Agli allievi partecipanti che volessero approfondire su Internet è possibile reperire un' ampia bibliografia. Indico alcuni manuali, che potrebbero risultare utili e pratici con delle possibili lezioni da sperimentare. La bibliografia seguente non esaurisce quella attualmente in commercio.

D. e K. Zemach - Bersin, M. Reese.

"Rilassarsi con il Metodo Feldenkrais" Ed. RED L'altra Medicina/154, '95

Dall'originale "Relaxercise" '90

Frank Wildman

"Guida alla ginnastica intelligente per chi non ha tempo" Zelig Editore 2001

Dall' originale "The Busy Person's Guide to easier movement" '2000

Alon Ruthy:

Guida pratica al metodo Feldenkrais - Ed. RED L'altra medicina/106, '92

Dall' originale inglese "*Mindful Spontaneity*" '90

Steven Shafarman

"Conoscersi è Guarire" le sei lezioni pratiche del Metodo Feldenkrais" Ed. Astrolabio 1997.

Dal titolo originale "*Awareness Heals - The feldenkrais method for dinamic health*"

Rainer Wilhelm

"Il Metodo Feldenkrais - Muoversi bene per vivere meglio" Ed. Armenia '96-98.

Dall'originale *Feldenkrais – kurz und praktisch. Friburg*

Anna Triebel -Thome

"Il Metodo Feldenkrais – Imparare a muoversi, imparare a vivere" Ed RED '93.

Dall'originale tedesco "*Feldenkrais Bewegung, ein Weg zum Selbst*" '89 Monaco.

Ad un livello più approfondito i libri dello stesso inventore del metodo:

Moshe Feldenkrais:

***"Conoscersi attraverso il movimento"** Ed. CELUC libri Milano '78, '84.

Titolo originale "*Awareness through movement*" '72.

***"Il Metodo Feldenkrais – Conoscere sé stessi attraverso il movimento"** RED ed. L'altra medicina studio /30. 1991 - In un'altra recente edizione italiana dell'Astrolabio: L'IO Potente.

Dall'originale "*The Potent Self*" 1985.

***"Le BASI del METODO per la consapevolezza dei processi psicomotori"** Casa Ed. Astrolabio 1991, 2021 *Meta Publications* '81, 91, 2019

Dall'originale "*The Elusive Obvious – The convergence of movement, neuroplasticity and health*" (*North Atlantic Books, Berkeley*).