 ***Tu -* TERZA UNIVERSITÀ - 2023/24**

 Bergamo - **PRIMA FASE**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modulo n° | **32** | ***LIBERTÀ NEL MOVIMENTO***  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Docente** | **Silvano Maioli** |
| **Giorno** | Venerdì  |
| **Orario** | 15.00-16.30 |
| **Periodo** | Dal 29 settembre all’1 dicembre 2023 (10 incontri - € 40,00) |
| **Sede** | Palestra Ananda, via A. Maj 10/i |
| **Argomento** | **METODO FELDENKRAIS** (max 25) |
| **Presentazione** | *Il movimento è consapevole e integra le facoltà umane di sensazione, sentimento, pensiero e azione.**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 nostre capacità.*  |
| **Tutor** |  |

**Calendario**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | 29.09.2023 | Flettersi da supini e rotolare da un fianco all’altro (rotazione sul fianco) e arrivo seduti  |
| **2** | 06.10.2023 | Cerchi con la testa e con la gamba sul fianco: (cerchi con la spalla e con il bacino) cerchi di movimento per migliorare la postura |
| **3** | 13.10.2023 | Roch and roll del bacino: supini, seduti, da proni - L’orologio pelvico. Liberarci dal mal di schiena |
| **4** | 20.10.2023 | Ruotare le braccia e i pugni: la liberazione della cintura scapolare |
| **5** | 27.10.2023 | Fluire nel respiro (1): contrarre l’addome in posizioni differenti |
| **6** | 03.11.2023 | Estensione da proni - Vedere i talloni da proni e arrivo seduti ruotando dietro di sé |
| **7** | 10.11.2023 | Rotazione delle anche da seduti e sul fianco |
| **8** | 17.11.2023 | Ruotare da seduti con l’uso degli occhi e delle mani (Twist da seduti) |
| **9** |  24.11.2023 | Fluire nel respiro (2) |
| **10** | 01.12.2023 | Da in piedi ai 4 appoggi, all’arrivo seduti e alzarsi nella spiraleScendere al suolo e salire eretti comodamente |

Il programma è suscettibile di modifiche in rapporto alle risposte del gruppo o sulla base delle richieste dei partecipanti

**Temi di lezione in sostituzione:** Attività a coppie di mobilizzazione dolce e contatto: sperimentare elementi dell’Integrazione Funzionale.

**Lezioni da supini con utilizzo dei rotoli di coperta**… il rotolo sotto un lato del corpo, il rotolo sotto la colonna al centro, il rotolo trasversale sotto la zona lombare ed il bacino, il rotolo sotto il collo, il rotolo trasversale sotto il dorso.

Altre lezioni: Camminare sulla schiena. Sedersi alla maniera indiana. La catena vertebrale ed il cingolo scapolare. Piegare la testa di lato da seduti. Contrarre i glutei. Sulla guancia ecc.