 ***Tu -* TERZA UNIVERSITÀ - 2024/25**

 Bergamo - **PRIMA FASE**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modulo n° | **40** | ***LIBERTÀ NEL MOVIMENTO***  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Docente** | **Silvano Maioli** |
| **Giorno** | Venerdì  |
| **Orario** | 15.00-16.30 |
| **Periodo** | Dal 20 settembre al 29 novembre 2024 (10 incontri - € 40,00) |
| **Sede** | Palestra Ananda, via A. Maj 10/i |
| **Argomento** | **METODO FELDENKRAIS**  |
| **Presentazione** | *Secondo i principi di questo metodo il “movimento consapevole” integra le facoltà umane di sensazione, sentimento, pensiero e azione.**Il corso si rivolge alle persone interessate a sviluppare un percorso di attenzione e consapevolezza al proprio modo di muoversi, ritrovare il movimento naturale e integrato delle parti, cambiare vecchi schemi d’azione e abitudini inadeguate, ripristinare una maggiore libertà di movimento, pensare e agire in modo nuovo anche nei gesti più quotidiani.* *L’insegnante guida le lezioni attraverso movimenti compiuti in ascolto, invitando una riduzione dello sforzo ed un movimento proporzionato dove l’allievo esplora, scopre relazioni e sceglie l’azione più adatta. Gradualmente diventa possibile ridurre il dolore, ottenere una flessibilità armonica, apprendere un respiro ed una postura più efficienti, acquisire fiducia nelle proprie capacità con nuove modalità di movimento ed espressione di sé.*  |
|  |  |

**Calendario**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1** | 20.09.2024 | Flettersi da supini (e in piedi); rotolare da un fianco all’altro: una diversa modalità di attivare il centro ed equilibrare flessori ed estensori. - (“Gomiti e ginocchia che si toccano”).  |  |
| **2** | 27.09.2024 | Dal fianco a supini e viceversa: rotolare comodamente con l’utilizzo degli arti. (es. Girare la pancia con la spinta del piede). |  |
| **3** | 04.10.2024 | Nuoto primario da supini: flettere ed estendere le gambe scivolando con i piedi; mobilizzare i lombi con l’azione delle gambe. - (Raccogliersi /Flettersi sul fianco). |  |
| **4** | 11.10.2024 | Rendere comoda e flessibile la posizione a 4 zampe. Mobilizzare l’asse o le anche.  |  |
| **5** | 18.10.2024 | Fluire nel respiro (1): contrarre l’addome espirando, o inspirando, in posizioni differenti. |  |
| **6** | 25.10.2024 | Estensione da proni – “Vedere/ Vedersi i talloni stando proni “.  |  |
| **7** | 08.11.2024 | Rotazione delle anche: sul fianco e da seduti. (“Piede sulla testa”) |  |
| **8** | 15.11.2024 | Camminare in varie forme, Camminare da supini? “A 4 zampe?”) |  |
| **9** |  22.11.2024 | Fluire nel respiro (2): localizzare il respiro in un settore dell’addome e del torace. (“Equilibrare le narici”). |  |
| **10** |  29.11.2024 | Alzarsi: da supini, rotolare sul fianco, sollevando il tronco arrivo in seduta laterale, e seduti mani dietro, per scendere sul fianco opposto, o alzarsi in piedi. |  |

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** (l’altra tecnica del Metodo).
* **Lezioni 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 possibili: 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.