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

 Bergamo - **SECONDA FASE**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modulo n° | **68** | ***LIBERTÀ NEL MOVIMENTO***  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Docente** | **Silvano Maioli** |
| **Giorno** | Venerdì  |
| **Orario** | 15.00 -16.30 |
| **Periodo** | Dal 13 dicembre 2024 al 28 febbraio 2025 (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** | 13.12.2024 | “Mani intrecciate”: Supini attivazione dei flessori e movimenti delle gambe.- Strisciando lungo la gamba Ay 37). |
| **2** | 20.12.2024 | Sollevamento minimo in posizione supina e prona. – (Allungamento delle braccia nelle scapole - Ay 44). |
| **3** | 10.01.2025 | Cerchi con la testa e con la gamba sul fianco: (cerchi con la spalla e con il lato del bacino) - cerchi di movimento per migliorare la postura. |
| **4** | 17.01.2025 | Il piede e le sue dita. Ay 36 – (Ev. Il rotolo di coperta sotto un lato del corpo: esplorare l’asimmetria). |
| **5** | 24.01.2025 | Ruotare le braccia e i pugni: la liberazione della cintura scapolare. |
| **6** | 31.01.2025 | Estensione da proni - Vedere i talloni da proni. Inclinazione delle gambe flesse. Sollevando la gamba dietro di sé ruotare dietro con arrivo seduti. – (Sollevare la testa ed il ginocchio. Ay 42 |
| **7** | 07.02.2025 | “Seduti a gambe diritte” e “Glutei” – Ay 12 e 13 |
| **8** | 14.02.2025 | Ruotare da seduti lat. con l’uso degli occhi e delle mani (Twist da seduti)- (vedi anche Piegamento di base Ay 41). |
| **9** |  21.02.2025 | Sul fianco: rotolare verso la pancia, o la schiena con il movim. di “rotazione” degli arti sollevati al soffitto. (ev.“Fluire nel respiro n. 3 ?) |
| **10** | 28.02.2025 | Da in piedi ai 4 appoggi, all’arrivo seduti lat. con l’appoggio di una mano; risalire eretti in una sequenza a spirale. (Ev. “L’orologio pelvico”- Liberi dal mal di schiena. - “Judo roll “). |