 ***Tu -* TERZA UNIVERSITÀ - 2025/26**

 Bergamo - **SECONDA FASE**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modulo n° | **66** | ***LIBERTÀ NEL MOVIMENTO 2*** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Docente** | **Silvano Maioli** |
| **Giorno** | Venerdì  |
| **Orario** | 15.00 - 16.30 |
| **Periodo** | dal 12 dicembre al 27 febbraio 2026 (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.* ***N.B. È necessario consegnare il certificato medico non agonistico in corso di validità, al massimo il primo giorno di corso al tutor o al docente*** |
|  |  |

**Calendario**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1** | 12.12.2025 | “Mani intrecciate”: Supini attivazione dei flessori e movimenti delle gambe. - Strisciando lungo la gamba Ay 37). |  |
| **2** | 19.12.2025 | Allungarsi sulle diagonali sulla schiena e sulla pancia. (lez. M.M) |  |
| **3** | 09.01.2026 | Supini: Rotolare per sedersi con i gomiti. (AY 3) ovvero… Sollevarsi seduti con l’aiuto del gomito e braccio esteso in diagonale. (ev. Sedersi alla maniera indiana; (Ay 4)  |  |
| **4** | 16.01.2026 | 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. |  |
| **5** | 23.01.2026 | “Sedersi con le gambe distese”. (AY 12) - “Natiche - Glutei” – (Ay 13) |  |
| **6** | 30.01.2026 | Ruotare le braccia e i pugni: la liberazione della cintura scapolare.  |  |
| **7** | 06.02.2026 | Il piede e le sue dita. Ay 36 – (Ev. Il rotolo di coperta sotto un lato del corpo: esplorare l’asimmetria); |  |
| **8** | 13.02.2026 | 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 |  |
| **9** |  20.02.2026 | Sul fianco: rotolare verso la pancia, o la schiena con il movim. di “rotazione” degli arti sollevati al soffitto. |  |
| **10** | 27.02.2026 | Da in piedi ai 4 appoggi, (Ay 16). Sedersi sul pavimento con l’aiuto delle mani. (Ay 22). Risalire eretti in una sequenza a spirale. (Ev. “Judo roll“?). |  |

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.