



Modulo n° **43**

LIBERTÀ NEL MOVIMENTO 1

Docente Silvano Maioli

Giorno Venerdì

Orario 15.00 - 16.30

Periodo Dal 25 settembre al 27 novembre 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 | 25.09.2026 | Flettersi da supini, in piedi, sul fianco: una diversa modalità di attivare il centro ed equilibrare flessori ed estensori. - (Ev. "Gomiti e ginocchia che si toccano"). |
| 2 | 02.10.2026 | Dal fianco a supini e viceversa: rotolare comodamente con l'utilizzo degli arti. - (ev. Girare la pancia con la spinta del piede: un processo di "estensione" che porta a rotolare sul fianco. |
| 3 | 09.10.2026 | Nuoto primario da supini: flettere ed estendere le gambe scivolando con i piedi; mobilizzare i lombi con l'azione delle gambe. - (Ev. Rotolare sul fianco con un uso economico degli arti). |
| 4 | 16.10.2026 | Fluire nel respiro (1): Risvegliare il torace; contrarre l'addome espirando, o inspirando per espandere il torace. Localizzare il respiro. (Ev. "Equilibrare le narici".) |
| 5 | 23.10.2026 | L'orologio pelvico: preparazione. (AY 19). Ovvero <i>Roch and roll del bacino: supini, proni, seduti - Liberarci dal mal di schiena.</i> |
| 6 | 30.10.2026 | Estensione da proni - Rendere comoda la posizione a pancia sotto. (Ev. "Vedersi i talloni stando proni"). |
| 7 | 06.11.2026 | Rendere comoda, flessibile, la posizione a 4 zampe sulle ginocchia; le fasi intermedie. Mobilizzare l'asse e le anche. |
| 8 | 13.11.2026 | Camminare: la mobilità del tronco. (M.M). (Ev. Camminare in varie forme, Camminare da supini? "A 4 zampe?"). |
| 9 | 20.11.2026 | Fluire nel respiro (2): localizzare il respiro (esp. o insp.) in posizioni differenti in un settore dell'addome o del torace. |

10 27.11.2026 Alzarsi: da supini, rotolare sul fianco, sollevando il tronco in seduta laterale; da seduti mani dietro, scendere sul fianco opposto, o ev. alzarsi in piedi nella spirale.

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.