

# **METODO FELDENKRAIS®**

## **Conoscersi attraverso il movimento® Consapevolezza attraverso il movimento® Integrazione Funzionale®**

Programma delle attività da Ottobre 2009 a Giugno 2010

Corsi di gruppo, lezioni individuali

Seminari mensili

Supervisioni per insegnanti

**condotti dalla**

Dott.ssa **Anna Maria Caponecchi**  
Assistant Trainer

Organizzatrice e docente nei corsi di formazione per insegnanti Feldenkrais  
Socio fondatore dell' Associazione per la Diffusione del Metodo Feldenkrais

### **Osservare, conoscere e migliorare la propria postura sviluppando la consapevolezza di sé in movimento.**

“ Occorre considerare la postura dal punto di vista dinamico o dal punto di vista del movimento, che è la caratteristica più generale della vita”  
Moshè Feldenkrais

Le lezioni del Metodo risvegliano l'intelligenza biologica del corpo, poiché stimolano una rete di connessione tra l'aspetto fisico, sensoriale, esperienziale e cognitivo del movimento. La nostra esperienza richiede una continua integrazione fra i sensi e il movimento.

Una buona postura, che consente di muoversi in tutte le direzioni con facilità ed efficienza, è il risultato di una profonda connessione tra l'agire e il sentire. Spesso però non sentiamo come ci usiamo perché restiamo chiusi nelle nostre abitudini...fino a che non sopraggiungono difficoltà, dolori o blocchi di varia natura.

Nelle lezioni di gruppo (Conoscersi attraverso il movimento®) la persona esplora sequenze di movimenti quotidiani, semplici, non abituali, in un contesto dove si privilegia la varietà e la qualità del movimento allo sforzo, l'ascolto di sé ai “rumori esterni”. L'insegnante da indicazioni verbali senza mostrare il movimento, non si lavora sull'imitazione, ma sulla percezione, l'orientamento, l'attenzione e la curiosità individuale. Molte di queste lezioni sono basate sui movimenti dello sviluppo infantile (rotolare, strisciare, camminare a quattro zampe, alzarsi in piedi, da terra e dalla sedia, stare seduti, camminare, correre) altre si basano su funzioni quotidiane (inclinarsi,

accovacciarsi, allungarsi per raggiungere, stare seduti per svolgere un'attività) altre ancora su esplorazioni delle articolazioni, del movimento degli occhi e del respiro. La pratica del metodo insegna che darsi tempo è fondamentale per ogni apprendimento e qui ogni persona impara a prendersi cura di sé, usando il movimento come mezzo. Le lezioni e il tempo porteranno ad una considerevole diminuzione dei dolori, delle tensioni, dello stress e dell'ansia.

I corsi sono aperti a tutti e poiché le lezioni variano per struttura ed impegno fisico, ciascuno potrà lavorare al proprio livello di capacità motoria.

**I corsi di gruppo sono due ed hanno cadenza settimanale. Le lezioni durano 1 ora e 30 minuti, e 1 ora.** Ogni studente parteciperà ad un gruppo e, in caso di assenza, potrà recuperare la lezione negli altri orari disponibili. Occorre presentare un certificato medico di idoneità a svolgere attività non agonistiche.

È consigliabile che ogni studente riceva una lezione Individuale di Integrazione Funzionale®. L'incontro individuale favorirà la conoscenza dell'altra forma di insegnamento del metodo e uno scambio più diretto con l'insegnante.

Orario lezioni di gruppo:

**Martedì** 18,30 – 20,00  
**Giovedì** 8,30 – 9,30 (mattino)

**Su appuntamento:**

**Lezioni individuali per bambini, adolescenti e adulti.**

**Supervisioni per insegnanti del Metodo Feldenkrais.**

**I Seminari mensili si svolgeranno di Sabato pomeriggio o di Domenica mattina, sono un approfondimento per chi segue i corsi settimanali ma sono aperti a tutti.**

Tutte le attività avranno luogo c/o l'Associazione Mandala  
Viale dei Quattro Venti 47

**Informazioni ed iscrizioni:** 06 58340122 (dal lunedì al giovedì, pomeriggio)

**Email:** [fkrais@tin.it](mailto:fkrais@tin.it)

[www.admfeldenkrais.com](http://www.admfeldenkrais.com)

**Inizio corsi di gruppo:** Martedì 6 Ottobre e Giovedì 8 Ottobre

**Lezione aperta:** e di incontro con l'insegnante **Sabato 19 Settembre**  
**ore 18,00, 20,00**

**CALENDARIO SEMINARI**

**Roma**

Sabato 24 Ottobre ore 15,30 -19,30

## **Il piede e la stabilità dinamica**

Domenica 22 Novembre ore 9,30-13,30

**Mani morbide, mani che sentono**

Sabato 23 Gennaio ore 15,30 -19.30

**Gli occhi: esploriamo come il movimento degli occhi organizza il movimento del corpo.**

Domenica 17 Marzo ore 9,30-13,30

**La bocca, la lingua e il collo: relazioni funzionali**

Sabato 10 e Domenica 11 Aprile

Ore 16,00 -19,00 e 9,30-12,30

**Come stare seduti per lavorare, parlare, guardare...**

11-12-13 Giugno

**Il benessere del Perineo: il pavimento pelvico dalla morbidezza alla tonicità**

### **Sardegna**

11-12-13 Settembre 2009 **Alghero**

**Il benessere del Perineo: il pavimento pelvico dalla morbidezza alla tonicità**

Informazioni: Caterina Pisu 3345212613 e Graziella Radice 3358034911

**Accreditato E.C.M**

15-16-17 Gennaio 2010 **Cagliari**

**Respiro, voce e postura**

Con Jacob Olesen e Anna Maria Caponecchi

### **POST-TRAINING:**

corso avanzato per insegnanti feldenkrais e studenti

**3-4-5-6-7 Luglio 2010 Residenziale a Castelluccio di Norcia (Pg)**

Max 10 Insegnanti e 10 Studenti

**Il piede e la stabilità dinamica: la funzione del piede nella trasmissione della forza attraverso lo scheletro e nella stabilità dinamica.**

Il corso include:

.passeggiate ed escursioni quotidiane in montagna

.Lezioni di gruppo di "Consapevolezza attraverso il movimento®", sul tema del camminare.

.Dimostrazione e pratica di Integrazione Funzionale tra insegnanti.

Gli studenti riceveranno una IF al giorno da un insegnante, con supervisione.

(Segue scheda dettagliata)