

MOSHE FELDENKRAIS (1904-1984)
Nato in Bielorussia, si laureò in fisica e ingegneria a Parigi, dove collaborò anche come ricercatore nei laboratori di Joliot-Curie (Nobel per la chimica).

Appassionato di arti marziali, diventò una delle prime cinture nere di judo in Europa. Fu dopo aver subito un grave trauma al ginocchio che decise di occuparsi da solo della sua rieducazione, ideando così questo sofisticato metodo di apprendimento in cui confluiscono la sua esperienza di ingegnere nei campi della fisica e della biomeccanica, le sue vaste conoscenze di anatomia, neurofisiologia, cibernetica, psico-pedagogia e la sua formazione nelle arti marziali.

Lasciò la sua brillante carriera di ingegnere per insegnare il suo metodo, divenuto famoso nel 1949 con la pubblicazione de **Il corpo e il comportamento maturo**.

Insegnò privatamente e anche presso il Dipartimento di Psicologia dell'Università di Tel Aviv.

Dal 1970-71 si dedicò alla diffusione delle sue teorie soprattutto negli Stati Uniti, dove venne apprezzato da studiosi di fama, tra i quali l'antropologa M. Mead (studiò

l'interazione tra cultura e personalità), il neuropsicologo K. Pribram (suo "I linguaggi del cervello") e il regista teatrale P. Brook.

Per informazioni
ASSOCIAZIONE ARMONIE

Via Emilia Levante 138

40139 Bologna

Bus 19-27 a/b

Tel. 051 548151

info@armoniedonnebologna.it

www.armoniedonnebologna.it

Insegnante diplomata

Adriana Frabboni

**AL MERCOLEDÌ ore 9,45/11 e
18,30/19,45**

Previsti momenti facoltativi di studio e
lettura in ore adiacenti ai corsi!

INFLUSSO FELDEN



**MOVIMENTO DI TIPO
POSTURALE CON IL
METODO FELDENKRAIS**

InFlussoFelden MOVIMENTO con il Metodo Feldenkrais

Dal nome del suo ideatore Moshe Feldenkrais, il Metodo si compone di lezioni collettive chiamate CAM – Conoscersi Attraverso il Movimento- e lezioni individuali chiamate IF – Integrazione Funzionale-
Le CAM sono processi di movimento lenti e dettagliati che l'insegnante indica solo verbalmente, lasciando al praticante tutto lo spazio sensoriale, immaginativo e mentale per esplorare nuove abilità e permettere al movimento di attraversare il corpo e tutto il proprio sé.
Questa modalità è diversa dalla ginnastica tradizionale, ma è sicuramente in accordo con le più aggiornate teorie e pratiche scientifiche della rieducazione funzionale motoria, proponendo l'ottica della RIORGANIZZAZIONE dei propri schemi sensomotori.

La risoluzione di un problema è collocata in termini di DISPONIBILITA' di scelte e di opzioni che la persona può sviluppare. Creare le condizioni per ricercare nuove opzioni conduce ad una correzione basata su una SCOPERTA INTERIORE, che differisce da una persona all'altra

" E' molto difficile intervenire sull'uso che fate del cervello DIRETTAMENTE, ma in ogni stadio della vostra vita potete cambiare il modo in cui vi muovete: la coordinazione, il ritmo, l'intensità dello sforzo e l'atteggiamento verso la vita che i vostri movimenti implicano."
Moshe Feldenkrais

- ✓ Ti sentirai leggero nelle articolazioni e più radicato a terra.
- ✓ Comincerai a scoprire i rapporti tra le diverse parti del corpo e sarai più allineato.

- ✓ Imparerai a dosare la tua forza e ad ampliare il tuo proprio campo percettivo,
- ✓ Otterrai una naturale riduzione del dolore
- ✓ Troverai migliorata la capacità di elaborare alternative nel rispetto dei tuoi limiti.
- ✓ Sarai più flessibile e coordinato.
- ✓ Userai i muscoli profondi integrando i movimenti dell'intera colonna
- ✓ Con l'*Integrazione Funzionale* le mani dell'insegnante guidano la Persona a prendere coscienza delle parti inconsapevoli del proprio corpo attraverso la percezione, la relazione tra le parti e azioni funzionali.