

IL METODO FELDENKRAIS

LEZIONI DI GRUPPO DI CONSAPEVOLEZZA ATTRAVERSO IL MOVIMENTO

A cura di Luna Pauselli (insegnante certificata Feldenkrais, fisioterapista, danzatrice)

Per ragazzi dai 17 anni

Il lunedì ore 18:30-19:30, a partire dal 5 ottobre

Costo: 240 € (in due moduli da 120 €)

“Lo scopo del metodo è un corpo organizzato, che si muove con il minimo sforzo e la massima efficienza”

Moshe Feldenkrais

Il movimento è alla base delle nostre azioni, sensazioni, emozioni e pensieri; ognuno di noi ha sviluppato un proprio modo di muoversi nel mondo, di relazionarsi con lo spazio e con le altre persone, di esprimere nel corpo e col corpo le proprie emozioni. Si pensa erroneamente che tali schemi di movimento siano ormai immutabili e spesso si esclude a priori la possibilità di poter scoprire ed imparare nuove modalità di azione.

Per la prima volta si intende proporre presso il Centro Teatro delle lezioni di gruppo del metodo Feldenkrais, disciplina che vuole essere trasversale a tutti i laboratori e le attività proposte quest'anno in quanto utilizza il movimento come strumento di consapevolezza agendo sulla relazione tra scheletro, muscolatura, sistema nervoso e ambiente.

Durante le lezioni di gruppo - indirizzate ad attori, danzatori o curiosi - verranno proposti semplici e allo stesso tempo inusuali sequenze di movimento basate sui principi dell'organizzazione dinamica del corpo nello spazio. La lezione avviene in forma delicata e piacevole, nel più ampio rispetto dei limiti di ognuno. L'allievo ha il tempo per sperimentare diverse alternative ed esplorare senza sforzo il movimento consapevole e fluido, ritrovando così la possibilità di scelta che si aveva da bambini e che a volte è facile dimenticare. L'attenzione non viene posta sul movimento specifico, ma su *come* ognuno dirige se stesso nel compierlo e sulla qualità con cui si relazionano scheletro, muscolatura, sistema nervoso e ambiente. Il movimento si riempie di significato in relazione alla consapevolezza della propria sensazione; il sistema nervoso è così in grado di percepire i molteplici aspetti degli schemi motori utilizzati e di eliminare gradualmente quelli disturbanti e parassitari. L'allievo apprende una maniera di agire più efficiente e coerente con la propria intenzione.