

CORSO DI
CONSAPEVOLEZZA ATTRAVERSO IL MOVIMENTO®
CON IL **METODO FELDENKRAIS®**
E DI PREVENZIONE DELL'OSTEOPOROSI CON IL PROGRAMMA
OSSA PER LA VITA®

IL METODO FELDENKRAIS®

L'apprendimento somatico riguarda l'abilità di arricchire e raffinare le proprie potenzialità attraverso l'intelligenza e l'economia del nostro modo di muoverci.

Si esplorano le relazioni tra le varie parti del corpo comodamente sdraiati sul pavimento allo scopo di ritrovare la coordinazione e l'agio nei movimenti.

Quando eravamo piccoli ci siamo rotolati ed abbiamo giocato sul pavimento per mesi prima di giungere in piedi.

La possibilità di muoverci al meglio è dentro di noi: è un potenziale che molto spesso va risvegliato perché inibito dall'abitudine di muoverci con una certa economia e uso della struttura corporea non sempre in grado di adattarsi alle mutevoli situazioni.

***Moshe Feldenkrais** ideatore del Metodo, nasce nel 1904 a Baranovitz (Russia), appena tredicenne lascia da solo la casa paterna per trasferirsi in Palestina, dove lavora come pioniere costruendo strade e case, e impara le arti marziali di autodifesa. Ripresi gli studi in età adulta, nel 1928 è a Parigi, dove si laurea in ingegneria meccanica ed elettrica. Consegue poi un dottorato in fisica alla Sorbona e collabora come ricercatore con Pierre Joliot-Curie. Divenuto allievo di Jigoro Kano, ottiene la cintura nera di Judo e fonda il primo club di judo in Francia. All'invasione tedesca di Parigi nel 1940 si rifugia in Inghilterra, dove lavora per il ministero della marina britannica. Alla fine della guerra ritorna in Israele. Qui diventa il primo direttore del Dipartimento Elettronico delle Forze di Difesa dell'esercito israeliano. Le sue conoscenze scientifiche, la sua formazione nelle arti marziali e un incidente al ginocchio, che gli crea gravi difficoltà, lo portano ad elaborare un metodo pratico di lavoro sul corpo che espone in modo organico, nel 1949, nel libro "il corpo e il comportamento maturo"(ed. Astrolabio). I suoi punti di vista sull'ansia, la depressione, sull'importanza della diramazione vestibolare dell'ottavo nervo cranico sono, oggi, universalmente riconosciute. Dopo anni di lavoro pratico su migliaia di persone si dedica all'insegnamento del metodo in Europa America e Israele. Muore nel 1984.*

OSSA PER LA VITA®

E' un programma di lezioni che si svolge non solo sdraiati ma anche in piedi con l'uso della parete e di un telo di circa 7 metri di lunghezza.

Impariamo a ritrovare la capacità di portare il carico lungo la colonna vertebrale. Il corpo riscopre spontaneamente il ruolo delle ossa sviluppatesi allo scopo di vincere la gravità.

Nel caso di persone già osteoporotiche come anche di coloro che non ne soffrono, il problema è l'agio e l'efficacia nei movimenti.

*Se entriamo in quel **circolo vizioso** per il quale evitiamo certi movimenti dinamici perché scompenzanti o addirittura dolorosi, non solo saremo sempre meno propensi a muoverci, ma non daremo motivo alle ossa di rigenerarsi.*

*Le lezioni ricercano l'agio e la sicurezza in modo da non sentirsi sfidati ma piuttosto stimolati ad una sorta di "ottimismo biologico", come lo definisce Ruthy Alon (ideatrice del programma e una delle prime allieve del Dott. Feldenkrais), al quale corrisponde **un postura meglio organizzata spontaneamente a sostenere il carico***

I processi sono volti anche ad imparare a proteggere le articolazioni più vulnerabili nella prospettiva di movimenti dinamici e di una maggior sfida anti gravitaria