

PUBBLICAZIONI – BIBLIOGRAFIA SUL METODO FELDENKRAIS

Testi di Moshe Feldenkrais – Bibliografia Ragionata

(1945) *Il corpo e il comportamento maturo*, Astrolabio 1996. È il primo testo dato alle stampe nel quale Moshe espone le sue idee. Ha un taglio decisamente scientifico: nel libro confluiscono i temi delle conferenze tenute per i colleghi scienziati nelle quali andava sviluppando le sue idee sul movimento e sull'adattamento tonico, sulla gravità e i meccanismi antigravitazionali, sullo schema corporeo dell'ansia e sul funzionamento ottimale del sistema nervoso e il ruolo svolto dall'apprendimento.

(1972) *Conoscersi attraverso il movimento*, Celuc 1978. È il miglior testo per un primo approccio introduttivo teorico e pratico al Metodo. È il libro più accessibile di Moshe, è di facile lettura ed è un'ottima, chiara e comprensibile esposizione delle sue principali idee sul movimento e le sue funzioni, la gravità, l'immagine di sé, la salute e la natura umana. Contiene 12 lezioni pratiche per sperimentare gli effetti e i benefici del Metodo.

(1977) *Il caso di Nora, Un'avventura nella giungla del cervello*, Astrolabio 1996. Un buon testo introduttivo al lavoro dell'IF, breve, stimolante e di piacevole lettura. Racconta il caso clinico e l'esperienza di lavoro con Nora, una donna di oltre 60 anni colpita da ictus che recupera, dopo 3 anni passati nell'impotenza e nella disperazione, le capacità di coordinazione neuromotoria. Moshe descrive dettagliatamente il processo di prova ed errori che lo hanno portato a individuare gli ingredienti necessari per aiutare Nora a ri-formare le sue capacità di attenzione, percezione, immaginazione e cognizione.

(1960-1980) *La saggezza del corpo*, Roma, Astrolabio, 2011. È una raccolta di articoli ed interviste di e con Moshe su argomenti vari quali: la salute, il suo metodo, l'apprendimento, le arti marziali, la relazione corpo-mente, ecc.

(1981) *Le basi del metodo per la consapevolezza dei processi psicomotori*, Astrolabio 1991. È l'ultimo testo da lui scritto per la pubblicazione; in esso Moshe si racconta, spiegando i principi generali del suo metodo; parla degli aspetti biologici della postura e tratta delle tecniche di CAM® e IF®.

(1984) *Lezioni di movimento*, Mediterranee 2003. Questo testo è la trascrizione di un seminario pratico di 5 giorni tenuto negli USA. Qui vediamo il maestro in azione che insegna alternando le proposte motorie con idee, aneddoti e spiegazioni che illustrano la sua visione dell'uomo e del buon movimento.

(1985) *L'io potente. Uno studio sulla spontaneità e sulla compulsione*, Astrolabio 2007. Destinato da Feldenkrais alla pubblicazione ma non concluso e dunque non sistematizzato venne pubblicato dopo la sua morte. Moshe vi tratta del potenziale umano della spontaneità e della coazione, di come intendere la postura in relazione al movimento; fa inoltre un'analisi dei meccanismi emotivi che conducono a comportamenti e automatismi che impediscono di vivere spontaneamente secondo le leggi della natura.

Moshe scrisse alcuni testi sulle arti marziali: (1941) *Practical Unarmed Combat*, Frederick Warne & Co, (non tradotto in italiano) e (1952) *Higher Judo*, Frederick Warne & Co. (non tradotto) e (1967) *Judo per cinture nere*, Ed. Mediterranee 1967.

Pubblicazioni a cura dell'Associazione Italiana Insegnanti del Metodo Feldenkrais

Moshe Feldenkrais, *Corpo e mente*, (articolo). Milano, 1991.

Moshe Feldenkrais, *L'espressione corporea*, (conferenza). Milano 1991.

Moshe Feldenkrais, *Articoli e interviste*, Milano 1997.

Moshe Feldenkrais, *Seminario a Esalen, 1972, note di Judith Stransky*. Firenze, 2000.

Carla Oswald Reed, *Le strategie d'intervento sui bambini che hanno una sfida fisica da vincere: come le vive il bambino*, Milano 1996.

Paul Doron-Doroftai, *"Dottore, mi dica: si può aiutare?" "Chieda a lui, non a me!"*, Milano 1996.

Barbara Pieper e Sylvia Weise, *Feldenkrais, compiti, attività, sviluppo di un nuovo campo di lavoro*, Firenze 2001.

Basil Glazer, *La gioia del movimento, quattro seminari pubblici*, settembre 2001.

Jack Heggie, *L'uso degli occhi nel movimento*, 2003.

AA.VV., *Feldenkrais: Un metodo di apprendimento somatico*. Atti del IV Convegno Nazionale (Milano, ottobre 2004), Firenze, Aiimf, 2005.

AA.VV., *Metodo Feldenkrais e neuroscienze*. Atti del V Convegno Nazionale (Roma, maggio 2007), Firenze, Aiimf, 2008.

AA.VV., *Apprendimento, movimento e creatività*. Atti del VI Convegno Nazionale (Firenze, novembre 2019), Aiimf, 2022.

Bollettino annuale AIIMF per i soci: 1989, 1990, 1991, 1992, 1993, 1994, 1995, 1996, 1997, 1998, 1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011/12.

Basil Glazer, *Seminari pubblici 2005-2019*, raccolta 15 tomi, 2022.

Libri sul Metodo Feldenkrais pubblicati in Italia

Ruthy Alon, *Guida pratica al Metodo Feldenkrais*, Como, Red Edizioni, 1992.

Ruthy Alon, *Vincere il mal di schiena con il Metodo Feldenkrais*, Como, Red Edizioni, 1993.

Francesco Ambrosio, *Il Metodo Feldenkrais*, Milano, Xenia, 2004.

Mara Della Pergola, *Lo sguardo in movimento*, Astrolabio, 2018.

Antonella Lioce, *Io e il cavallo - Equitazione e Metodo Feldenkrais*, Zoraide, 2018.

Sebastiano Borella, *Fare ascoltare cambiare*, Ponte Alle Grazie, 2023.

Carl Ginsburg, *L'intelligenza del corpo che si muove*, Astrolabio, 2023

Maria Raffaella Dalla Valle, *Conoscersi attraverso il movimento. Il Metodo Feldenkrais*, Riza Scienze, novembre 1993.

Maria Raffaella Dalla Valle, *L'immagine di sé in movimento*, Riza Scienze, novembre 1995.

Marta Melucci, *Lezioni di Metodo Feldenkrais. Per un'ecologia del movimento*, Milano, Xenia 2011.

Yochanan Rywerant, *Integrazione funzionale. Teoria e pratica del Metodo Feldenkrais*, Roma, Astrolabio, 1993.

Steven Shafarman, *Conoscersi e guarire. Le sei lezioni pratiche del Metodo Feldenkrais*, Roma Astrolabio, 1997.

Anna Triebel-Thome, *Il Metodo Feldenkrais. Imparare a muoversi, imparare a vivere*, Como, Red Edizioni, 1993.

Frank Wildman, *Guida alla ginnastica intelligente per chi non ha tempo*, Milano, Zelig, 2001.

Rainer Wilhelm, *Il Metodo Feldenkrais, Muoversi bene per vivere meglio*, Milano, Armenia, 1998.

David e Kaethe Zemach-Bersin, Mark Reese, *Rilassarsi con il Metodo Feldenkrais*, Como, Red Edizioni, 1996.

Tina Broccoli, *Scopri e vivi la tua sessualità con il Metodo Feldenkrais*, Macro Edizioni.

Claudia Poggia, *Motricità consapevole e riabilitazione logopedica. Attività con il metodo Feldenkrais per bambini della scuola primaria*, Erickson, 2014.

Claudia Poggia, *Motricità consapevole con i bambini. Alla scoperta del corpo attraverso i movimenti degli animali con il Metodo Feldenkrais*, Erickson, 2006.

Claudia Poggia, *Percorsi di motricità consapevole*, Erickson, 2010.