



ASSOCIAZIONE ITALIANA INSEGNANTI METODO FELDENKRAIS

FILIALE LIGURIA

Verbale n. 3/2017

Compilatore: Alessandro Chiappori

Domenica 14 Maggio 2017 dalle ore 10,00 alle ore 15,00 si è tenuto a Genova un incontro di studio "Alexander Yanai" presso lo Studio Core-Pilates, in Via Casaregis 32/4.

All'incontro di studio erano presenti:

i soci Alessandro Chiappori, Giuseppina Cavanna, Michelle Valenti, Maria Bognanni, Maura Savini e l'insegnante non socia Franca Mollo.

1. Maria Bognanni conduce l'Alexander Yanai n.128
2. Al termine della lezione abbiamo pensato a quali movimenti di integrazione funzionale e a quali CAM potessero essere utili per rendere più facili i movimenti della A.Y.
3. Vengono proposti alcuni movimenti di integrazione funzionale finalizzati a liberare le vertebre del collo.
4. Pausa pranzo
5. Alessandro Chiappori conduce una CAM sulla respirazione paradossale che ha riguardato in particolare i movimenti delle costole inferiori e del processo xifoideo.
6. Al termine dello scambio FI e della CAM nel ripercorrere la Yanai abbiamo osservato che i movimenti erano diventati più facili.

L'incontro termina alle 15,00.

Alessandro Chiappori

RdF Liguria