

La Schiena delle Ragazze

M.GIOVANNA BAMBINI

Nell'età dell'adolescenza i cambiamenti corporei sono rapidi, la componente estetica comincia ad avere un peso importante e l'immagine che si ha di se stesse va costruendosi e modificandosi costantemente.

Creare l'occasione per permettere a ragazze in questa fascia d'età di condividere il proprio sentire in un ambiente protetto, non competitivo, quasi intimo: ecco come nasce *'La Schiena delle Ragazze'* in collaborazione con Valeria Mai.

La proposta ha come obiettivo fornire degli strumenti di conoscenza corporea sia per modificare schemi di movimento abitudinari, a volte responsabili di quelli che vengono chiamati atteggiamenti posturali viziati o scorretti e/o scoliotici, sia come complemento di attività sportive che hanno come fine l'allenamento o la performance.

Lo strumento utilizzato: alcune lezioni del Metodo Feldenkrais specifiche, con il focus sulla mobilità e flessibilità della colonna.

In questo lavoro si presenteranno in stile narrativo i criteri di inclusione nel gruppo, la scelta e le modalità di conduzione delle lezioni all'interno del percorso annuale.

M. Giovanna Bambini arriva al Metodo Feldenkrais dalla fisioterapia nel 2001. Convinta che la prevenzione arrivi prima della riabilitazione, ha trovato nel Metodo una modalità di lavoro in grado di modificare comportamenti motori che nel tempo potrebbero diventare dannosi.

Valeria Mai, fisioterapista dal 2007. Affascinata dallo stile gentile e raffinato di lavoro con il corpo e il movimento che porta le persone a migliorare partendo dall'ascolto di se stesse, integra nella pratica come fisioterapista principi del Metodo Feldenkrais dal 2012.