

Metodo Feldenkrais e le direzioni del movimento naturale.

GIOVANNA BUCCIARELLI

Per saperne di più sul movimento naturale il dottor Moshe Feldenkrais ci ha dato alcuni importanti indizi nei suoi scritti. Nel libro *The Master Moves* (trad. it.: *Lezioni di movimento, Mediterranee*) parla di movimento ideale nell'ambito della nostra evoluzione.

Qui ci sono tre concetti rilevanti; esaminiamo il movimento dal punto di vista dell'auto conservazione, la qualità del movimento, tutte le direzioni.

Dagli scritti e dagli insegnamenti del dottor Feldenkrais emerge che la postura ideale è la possibilità di spostarsi in qualsiasi direzione.

Nel corso del seminario:

- Body scanning in piedi 45', una condizione sensoriale implicita al fatto che "nessuna azione può essere a sé" senza che la stessa tenga conto della gravità che attraversa sia i corpi sia le azioni.
- Si proporrà una CAM A. Yanai. Procedendo per gradi, arriviamo a comprendere con che qualità i diversi tessuti contribuiscono ad un movimento corporeo, in che modo uno schema di movimento si è evoluto e che ruolo gioca la mente nel muoversi e nel muoverci.
- Si farà esperienza di come vengono usate funzionalmente le immagini e il focus di attenzione delle direzioni del movimento dinamico.

Giovanna Bucciarelli. Fisioterapista, Mézièrista, insegnante del Metodo Feldenkrais ® dal 1998, Senior Trainer Movement Intelligence. È responsabile delle attività corporee del CIMI - Centro Italiano di Medicina Integrata. Ha lavorato a Roma, Modena, Napoli. Vive e lavora a Roma.