

**AIIMF - ASSOCIAZIONE ITALIANA INSEGNANTI DEL METODO FELDENKRAIS ®**  
**VI Convegno Nazionale. 15-16-17 novembre 2019, Firenze, Hotel Baglioni.**  
**APPRENDIMENTO, MOVIMENTO E CREATIVITA' - l'arte di integrare.**

*Lo sguardo in movimento. Arte, trasformazione e metodo Feldenkrais.*

**MARA DELLA PERGOLA**

Se non ci fosse un corpo che sente ed esprime non potremmo emozionarci né agire; non sapremmo distinguere e scegliere, né capire concetti astratti o immaginare. Le nostre diverse sfere si integrano in ogni attività, ma come esserne consapevoli nella quotidianità?

Nel libro parlo delle nostre "Fondamenta", le esperienze somatiche che ci accompagnano lungo tutta la vita, e le indago accostando l'osservazione di opere d'arte che ben le rappresentano, alla pratica di CAM.

L'arte ci seduce e ci trasforma: sono mutamenti fisici sottili che accompagnano il nostro pensare e l'emozionarci. Le CAM ci permettono di diventarne consapevoli e di integrare ogni trasformazione.

Nel seminario esploriamo una delle Fondamenta:

- Si osserveranno opere d'arte con attenzione alle proprie percezioni,
- Si praticheranno CAM per far emergere la consapevolezza della Fondamenta scelta,
- Si verificherà che ciò che possiamo notare coincide con ciò che siamo in quel momento,
- Si avvierà un dialogo con se stessi utile per qualsiasi incontro/confronto.

**Mara Della Pergola.** Allieva di M. Feldenkrais ad Amherst dal 1980 e formatrice dal 2000.

Nel 1988 fonda l'Istituto Feldenkrais di Milano e forma generazioni di insegnanti in Italia e all'estero. Ha collaborato con Università, Aziende Sanitarie, Conservatori di musica, Scuole di teatro e di Psicomotricità. Autrice di numerosi articoli e di *Lo sguardo in movimento. Arte, trasformazione e metodo Feldenkrais*, Astrolabio. Socia fondatrice AIIMF e Presidente dal 1987 al 1992.