

Il **Metodo Feldenkrais®** prende il nome dal suo fondatore, Moshe Feldenkrais (1904-1984), ingegnere meccanico, elettrico e fisico russo-israeliano, praticante di arti marziali.

L'apprendimento proposto da Feldenkrais presuppone che –nel sistema complesso e interagente formato da corpo, mente e ambiente- si utilizzino il corpo e il suo movimento nello spazio come strumenti di lavoro per indurre cambiamenti nel movimento e nella percezione delle proprie dinamiche posturali, con la convinzione che cambiamenti apportati in modo consapevole in questo ambito possano agire anche su aree psichiche e culturali dello studente, con un possibile riequilibrio del sistema nel suo complesso.

L'apprendimento è di tipo esplorativo e ripercorre le orme dell'apprendimento organico, in cui il bambino impara per il bisogno di interagire con l'ambiente, scoprendo attraverso l'esperienza, la forza e la competenza per fargli fronte (Feldenkrais M 1981). *Il principio operativo è quindi la sperimentazione personale, avvalendosi della metodologia della prova e dell'errore.* (Alon R 1990, pg 57)

Il terapeuta e il paziente sono piuttosto in una rispettiva posizione di insegnante ed allievo, per tanto le sedute vengono chiamate solitamente lezioni.

Il metodo si basa su concetti semplici ma che affrontano in maniera estremamente intelligente la complessità del sistema corpo mente attraverso criteri dettati dallo sviluppo umano e attraverso strategie neuro-senso-motorie: prima di tutto la piacevolezza, sensazione fondamentale all'organismo per l'acquisizione delle capacità motorie, ed una sorta di diplomazia neurologica che permette di svincolarci da schemi abituali allo scopo di aprire l'organismo a schemi motori meno usati o mai addirittura messi in atto. Ciò consente di conoscere ed utilizzare al meglio le nostre risorse rendendoci in grado di muoverci con maggiore agio e piacevolezze ed efficienza ma anche con significativo effetto sulla qualità della vita in generale (capacità di apprendimento, chiarezza del proprio agire nel senso di una maggiore chiarezza nelle intenzioni).

Uno dei criteri fondamentali risiede nel lavorare per lo più sdraiati a terra: essere svincolati dalla forza di gravità rende possibile aprire le porte delle potenzialità del sistema nervoso centrale che dirige ed organizza i nostri movimenti; nel linguaggio specifico diremmo: chiarire **l'auto-immagine corporea**.

I processi di apprendimento senso motorio (**CAM® Conoscersi Attraverso il Movimento® nelle lezioni di gruppo o IF® Integrazione Funzionale® nell'approccio individuale**) sono generalmente inerenti le tappe dello sviluppo e quindi volte al chiarimento o acquisizione di schemi di movimento. Il risultato quando si torna eretti è sorprendente ed è accessibile a chiunque in qualsiasi età e condizione fisica.

Le strategie di apprendimento sono: l'esplorazione (dirigere il movimento senza uno scopo preciso o prestabilito), rallentare l'azione, riposare quando se ne sente il bisogno. In sostanza il lavoro è più volto a soddisfare dei criteri di **qualità** che di quantità.

Per informazioni:

Lisa Lopes Pegna

tel. 328- 4565166

e-mail: lisalop1@virgilio.it

www.feldenkrais.it



AIIMF® (Associazione Italiana Insegnanti Metodo Feldenkrais®)

Lisa Lopes Pegna nasce a Firenze il 25-08-1975.

Ha conseguito il diploma di Practitioner nell'anno 2005, alla Formazione quadriennale di Insegnanti del Metodo Feldenkrais® FIRENZE 3 riconosciuto a livello internazionale dagli organismi competenti (IFF International Feldenkrais Federation e EuroTAB European Training Accreditation Board) con Direttore Educativo l'insegnante, non che diretta allieva del Dott. Moshe Feldenkrais: RUTHY ALON. E' abilitata alle lezioni di gruppo (CAM® - Conoscersi Attraverso il Movimento®) dall'anno 2003.

Dal 2005 ad oggi ha conseguito diversi diplomi di Post- Formazione :

Corso di Perfezionamento (Master Class) con la Trainer Ruthy Alon "la Diplomazia Neurologica" Presso la località di Bacchereto (Firenze) 8-12 settembre 2006

Post- Training con la Trainer Eilat Almagor " I bambini con speciali necessità ed il Metodo Feldenkrais" a Civitanuova Marche 9-12 aprile 2007

Introduzione alla "Core Integration", con il Trainer Joseph della Grotte, a Castrocaro Terme novembre 2007

Post Training "Allineare la Testa" tenutosi presso il Centro Scientifico del Movimento, Metodo Feldenkrais" con l'Assistant Trainer Tina Broccoli gennaio 2008, Strigara sul Rubicone

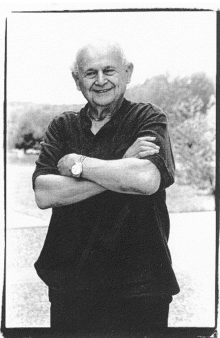
Post Training Mastering The Method con il Trainer Larry Goldfarb, 9-13 aprile 2008 a Firenze

Ha conseguito il diploma che abilita all'insegnamento del programma Ossa per la Vita®: una serie di processi di apprendimento senso motorio volti a stimolare la densità ossea e a prevenire l' osteoporosi. Il programma è di proprietà intellettuale della Trainer Feldenkrais Ruthy Alon

Attualmente sta seguendo la Trilogia di Larry Goldfarb (Master Training di Metodo Feldenkrais®2010-2011)

Ha partecipato all'ultimo Convegno di Medicina Integrativa tenutosi a Gerusalemme lo scorso 19-20 ottobre come auditrice

E' stata Responsabile Editoriale alle pubblicazioni e Consigliera presso l'AIIMF®(Associazione Italiana Insegnanti Feldenkrais ®) nel triennio 2007-2010. www.feldenkrais.it



Moshe Feldenkrais:

Nato nel 1904 a Baranovitz (Russia), appena tredicenne lascia da solo la casa paterna per trasferirsi in Palestina, dove lavora come pioniere costruendo strade e case, e impara le arti marziali di autodifesa. Ripresi gli studi in età adulta, nel 1928 è a Parigi, dove si laurea in ingegneria meccanica ed elettrica. Conseguisce poi un dottorato in fisica alla Sorbona e collabora come ricercatore

con Pierre Joliot-Curie. Divenuto allievo di Jigoro Kano, ottiene la cintura nera di Judo e fonda il primo club di judo in Francia. All'invasione tedesca di Parigi nel 1940 si rifugia in Inghilterra, dove lavora per il ministero della marina britannica. Alla fine della guerra ritorna in Israele. Qui diventa il primo direttore del Dipartimento Elettronico delle Forze di Difesa dell'esercito israeliano.

Le sue conoscenze scientifiche, la sua formazione nelle arti marziali e un incidente al ginocchio, che gli crea gravi difficoltà, lo portano ad elaborare un metodo pratico di lavoro sul corpo che espone in modo organico, nel 1949, nel libro "il corpo e il comportamento maturo"(ed. Astrolabio).

I suoi punti di vista sull'ansia, la depressione, sull'importanza della diramazione vestibolare dell'ottavo nervo cranico sono, oggi, universalmente riconosciute. Dopo anni di lavoro pratico su migliaia di persone si dedica all'insegnamento del metodo in Europa America e Israele. Muore nel 1984