

SEMINARIO

Liberare **LA COLONNA LOMBARE**:

Strategie di riduzione del dolore e d' integrazione della lombare nella prospettiva di un agire efficiente e privo di sforzi

CON IL METODO FELDENKRAIS®

Particolarmente indicato a chi soffre di:

DOLORE LOMBARE, ERNIA, SCIATICA, COLICHE ADDOMINALI

La colonna lombare con le sue 5 vertebre forma il fusto della colonna e la sua parte più grande in diametro, si articola con il bacino alla base, e con il torace e le sue costole nella parte superiore, ed è un punto di forza fondamentale ma anche delicato del nostro corpo perché di passaggio e distribuzione del peso dal tronco alle gambe attraverso le pelvi. La colonna lombare soffre spesso di un eccessivo coinvolgimento per via della sua flessibilità, con risultato una iper contrazione della muscolatura della schiena che comporta un rilascio del tono nella muscolatura ad essa corrispondente nella parte frontale, ed un conseguente rilascio dell'addome che non è più in grado così di sostenere adeguatamente la funzionalità interna delle viscere.

IL METODO FELDENKRAIS ®

Imparare ad imparare

Il Metodo Feldenkrais® è un Metodo per imparare a conoscere e a utilizzare pienamente le nostre risorse attraverso il movimento. Obiettivo del Metodo è migliorare la consapevolezza e la sensibilità, espandere il repertorio di movimento, ridurre il dispendio di energie migliorando l'efficacia delle nostre azioni.

Le lezioni di gruppo

“ **Consapevolezza Attraverso il Movimento ®**”

Si tratta di movimenti, per lo più eseguiti a terra in agio e comodità, volti a guidare l'allievo attraverso la voce dell'insegnante alla riscoperta di una spontanea capacità di muoversi, ed alla possibilità di riconoscere le disorganizzazioni abituali che portano ad uno scarso controllo dell'agire o al dolore.

LUOGO: il seminario si terrà in collaborazione con la Polisportiva Valle del Mugnone presso il Centro la **Casina Rossa, in via di Bugia 2, Caldine (Fiesole) Firenze**. Una bella stanza all'interno di una struttura priva di barriere architettoniche e con accesso ad uno spazio verde antistante

L'insegnante **Lisa Lopes Pegna** è anche reperibile sul sito

www.feldenkrais.it dell' **AIMF ® (Associazione Italiana Insegnanti Feldenkrais ®)**

tel.3284565166 oppure 055836147