

# ***SEMINARI con il Metodo Feldenkrais®:***

## ***I PIEDI TRA STABILITA' E FLESSIBILITA'***

***8,9 APRILE 2012***

***Domenica dalle ore 11,00 alle ore 17,30***

***Lunedì dalle ore 9,00 alle ore 16,00***

*Particolarmente indicato a chi soffre di: PROBLEMI DI EQUILIBRIO, DEFORMAZIONI DOVUTE*

***ALL'UTILIZZO PARZIALE DELLA PIANTA***

*Il piede è una meraviglia dell'ingegneria anatomica: ci permette di avere un supporto ideale alle potenzialità di movimento del corpo umano, ma anche di avere una ottima base di collegamento del corpo al pavimento, ed è l'unica base di fatto, quando siamo in piedi, a creare il contatto per poter scaricare il peso a terra.*

*Faremo quindi esperienza delle potenzialità della pianta del piede in relazione al resto della struttura umana, in totale sicurezza, per lo più con lezioni al pavimento e con l'utilizzo del muro, per poi giungere a lavorare in piedi in interazione diretta con l'equilibrio, nel quale all'appoggio del piede viene affidata la postura in verticale del corpo nella sua massima sfida anti-gravitaria.*

## ***SPALLE E IMMAGINE DI SE'***

***28,29 APRILE 2012***

***Sabato dalle ore 11,00 alle ore 17,30***

***Domenica dalle ore 9,00 alle ore 16,00***

*Particolarmente indicato a chi ha:*

***DOLORI ALLE SPALLE, COLLO O DEL TRATTO DORSALE MA ANCHE PER CHIUNQUE DESIDERI MIGLIORARE SE STESSO E PIACERSI DI PIU'***

*Gli insegnanti di disegno affermano che se si vuole descrivere la personalità del soggetto che si vuole ritrarre si deve aggiungere al viso non solo il collo ma anche la linea delle spalle.*

*Le spalle in sostanza descrivono la nostra storia.*

*Questo seminario vuole offrire delle strategie per interagire con la loro organizzazione e migliorarla sviluppando la consapevolezza della relazione col resto della struttura corporea ed in particolare con la colonna vertebrale*

***UNA GIORNATA PER IMPARARE A RIPOSARE:  
LA GRAVITA' E L'ATTIVITA' MUSCOLARE***

***25 APRILE E 1 MAGGIO***

***Dalle 10,00 alle 17,30***

*Particolarmente indicato a chi soffre di:DIFFICOLTA' A PRENDERE SONNO E A DORMIRE, A CHI SI SENTE DI NON RIUSCIRE A RIPOSARE PIENAMENTE E A CHI FA LAVORI USURANTI*

*L'attività e il riposo sono due facce della stessa medaglia. Una determina l'altra.*

*Imparare a riposare vuol dire permettere alla superficie di sostegno che è il letto di accoglierci pienamente.*

*Se la muscolatura continua ad essere attiva anche quando potrebbe riposare, può diventare difficile addormentarsi e recuperare in vista di una nuova giornata da affrontare.*

*Questa regolazione a livello del sistema nervoso avviene anche attraverso la sensibilità nei confronti della attrazione verso il pianeta. Esploreremo quindi come l'attività muscolare e la respirazione si adattino a seconda del nostro orientamento e di come la sensibilità a queste variazioni ci permetta di riconoscere sempre più chiaramente le basi di sostegno, compreso il letto.*

***MIGLIORARE LA CAMMINATA con il Metodo Feldenkrais®***

***2, 3 GIUGNO 2012***

***Sabato dalle ore 11,00 alle ore 17,30***

***Domenica dalle ore 9,00 alle ore 16,00***

*Particolarmente indicato a chi: PRATICA ESCURSIONISMO, E A CHI, PER UNA RAGIONE O PER L'ALTRA, VORREBBE CAMMINARE A LUNGO E IN MODO PIACEVOLE*

*Noi apparteniamo a l'unica specie che ha bisogno di circa un anno di tempo per imparare a venire in piedi e a camminare. Essendo questa una funzione che si sviluppa attraverso la nostra esperienza, diviene una fase assai delicata del nostro apprendimento motorio; si può dire che la camminata è quindi un po' come la nostra firma: qualcosa che ci descrive e che è peculiare per ognuno di noi.*

*A volte questo apprendistato non è proprio completo e il sentirsi a disagio mentre si è in piedi o si cammina finisce con l'essere parte della nostra esperienza.*

*Il poter ritornare alle fasi che da piccoli abbiamo applicato sdraiati sul pavimento per venire in piedi possono essere cruciali per migliorare questa funzione.*

*Il MF nasce con il dottore in fisica ed ingegneria Moshe Feldenkrais il quale, a causa di un incidente al ginocchio, decide di intraprendere la propria riabilitazione alla luce delle sue competenze scientifiche e della conoscenza approfondita del Judo (apre il primo centro per la pratica del judo in Europa, Francia).*

*Il metodo si basa su concetti semplici ma che affrontano in maniera 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 piacevolzze 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.*

#### **LISA LOPES PEGNA**

*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.*

*Lavora dal 2007 presso l'AIMS (Associazione Italiana Sclerosi Multipla) presso la sede di Firenze.*

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

*Corso di Perfezionamento "la Diplomazia Neurologica" 2006.*

*Post- Training "I bambini con speciali necessità ed il Metodo Feldenkrais" 2007*

*Introduzione alla "Core Integration" 2007*

*Post Training "Allineare la Testa" 2008*

*Post Training "Mastering The Method" 2008*

*Ha conseguito il diploma che abilita all'insegnamento del programma Ossa per la Vita® nel 2009, accreditato dalla Commissione Nazionale per la Formazione Continua.*

*Ha concluso "la Trilogia" di Larry Goldfarb, composto di tre segmenti di Post Formazione, 2010-2011*

*Lavora dal 2005 nella località di Caldine (Fiesole) in collaborazione con la Polisportiva Valle del Mugnone con la quale ha tenuto un corso al gruppo di danza dell'insegnante Amina Pellucci.*

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

[www.feldenkrais.it](http://www.feldenkrais.it)

**CONTATTI :** [lisalop1@virgilio.it](mailto:lisalop1@virgilio.it) cell. 3284565166