

MIGLIORARE LA POSTURA

Corso per adolescenti da 8 – 16 anni per prevenire la scoliosi

L'organizzazione scheletrica di un adolescente con scoliosi si migliora facendogli prendere coscienza del suo corpo attraverso l'ascolto di sé, rivitalizzandone le parti e organizzandole in nuovi modelli funzionali.

Grazie al Metodo Feldenkrais l'allievo impara a distribuire il peso sugli ischi e sente che la forza viene dal bacino, risveglia la respirazione addominale quasi sempre bloccata, impara a rendere sinuosa la colonna sbloccando le coste fluttuanti, lo sterno e le clavicole.

Quando impara ad usare al meglio se stesso e utilizza al massimo le sue potenzialità intellettive, elimina gli stati ansiosi diventando più dinamico e vitale.

Infine si sentirà più in armonia con se stesso, perché i movimenti, che precedentemente erano difficoltosi, meccanici e non coscienti diventeranno facili coinvolgendo il suo intero corpo.

Temi

- Imparare a sedersi dalla posizione eretta e dalla posizione prona.
- Le vertebre cervicali (la VII).
- La mandibola, la lingua e l'aggressività.
- Esplorare i movimenti della spalla.
- Dondolare il bacino e sentire che la forza viene dal bacino.
- La testa sotto il ponte.
- Il movimento degli occhi organizza il movimento del corpo.
- Le coste e il rotolare.
- Gattonare e camminare.

Insegnati: **Tina e Simone Broccoli**

Periodo: Aprile – Maggio 2006 4 ore settimanali 2 volte per settimana
Totale ore 16.

Quota di partecipazione: 150 € per persona.