

ORIENTIAMO IL NOSTRO PAESE ALLA CONOSCENZA DEL CORPO

CORSO PER STUDENTI DAI 9 AI 14 ANNI

TEMI:

- scoliosi - come prevenirla
- respirazione
- coperta magica - per riorganizzare la struttura assiale della colonna

Non è ricorrendo alla rigidità del busto che si migliora l'organizzazione scheletrica di un ragazzo con scoliosi, ma facendogli prendere coscienza del suo dorso, del corpo attraverso l'ascolto di sé, rivitalizzando tutte le parti del suo corpo e riorganizzandole in nuovi modelli.

Attraverso l'apprendimento " Feldenkrais", lo studente impara a sentire la distribuzione del peso sugli ischi, risveglia la respirazione addominale, quasi sempre bloccata, utilizza le vertebre, usa le coste fluttuanti che aveva dimenticato, sblocca lo sterno e le clavicole.

Facendo così elimina gli stadi ansiosi ed impara ad utilizzare al massimo il suo potenziale intellettuale, diventando di conseguenza più dinamico. Egli infine si sente più intelligente in armonia con se stesso, perché i movimenti, che precedentemente erano ostili e difficoltosi, non coscienti e meccanici, ora diventano facili, ascendendo liberamente lungo la colonna coinvolgendo la testa.

ORIENTIAMO IL NOSTRO PAESE ALLA CONOSCENZA DEL CORPO

CORSO PER LA SECONDA ETA'

Per ritrovare il dinamismo della prima giovinezza

TEMI:

- respirazione
- coperta magica, *per dolori cervicali, interscapolari, lombari*
- bascula

OBIETTIVI:

- risvegliare gli automatismi dalla posizione:
seduti - in piedi
ventre - seduti
- arrotolarsi da un fianco all'altro
- prendere consapevolezza della relazione bacino- colonna-testa,
attraverso il movimento di basculamento

Diamo l'opportunità alla persona anziana di invecchiare serenamente, facendo in modo che possa riscoprire il corpo attraverso una variazione di movimenti andati perduti nel corso dell'esistenza .

Attraverso la consapevolezza acquisterà la capacità di diminuire le contrazioni che limitano il movimento delle articolazioni, potrà eliminare i movimenti parassiti, inutili all'efficacia dell'azione, attraverso il risveglio degli automatismi, utili per tutti, ma indispensabili per l'anziano.

Potrà così individuare la traiettoria ideale per lo scheletro mentre si muove da una posizione all'altra: dalla posizione seduta a quella eretta, o da quella sdraiata a quella seduta.

In questo modo le azioni saranno organizzate funzionalmente e ad esempio: alzarsi dalla sedia, che per molti risulta difficile e faticoso, diventerà facile ed accessibile a tutti.