



## METODO FELDENKRAIS

Scienza e Arte del movimento

Il movimento rivela chi e come siamo: è il supporto di azioni, sentimenti, emozioni.

I muscoli sono solo il mezzo che ci permette di esprimere l'insieme dell'attività del sistema nervoso e la qualità dei movimenti ne manifesta lo stato di salute. Attraverso il movimento, è possibile raggiungere il sistema nervoso ampliandone funzionamento e condizioni.

Il Metodo Feldenkrais è un particolare sistema di educazione somatica volto a sviluppare la capacità di autopercezione del corpo, per un miglioramento funzionale della persona.

Due forme di apprendimento:

### **Conoscersi Attraverso il Movimento, C.A.M.**

E' la lezione di gruppo durante la quale l'insegnante guida sequenze di movimenti dolci, facili e organizzate intorno a specifiche funzioni: camminare, allungarsi, sedersi e alzarsi, girarsi. Le lezioni di c.a.m. sono un gradevole momento per accordare il nostro corpo, unico e prezioso strumento, ricercando attraverso movimenti lenti, armonie motorie nuove.

### **Integrazione Funzionale, I.F.**

E' la seduta individuale, durante la quale le mani dell'insegnante guidano l'allievo alla scoperta del proprio corpo e di nuove possibilità motorie. Attraverso manipolazioni dolci, mai invasive, si ha modo di esplorare le potenzialità del movimento umano.

E' un modo intelligente di alleviare tensioni e dolori. Il profondo rilassamento che ne deriva, è il risultato di un'armonizzazione dell'apparato locomotore.

**Maria Luisa Tettamanzi** insegnante di Metodo Feldenkrais dal 2000, laurea in Scienze Motorie, tiene le sue lezioni di c.a.m. presso lo Studio Cerati e Conti.

*"... Scopo del metodo è un corpo organizzato che si muove con il minimo sforzo e la massima efficacia..."* Moshe Feldenkrais