

IL METODO FELDENKRAIS®

È un sistema educativo che utilizza il movimento equilibrato, la respirazione ed il rilassamento neuromuscolare per aiutare le persone a conoscere se stesse, a migliorare le proprie funzioni e a raggiungere un equilibrio psicosomatico.

Il metodo è utilizzato in tutto il mondo con molteplici campi di applicazione. Il suo approccio permette, ad esempio, di cambiare i comportamenti abituali responsabili di tensione o dolore cronico; può essere usato da atleti, danzatori, attori e musicisti per migliorare le proprie prestazioni professionali; è un ottimo antidoto nelle situazioni di stress personale o lavorativo. Un'area di applicazione in cui Il Metodo Feldenkrais® si è rivelato efficace, fino ad essere considerato un sistema terapeutico, è quello della rieducazione vertebrale.

Il Metodo prende il nome dal Dr. Moshe Feldenkrais (1904-1984), geniale studioso appassionato di psicomotricità e rieducazione, che lo mise a punto per riabilitarsi da un incidente al ginocchio e, una volta guarito, pensò di diffondere i suoi benefici in tutto il mondo.

Offre la possibilità di imparare mediante lezioni di gruppo, chiamate processi di **"Consapevolezza attraverso il movimento"**, e lezioni individuali, dette di **"Integrazione funzionale"**.

Le lezioni di CAM (**"Consapevolezza attraverso il movimento"**) consistono in sequenze motorie gentilmente esplorative, organizzate intorno ad una specifica funzione umana (il camminare, il piegarsi, il protendersi, il sedersi etc.). Nell'esame di ogni funzione vengono coinvolti il pensiero, la percezione e l'immaginazione.

L'allievo, guidato dalla voce dell'insegnante, esegue movimenti inusuali in modo lento e rilassante, ascoltando le sensazioni che li accompagnano. Come fanno i bambini quando imparano a muoversi, si esplorano le molteplici possibilità, si modificano gli schemi abituali e si ritrova l'intima saggezza del corpo.

Nelle lezioni individuali, dette di **"Integrazione funzionale"** (I.F.), l'insegnante presta la sensibilità delle proprie mani e la propria consapevolezza motoria per aiutare la persona ad ampliare e riorganizzare quei movimenti abituali non soddisfacenti o che siano alterati da lesioni. Le mani guidano un dialogo educativo di tipo non verbale.

ORARI

I corsi funzionano dal 15 settembre al 30 giugno. La frequenza può essere di due, tre o quattro volte la settimana.

Mattino:

MARTEDÌ e GIOVEDÌ
dalle 09.00 alle 10.00
dalle 10.00 alle 11.00

Sera:

LUNEDÌ e GIOVEDÌ
dalle 19.30 alle 20.30

Intervallo di pranzo:

MARTEDÌ e GIOVEDÌ
dalle 13.30 alle 14.30

Pomeriggio:

MARTEDÌ e GIOVEDÌ
dalle 16.30 alle 17.30

LUNEDÌ, GIOVEDÌ,
MARTEDÌ e VENERDÌ
dalle 17.30 alle 18.30
dalle 18.30 alle 19.30

Corso per ragazzi:

LUNEDÌ e VENERDÌ
dalle 16.30 alle 17.30



Le assenze alle lezioni di gruppo possono essere recuperate solo all'interno del periodo pagato e previa disponibilità dei posti.

Iscrizione

Al momento dell'iscrizione l'allievo dovrà presentare:

- ☐ certificato del medico curante per l'attività sportiva non agonistica;
- ☐ 2 fotografie formato tessera.

Materiale necessario

Il Centro è attrezzato con tutto il necessario. I partecipanti dovranno solo portare il proprio abbigliamento comodo, calzoncini di cotone, ciabatte e alcuni indumenti da usare come attrezzi inusuali: calzoncini di lana morbida, un plaid, un asciugamano grande.

Quote di partecipazione

Quota associativa	€uro	50
Quota annuale	€uro	530
Quota per 8 mesi	€uro	470
Quota per 7 mesi	€uro	435
Quota per 6 mesi	€uro	390
Quota per 5 mesi	€uro	340
Quota per 4 mesi	€uro	285
Quota trimestrale	€uro	230
Quota bimestrale	€uro	155
Quota mensile	€uro	80



GINNASTICA VERTEBRALE

Metodo Feldenkrais®
Migliorare la schiena con il movimento



Programma 2011/2012

Via Maddaloni, 1/1 - 16129 Genova - Foce

☎ 010.53.11.14

www.ilginnasio.it e-mail: info@ilginnasio.it

GINNASTICA VERTEBRALE

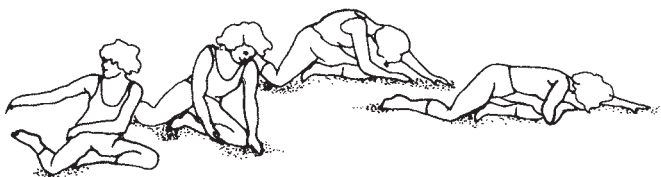


Il Mal di schiena si colloca tra le patologie più diffuse nelle decadi centrali della vita e comporta un notevole costo sociale. Il 90% delle persone ne viene colpito, dopo i 30 anni, almeno una volta. La maggior parte delle lumbalgie sono legate ad abitudini scorrette: le posizioni di lavoro, lo stress e la mancanza di movimento armonico rappresentano i fattori predisponenti al mal di schiena.

Durante l'evoluzione individuale si acquisiscono spesso modelli di movimento e di postura viziati che sono alla base di disturbi funzionali ed ortopedici.

Accanto alle terapie classiche (chirurgia, terapia farmacologica e terapia fisica), la ginnastica vertebrale si è rivelata efficace nel trattamento e nella prevenzione del mal di schiena: essa svolge un'azione complementare e sinergica in un quadro terapeutico globale. Il movimento equilibrato, l'educazione della postura, la respirazione ed il rilassamento neuro-muscolare permettono di migliorare la funzionalità della colonna in modo naturale.

Il programma applicato nel nostro Centro è indicato per chi ha subito un intervento chirurgico o sta tentando di scongiurarlo, per chi soffre da anni di una patologia vertebrale o svolge un'attività che potrebbe portarlo a soffrirne, o per chi semplicemente desidera acquisire la consapevolezza dei suoi movimenti, renderli più armonici e migliorare la sua postura.



L'attività, che applica i principi del Metodo Feldenkrais® e della "Back School", rappresenta un intervento di tipo educativo a favore della colonna vertebrale: una volta acquisiti gli schemi fondamentali che stanno alla base del nostro metodo, le persone possono applicarli in maniera autonoma con benefici duraturi.

IL PROGRAMMA

Durante le lezioni di gruppo l'allievo, guidato dalla voce dell'insegnante, esegue sequenze di movimenti equilibrati in modo lento e rilassante.

Progressivamente impara a muoversi in maniera più armonica e ad acquisire posizioni più fisiologiche per la propria colonna. Le nuove acquisizioni verranno trasferite nella quotidianità.

Il programma di lavoro prevede, tra l'altro:

- Sequenze di movimenti per il miglioramento della funzionalità vertebrale
- Mobilizzazione attiva: lombare, dorsale e cervicale
- Movimenti addominali e di tonificazione mirata
- Rieducazione della scoliosi e delle alterazioni posturali
- La scuola della schiena
- Rilassamento neuromuscolare e respirazione
- Prevenzione dell'osteoporosi e rigenerazione del tessuto osseo

Prima dell'iscrizione è possibile una **valutazione chinesiológica posturale** in cui si analizzano le esigenze personali, si verificano le possibilità di movimento e la situazione posturale. Esso permette all'insegnante di adattare il programma alla situazione motoria dell'allievo, alla diagnosi e alle indicazioni del medico curante.



Tutti i disegni sono di Ruthy Alon che si ringrazia

È disponibile, per gli allievi, il libro **"Rieducazione vertebrale"** che raccoglie i principi teorici e metodologici seguiti nel Centro.

Durante l'anno, sono previsti seminari e conferenze periodiche sul benessere vertebrale e sulla "Scuola della schiena". Il centro svolge attività di studio e ricerca nel campo del movimento.

GLI INSEGNANTI

Dott. Maurizio Cancedda, laureato in Scienze motorie rieducative alla Facoltà di Medicina e insegnante del Metodo Feldenkrais®, si occupa della prevenzione chinesiológica delle alterazioni posturali e delle patologie vertebrali. Utilizza le tecniche della "Back school". Relatore in corsi di formazione e aggiornamento per insegnanti e terapeuti, ha pubblicato articoli su riviste specializzate. È autore di un libro e di un corso audio-video sulla rieducazione vertebrale con il Metodo Feldenkrais®.



Louise Pénaud, laureata in Fisioterapia, si è formata in Italia e Francia, studiando diverse tecniche. Ha collaborato con vari centri medico-sportivi e istituti di riabilitazione. Nella sua vita professionale segue atleti, danzatori e persone con disabilità motoria. È molto apprezzata per la sua dedizione e professionalità.



Marcella Cenci, insegnante certificata del programma Bones for Life®, elaborato da Ruthy Alon (trainer del Metodo Feldenkrais®) per stimolare la rigenerazione naturale del tessuto osseo tramite il movimento naturale e il miglioramento della postura. È molto apprezzata per il suo lavoro con bambini e ragazzi.



Bibliografia

- R. Alon, *Vincere il mal di schiena con il M. Feldenkrais*, RED, '93.
R. Caillet, *Il dolore lombare, dorsale e cervicale*, GHEDINI, '75.
M. Cancedda, *L'approccio psicomotorio in ed. posturale*, SIGM, '96.
M. Cancedda, *Trattamento chinesiológico della scoliosi*, SIGM, '99.
M. Cancedda, *Rieducazione vertebrale*, IL GINNASIO, 2002.
M. Cancedda, *Ginnastica vertebrale*, Audio, IL GINNASIO, 2003.
M. Feldenkrais, *Conoscersi attraverso il movimento*, CELUC, '78.
Y. Rywerant, *Integrazione funzionale*, ASTROLABIO, '93.