

Notizie utili:

Quando:
lunedì dalle 8,30 alle 9,30 I° Livello
lunedì dalle 9,30 alle 10,30 II° Livello

1° corso: 11/18/25 ottobre - 8/15/22/29 novembre -
6/13/20 dicembre

2° corso: 17/24 gennaio - 7/14/21/28 febbraio -
7/14/21/28 marzo

Dove:
Palestra Bellini c/o polivalente Ex Macello a fianco sede
UISP Modena, via IV Novembre 40/h.
Entrata e parcheggio via P.Candido.

Costo del corso:
60 euro + tessera UISP (se non in possesso)

Info ed iscrizioni:
Uisp Modena via IV Novembre 40/h
tel.059.348811
fabia@uispmodena.it
www.uispmodena.it

INSEGNANTE:

Nicoletta Ribaldi, diplomata all'ISEF di Bologna, ha conseguito nell'89 diploma al corso di formazione sulle ginnastiche per la Terza Età organizzato dall'Isef e Uisp di Bologna, ha seguito dal 1990 al 2000 corsi d'aggiornamento sulle ginnastiche dolci organizzati dall'Uisp di Modena. Allieva diretta di Ruthy Alon, dal 2005 è diplomata ed autorizzata ad insegnare il Metodo Feldenkrais dalla International Feldenkrais Federation. Nel 2010 ha conseguito il diploma di "Bones for life", tecnica per stimolare il rafforzamento delle ossa

 **UISP**
sportpertutti

Progetto
Benessere
Uisp

CORSO FELDENKRAIS

Laboratorio di
ginnastica dolce



Progetto
Benessere
Uisp

 **UISP**
sportpertutti

 **FONDAZIONE**
Cassa di Risparmio di Modena

IL METODO FELDENKRAIS

Il metodo è stato ideato da Moshe Feldenkrais (1904-1984) ingegnere e fisico israeliano. Egli insegna che: armonia, comodità ed efficienza del movimento sono strettamente correlate alla consapevolezza che abbiamo di noi stessi e alle nostre capacità di "imparare ad imparare". La pratica del metodo sviluppa una profonda comprensione dello schema, che collega lo scheletro al sistema nervoso, i muscoli all'immaginazione, il movimento alla consapevolezza. È un percorso ricco di sorprese, lungo il quale anche i gesti più banali acquistano un nuovo significato ed anche le parti del corpo da noi meno percepite diventano più chiare ed evidenti. Questa consapevolezza implica che la smettiamo di considerarci in termini di parti separate ma ci consideriamo come un tutto vivente e in movimento, che si ascolta e si riascolta, che apprende e apprende di nuovo. Questa consapevolezza può essere completamente o un'alternativa agli altri approcci in materia di salute.

IL METODO A.T.M

Sono lezioni di gruppo nelle quali l'insegnante invita gli allievi ad eseguire movimenti facili ed inusuali e ad ascoltare le sensazioni che lo accompagnano. L'allievo esplora le proprie possibilità, conosce i propri limiti e trova la strada migliore per superarli. Si tratta di veri e propri "processi di apprendimento". Attraverso associazioni, dissociazioni, rotolamenti ecc.. effettuati senza sforzo, con delicatezza, ognuno apprende percorsi alternativi all'abituale schema di movimento, a volte creduto unico e possibile e che spesso è responsabile di tensioni, blocchi, dolori. Ripercorrendo le tappe antiche del nostro sviluppo motorio, il nostro corpo scoprirà il piacere di muoversi, le tensioni non necessarie spariranno e comprenderemo come organizzarci per ridurre gli sforzi di tutti i giorni.

Molti dei problemi alla schiena quali dolori, rigidità, cattiva postura, mobilità ridotta sono il risultato del modo in cui abbiamo imparato a muoverci sono le limitazioni che un trauma, un incidente o semplicemente le nostre abitudini hanno instaurato. Durante le lezioni esploreremo collegamenti tra bacino e testa, movimenti di flessione, inclinazione, rotazione della schiena, per riscoprire l'intelligenza antica della nostra colonna vertebrale.

Il metodo permette di:

1. migliorare la postura e la flessibilità
2. affinare la consapevolezza e la coordinazione dei gesti
3. acquisire organizzazioni motorie più efficienti utili a chi ha problemi di carattere ortopedico e/o neurologico
4. senso di libertà e leggerezza nei movimenti di tutti i giorni
5. arricchire l'immagine di sé
6. ridurre lo stress e il dolore

SUDDIVISIONE DEL CORSO

LEZIONI I° LIVELLO: lunedì dalle 8,30 alle 9,30

In questo livello le lezioni di carattere generale sono state studiate per far conoscere e capire i principi di questo metodo

LEZIONI II° LIVELLO: lunedì dalle 9,30 alle 10,30

Lezioni di questo livello sono indicate per chi ha già intrapreso il percorso Feldenkrais e quindi ha già in parte acquisito i principi del metodo

A CHI SI RIVOLGE :

A chiunque desideri stare meglio con se stesso.

A tutti coloro che pensano sia importante del tempo ad ascoltarsi per conoscere più a fondo ed imparare ad utilizzare in modo più piacevole le proprie risorse fisiche e mentali .

COSA OCCORRE :

Abbigliamento comodo, un plaid o telo mare, un cuscinetto.

"Solo quello che si può fare con facilità e piacere può diventare una abitudine ed essere di costante utilità"

Moshe Feldenkrais

Progetto realizzato grazie al contributo della Fondazione Cassa di Risparmio di Modena - BANDO SPORT 2010