

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 da Moshe Feldenkrais (1904-1984), geniale studioso israeliano 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.

COME PARTECIPARE

Sede del corso

Il seminario avrà luogo presso il Centro Termale "Hotel MILLEPINI" sito in Via Catajo n. 42 - 35036 - Montegrotto Terme (PD) Telefono 049 8911766 - Fax 049 8910208 - www.millepini.it

Segreteria organizzativa del corso

"IL GINNASIO" in via Maddaloni, 1/1 - 16129 Genova Foce
Tel. 010.53.11.14 - www.ilginnasio.it - E-mail: info@ilginnasio.it

Calendario e orari

Gli incontri avranno luogo nei seguenti fine settimana:

25-26 Settembre 2010

30-31 Ottobre 2010

29-30 Gennaio 2011

26-27 Marzo 2011

con il seguente orario:

sabato dalle 11.00 alle 14.00 e dalle 15.00 alle 19.00

domenica dalle 10.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 17.00

Materiale necessario

Il Centro è attrezzato con tutto il necessario per lavorare. I partecipanti dovranno solo portare il proprio abbigliamento comodo, delle calze di cotone e alcuni indumenti che verranno utilizzati come "attrezzi non convenzionali": calzoncini di lana morbida, un plaid di lana, un asciugamano o un telo.

Quote di partecipazione

Per poter partecipare ai seminari è prevista una quota associativa di 50 Euro che comprende la copertura assicurativa e il Libro teorico "Rieducazione Vertebrale". La quota di partecipazione ad ogni seminario è di 280 Euro.

NB: La quota di partecipazione non comprende il costo del soggiorno che verrà regolato direttamente con l'hotel ad un prezzo speciale (vedi sede del corso).

Iscrizione

- bonifico bancario intestato a: IL GINNASIO A.S.D. - Via Maddaloni 1/1, 16129 alle seguenti coordinate IBAN: IT-18-N-07601-01400-000089896336
- bollettino di c/c postale intestato a: IL GINNASIO A.S.D. - Via Maddaloni 1/1, 16129 - c/c n. 89896336 - Causale: Cognome e Nome - Iscrizione al Vertebrale Terme 2010
- vaglia ordinario intestato a: IL GINNASIO A.S.D. - Via Maddaloni 1/1, 16129 Genova.

Per ulteriori informazioni contattarci al 010.53.11.14

Al termine del corso verrà rilasciato un **Attestato di partecipazione**.

VERTEBRAL TERME

Vacanze studio sulla

RIEDUCAZIONE POSTURALE
con il Metodo Feldenkrais®



Stagione 2010-2011

Montegrotto Terme (PD)
c/o Hotel Millepini Terme



IL GINNASIO - Tel. 010531114
www.ilginnasio.it e-mail: info@ilginnasio.it

VERTEBRAL TERME



IL GINNASIO – Centro di rieducazione Vertebrale e Chinesiologia, in collaborazione con il C.t.r. S.r.l. – Centro Terapia Riabilitativa di Reggio Emilia, organizza un ciclo di seminari di aggiornamento sulla “Rieducazione vertebrale con il Metodo Feldenkrais®” presso un accogliente centro termale, in cui sarà possibile abbinare studio, vacanza e cura del mal di schiena.

I Seminari hanno carattere prevalentemente pratico: le lezioni teoriche saranno funzionali al lavoro operativo e tenute da un medico che affronta quotidianamente con i suoi pazienti il problema del mal di schiena e delle alterazioni posturali.

I Seminari sono particolarmente utili a chi, per motivi professionali, si occupa della prevenzione e della rieducazione motoria funzionale.

L'obiettivo è quello di fornire una formazione operativa, con un programma di lavoro concreto, da utilizzare personalmente o nel proprio ambito professionale.

Nonostante il lavoro sia condensato nelle giornate di sabato e domenica, i corsi sono molto rilassanti, seguono un ritmo lento e lasciano spazio agli approfondimenti e ai feedback individuali.

I Seminari hanno un filo conduttore, per cui è consigliabile la continuità nella partecipazione.

COSA FAREMO

Farà da supporto teorico al programma il libro di Maurizio Cancedda: **“Rieducazione vertebrale”**, che raccoglie i principi metodologici seguiti nei seminari

Contenuti indicativi dei singoli seminari:

25-26 Settembre 2010

Principi generali:

- Mappa della schiena • Posizioni antalgiche • Funzione dell'alzarsi
- Movimenti semplici per la mobilizzazione globale • Gambe al servizio della schiena • Sette regole d'oro

30-31 Ottobre 2010

Lombare e dorsale:

- Mobilizzazione lombare • Pelvic clock (l'orologio sacrale) • Respiro del diaframma e apertura della gabbia • Mobilizzazione toracica • Liberare le spalle • Rotolo per sbloccare le vertebre

29-30 Gennaio 2011

La cervicale:

- Mobilizzazione cervicale • Occhi e schiena • Mandibola morbida • Schiena forte • Tonificazione mirata • Rilassamento neuro-muscolare

26-27 Marzo 2011

Didattica del movimento rieducativo:

- Insegnare il movimento scientifico • Progettare una lezione • Laboratorio didattico in gruppi • Feedback dei colleghi e del tutor



I DOCENTI

Dott. Roberto Citarella
Direttore del corso

Medico Chirurgo e Specialista in Chirurgia Generale, è Direttore Sanitario del Poliambulatorio Privato C.T.R. (Centro Terapia Riabilitativa) di Reggio Emilia, in cui è anche Responsabile Diagnosi e Terapia Posturale. Post-graduate in TMD Disorders presso la New York University e Post-graduate in oro-facial pain presso la Tufts University di Boston, è Segretario Culturale Nazionale della Harold Gelb Alumni Society. È Docente presso la Facoltà di Medicina Sociale della Lumuci.

Condurrà la teoria del seminario

Dott. Maurizio Cancedda

Laureato in Scienze motorie rieducative alla Facoltà di Medicina e insegnante del Metodo Feldenkrais®, collabora con medici specialisti per la prevenzione chinesiologica delle alterazioni posturali e delle patologie vertebrali.

Relatore in seminari, corsi di formazione e aggiornamento per insegnanti e terapisti, ha pubblicato articoli su riviste specializzate. È autore di un libro e di un corso audio-video sulla rieducazione vertebrale con il Metodo Feldenkrais®.

Condurrà la pratica Feldenkrais® del seminario

