

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 e Segreteria del corso

I seminari avranno luogo presso il Centro di Ginnastica Vertebrale "Il Ginnasio" in via Maddaloni, 1/1 - 16129 Genova Foce
Tel. 010.53.11.14 - E-mail: info@ilginnasio.it - www.ilginnasio.it

Hotel convenzionati

Hotel Moderno Verdi - Piazza G. Verdi, 5 - 16121 Genova
Tel. 010 5532104 - www.modernoverdi.it
Hotel Boccascena - Via Carlo Barabino, 62 r - 16129 - Genova -
Tel. 010 5740006 - www.hotelboccascena.it/

Calendario e orari

Gli incontri avranno luogo con cadenza mensile nei seguenti fine settimana:

16-17 ottobre 2010	12-13 febbraio 2011
20-21 novembre 2010	12-13 marzo 2011
11-12 dicembre 2010	16-17 aprile 2011
15-16 gennaio 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": calzettoni 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.

Iscrizione

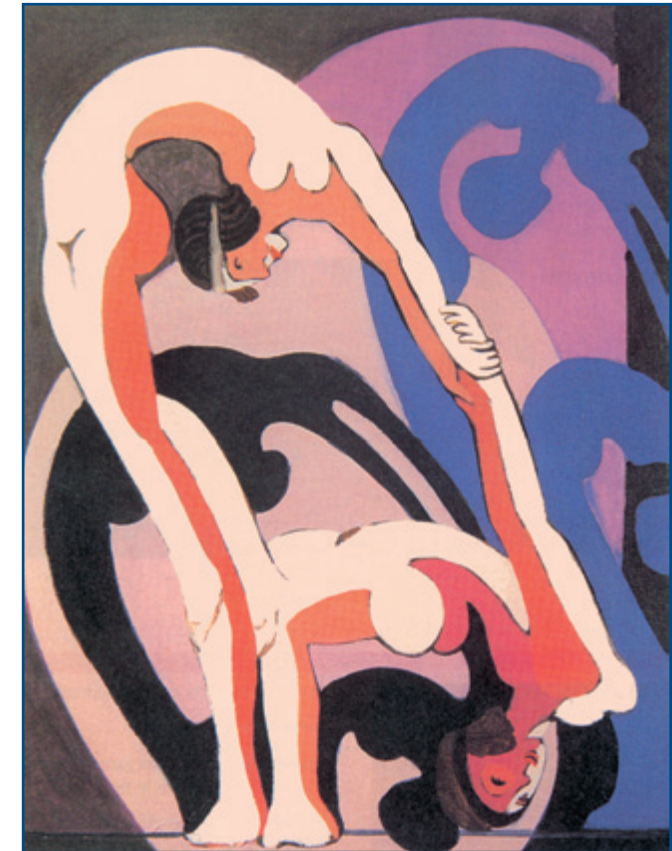
- Bonifico bancario intestato a: Il Ginnasio A.S.D. - Via Maddaloni, 1/1 - 16129 Genova alle seguenti coordinate IBAN: IT-18-N-07601-01400-000089896336
- Bollettino di c/c postale intestato a: Il Ginnasio A.S.D. - Via Maddaloni, 1/1 - 16129 Genova - c/c n. 89896336 - Causale: Cognome e Nome, iscrizione ai Seminari 2008/2009 (specificare i Seminari)
- Vaglia ordinario intestato a: Il Ginnasio A.S.D. - Via Maddaloni, 1/1 - 16129 Genova.

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

Seminari 2010-11

RIEDUCAZIONE VERTEBRALE

con il Metodo Feldenkrais®



Via Maddaloni, 1/1 - 16129 Genova - Foce - Tel. 010531114
www.ilginnasio.it e-mail: info@ilginnasio.it

SEMINARI INTENSIVI



Il corso, composto da sette seminari, ha carattere **prevalentemente pratico**: le lezioni teoriche, svolte il sabato mattina, saranno funzionali al lavoro operativo e curate da medici specialisti che affrontano quotidianamente i problemi legati alle patologie vertebrali e le alterazioni posturali.

I Seminari sono particolarmente utili a chi, per motivi professionali, si occupa della cura della schiena attraverso il movimento.

L'obiettivo è quello di fornire una **formazione operativa**, con un programma di lavoro completo, da

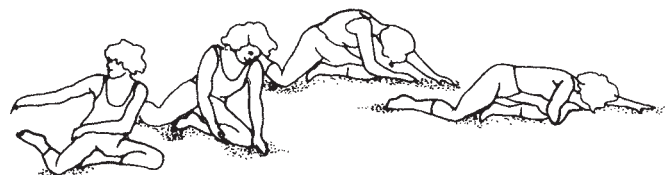
utilizzare personalmente o nel proprio ambito professionale.

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.

Il programma di lavoro prevede, tra l'altro:

- Prevenzione chinesiológica delle patologie rachidee
- Processi per il miglioramento della funzionalità vertebrale
- Mobilizzazione attiva: lombare, dorsale e cervicale
- Movimenti addominali e di tonificazione mirata
- Educazione posturale e scuola della schiena
- Rilassamento neuromuscolare e respirazione
- Valutazione chinesiológica e posturale
- Rieducazione tridimensionale della scoliosi
- Prevenzione dell'osteoporosi e rigenerazione del tessuto osseo
- Relazioni tra occlusione e postura
- Didattica del movimento rieducativo



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:

16-17 Ottobre 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

20-21 Novembre 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

11-12 Dicembre 2010

La cervicale:

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

15-16 Gennaio 2011

Postura, cammino e stare seduti:

- Migliorare la postura • Camminare con la schiena libera • Funzione dello stare seduti • Salvare la schiena nella vita quotidiana
- Ergonomia

12-13 Febbraio 2011

La scoliosi:

- Valutazione chinesiológica e posturale • Percezione statica e dinamica • Rieducazione tridimensionale • Tonificazione e stabilizzazione • Analisi e intervento su casi concreti

12-13 Marzo 2011

L'osteoporosi:

- Prevenzione dell'osteoporosi • Stimolazione del tessuto osseo • Allineamento delle articolazioni • Gravità e sollecitazioni di carico • Equilibrio e propriocettività • Prevenzione cadute

16-17 Aprile 2011

Occlusione e postura:

- Valutazione sistema cervico-cranio-mandibolare • Tecniche di mobilizzazione attiva • Eliminazione delle tensioni • Integrazione

I DOCENTI

Direttore del corso:

Dott. Roberto Citarella, specialista in Chirurgia Generale, è Direttore Sanitario del Centro Terapia Riabilitativa di Reggio Emilia e 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.

Prof. Mario Canepa, docente di "Teoria e tecnica delle attività motorie" presso la Facoltà di Medicina e Chirurgia nel Corso di laurea in Scienze motorie e "Cinesiologia" nel Corso di laurea in Tecniche Ortopediche. È autore di numerosi articoli.

Prof. Dott. Giacomo Dagnino, Medico specialista in Ortopedia e traumatologia e in Medicina dello sport. Esperto in chirurgia del piede, il Prof. Dagnino svolge un'intensa attività di ricerca in campo medico. È docente presso l'Università di Genova.

Prof. Dott. Guido Rovetta, specialista in Reumatologia e Medicina Interna, è docente di Reumatologia presso la Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università di Genova. Direttore dell'U.O. del Centro Reumatologico "E. Bruzzone" di Genova, è autore di oltre 450 fra libri e pubblicazioni scientifiche.

Dott. Giovanni Sereni, specialista in Terapia Fisica e Riabilitazione e in Medicina dello Sport. Direttore dell'U.O. di Terapia Fisica e Riabilitazione territoriale della ASL 3 Genovese. Ha pubblicato a tutt'oggi 52 lavori scientifici.

Dott. Giovanni Zandonini, specialista in Terapia Fisica e Riabilitazione e in Ortopedia e Traumatologia. Già primario presso il reparto di Rieducazione Funzionale dell'Ospedale Galliera di Genova, è stato docente di Chinesiologia alla Scuola per Terapisti della Riabilitazione. È autore di numerosi lavori scientifici.

Dott. Gianluigi Zona, Medico specialista in Neurochirurgia ed esperto in chirurgia del rachide. Formatosi in Italia e all'estero. Svolge attualmente la sua attività di Dirigente Medico presso l'U.O. Neurochirurgia dell'Ospedale San Martino di Genova.

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. È autore di un libro e di un corso audio sulla rieducazione vertebrale con il Metodo Feldenkrais®. Curerà la parte pratica dei seminari.