

## **Il Metodo Feldenkrais e la forza creativa del limite**

**STEFANIA BIFFI**

Presentazione del Metodo Feldenkrais® partendo da cosa pensiamo del limite e della creatività in un incontro non solo di parole, ma anche attraverso brevi esperienze di movimento, per arrivare a riconoscere i limiti che collochiamo nel corpo e nella mente, il ruolo dei sensi e la nostra capacità di ascoltarli. Insieme osserveremo la nostra propensione ad apprendere, la manifestazione della creatività e come queste esperienze siano alla base della neuroplasticità.

Come costruiamo, attraverso "l'esperienza sensibile", idee che ci portano lontano; come attiviamo la forza creativa del limite.

La struttura della proposta inizia con la riflessione condivisa su cosa emerge pensando alle parole LIMITE e CREATIVITA', alla presentazione del significato della frase LA FORZA CREATIVA DEL LIMITE facendo riferimento al ruolo del limite nella evoluzione. La presentazione prosegue con esperienze di movimento che andranno ad evidenziare le risorse che si attivano attraverso le strategie del Metodo Feldenkrais. Osserveremo la tendenza a forzare e resistere, come disorientare per richiamare l'attenzione e la potenza dell'immaginazione.

**Biffi Stefania.** Viene dal mondo dell'arte, scenografa e costumista, la sua arte è la scultura. Nell'88 inizia a praticare il Metodo, nell'97 inizia la formazione con R. Alon nel 2000 inizia i primi corsi come insegnante.

E' passata dall'arte al Metodo Feldenkrais sviluppando attraverso l'insegnamento l'esperienza più creativa che si possa immaginare: l'apprendimento. Vive e lavora in provincia di Lecco.