

Il Metodo Feldenkrais® e la scrittura

FILOMENA CANCELLARO

Il Seminario si propone di verificare come il Metodo Feldenkrais possa modificare la scrittura nella grafia e nei contenuti migliorando le capacità descrittive, espressive e comunicative. La prima CAM (A. Yanai n. 180) è stata scelta per il legame con la grafia: Collegando i movimenti ritmici delle mani alle fasi respiratorie si dovrebbero verificare cambiamenti nella propria grafia, come Feldenkrais stesso afferma alla fine della lezione; la seconda CAM (A. Yanai n. 10) perché migliora la visione e amplia il campo visivo e, quindi, le capacità descrittive.

Nel corso del seminario:

- si proporrà di scrivere, in un tempo dato, un testo dal titolo: *Guardo e descrivo le mie mani*;
- si procederà con l'insegnamento di due CAM;
- si chiederà di svolgere, sempre in un tempo dato, la seguente descrizione: *Come si muovono le mie mani adesso: sensazioni, emozioni e pensieri*;
- si proporrà a ciascuno di confrontare i propri testi per notarne le differenze;
- si condivideranno le differenze riscontrate e si esploreranno i collegamenti tra i contenuti delle CAM e i cambiamenti nella scrittura.

Filomena Cancellaro. Ha conseguito la maturità classica e la laurea in Fisica. E' iscritta all'albo dei Giornalisti di Basilicata, elenco Pubblicisti. Ha conseguito l'Attestato di Completamento del Corso di Formazione Feldenkrais "Firenze 6", nell'aprile del 2017, con Ruty Alon, Ruty Bar e Isabella Turino. Vive a Matera dove è insegnante del Metodo Feldenkrais. Svolge lezioni settimanali di gruppo, lezioni individuali e seminari tematici.