

**I viali di scambio tra corpo e cervello: le braccia e le mani nello sviluppo ontogenetico.**

**ANNA MARIA CAPONECCHI**

La maggior parte degli adulti usa le braccia limitando il movimento alla mano e all'avambraccio e non lo collega con l'intera struttura delle spalle e l'intero sé per favorirne un uso più efficace e funzionale.

Nel lavoro che propongo riprenderemo e seguiremo la sequenza ontogenetica che sta alla base del nostro apprendimento nell'uso delle braccia e delle mani, nel processo di toccare, raggiungere e afferrare: seguiremo le orme di un percorso semplice ed originale per riportare le mani alla originaria sensibilità e le braccia alla necessaria leggerezza.

Nel metodo Feldenkrais non separiamo l'insegnamento e l'apprendimento dall'azione. Il nostro processo è esperienziale ed ha lo scopo di migliorare il movimento e l'organizzazione delle braccia in modo che consapevolezza, funzione e uso dell'intero sé diventino strumenti per raggiungere un più alto livello di azione.

**Anna Maria Caponecchi.** Laurea in Scienze Politiche; arriva al Metodo Feldenkrais nel 1985 attraverso il suo lavoro nel teatro, l'interesse per l'arte, il movimento e i processi di apprendimento. Lavora con adulti, bambini e con bambini con bisogni speciali. Consegue anche il diploma del Training JKA (Jeremy Krauss Approach). Conduce seminari, supervisioni e corsi di aggiornamento per insegnanti Feldenkrais. Come formatrice insegna nei corsi di formazione in Italia, Europa, Giappone, Brasile e Cina. Dal 1994, coordina e insegna nei corsi di formazione di Roma. Co-dirige il training Roma 7 con Jeremy Krauss e sarà la direttrice didattica del training Roma 8, in partenza ad ottobre 2019.