

**AIIMF - ASSOCIAZIONE ITALIANA INSEGNANTI DEL METODO FELDENKRAIS ®**  
**VI Convegno Nazionale. 15-16-17 novembre 2019, Firenze, Hotel Baglioni.**  
**APPRENDIMENTO, MOVIMENTO E CREATIVITA' - l'arte di integrare.**

**Osservare, immaginare, sentire il movimento. *Immaginare di correre, correre leggeri,***

**MARTINO DAL PRA'**

Immaginando e osservando un'azione ne viviamo un'esperienza interiore: la sentiamo in noi anche se non ci muoviamo, si attivano aree cerebrali che sarebbero impegnate nell'esecuzione del gesto.

Nel seminario, ispirato dalla teoria dell'*embodied simulation* e dei meccanismi di rispecchiamento, riscopriremo l'azione del correre attraverso l'osservazione, l'immaginazione e la pratica consapevole del movimento.

Il percorso ha il fine di immaginare l'azione con maggior presenza, sentirla parte del nostro repertorio di movimenti.

**Nel corso del seminario:**

- osserverai brevi video, attivando una rappresentazione iniziale del movimento per immaginare con più chiarezza
- immaginerai il movimento, in un primo contatto con il gesto immaginato
- praticherai alcune esperienze di CAM per sentire l'azione
- immaginerai il movimento in prima persona, con miglior coinvolgimento del sistema motorio

Le lezioni si svilupperanno nell'integrazione delle parti del corpo impegnate, alla ricerca di un'immagine d'insieme, capace di risvegliare la naturalezza e la leggerezza della corsa.

**Martino Dal Pra'** è insegnante del Metodo Feldenkrais dal 2001, vive e insegna a Roma. Si occupa di attività motorie per anziani per l'UISP di Roma, lavorando come insegnante, formatore e organizzatore. Sta costruendo il sito [www.immaginailmovimento.it](http://www.immaginailmovimento.it). E' laureato in lettere all'Università di Venezia.