

Essere artisti di sé stessi: l'integrazione della persona nell'atto.

MARIA RAFFAELLA DALLA VALLE

La relazione verterà su come il metodo Feldenkrais possa aiutare l'integrazione della persona nell'atto. L'atto che passa attraverso il corpo e si esprime in esso, rivela anche il senso profondo dell'integrità dell'uomo come persona.

Inoltre, la sensazione del proprio corpo è fattore indispensabile per vivere interiormente la soggettività integrale dell'uomo. Si potrebbe dire che, in questa esperienza vissuta, il corpo e la coscienza sono quasi legati tra loro tramite la sensazione.

Sappiamo che non può vivere bene chi non è in pace col proprio corpo e che ciascuno di noi è, in un certo senso "genitore di sé stesso". Ci si può quindi chiedere se ci si sente in armonia con il proprio corpo; se si è consapevoli che una buona relazione con la propria corporeità è indispensabile per il nostro stesso benessere e una piena attuazione della propria personalità e della propria vita di relazione; se si riconosce che la corporeità rappresenta una narrazione in atto della propria esistenza.

Verrà sottolineato anche un approccio di *self-care* nella salute, l'interdisciplinarietà e di *Body-Ecology*.

Maria Raffaella Dalla Valle è stata tra i primi italiani a conseguire il diploma di insegnante Feldenkrais a Londra alla fine degli anni 80'. Per molti anni è stata membro dell'EuroTab, dell'IFF e del Consiglio di Amministrazione dell'Associazione Italiana. Ha esercitato l'insegnamento in Italia ed all'estero. Attualmente tiene corsi stabili a Milano e Verona e seminari in Italia. Ha insegnato in Conservatorio ed alla Biennale College di Danza a Venezia. Ha conseguito la Licenza in Filosofia.