

**Metodo Feldenkrais e processi creativi: Integrazione Funzionale e Integrazione**  
**Emisferica**  
**CATERINA FORTE**

Esiste un cervello creativo? Come funziona?

I due emisferi, normalmente, elaborano le informazioni in maniera indipendente. Tuttavia, funzionano in modo complementare: sono infatti specializzati, ma condividono e integrano le informazioni, comunicando attraverso il corpo calloso.

Nel processo creativo l'emisfero sinistro si sintonizza sui fatti, raccoglie informazioni e le analizza. —L'emisfero destro tende a fluire intorno alle idee, incuba le informazioni, sviluppa libere associazioni e intuizioni.

La creatività, insomma, si deve ad una collaborazione efficace ed efficiente tra i due emisferi. L'idea dell'esistenza di due fasi del processo creativo è coerente con i risultati della ricerca cognitiva che indica l'esistenza di due modi diversi di pensare, uno associativo e uno analitico (Neisser, 1963; Sloman, 1996).

Il metodo Feldenkrais, attraverso il movimento e l'attenzione guidata, riesce a incentivare sia l'integrazione emisferica sia quella di tutti i sistemi di cui siamo composti.

**Caterina Forte.** Conosce il metodo a Parigi da bambina, durante la 1ª Formazione d'Europa frequentata dal padre. Inizia a praticarlo c/o lo studio dei genitori fondato a Milano nel '76 e divenuto 1° Centro Feldenkrais in Italia negli anni '80. Diventa Insegnante nella Formazione "Michele Forte". Dal 2004 è pioniere del Metodo a Palermo.

Organizza la Formazione Feldenkrais attualmente alla 3ª edizione. Studia creatività ed emozioni come viaggio nel corpo. Compone melodie al piano e poesie. Sogna di conoscere il mondo.