

**Dal movimento alla postura: punti di connessione tra il metodo  
Feldenkrais e il metodo G.D.S.**

**ANNE-LAURE GARDEUX**

La fisioterapista e osteopata G. Denys-Struyf ha definito l'organizzazione del corpo in catene articolari unite da catene muscolari. Dalle sue osservazioni di professionista, è nato un metodo originale, che associa consapevolezza del corpo e terapia, e che si concentra sui rapporti tra l'organizzazione posturale e le caratteristiche psico-comportamentali.

Le nostre tensioni, le nostre emozioni e i nostri modi di essere si esprimono attraverso il sistema muscolare, che influenza le nostre posture e gesti.

Il metodo delle catene muscolari, nella sua ricerca sull'organizzazione corporea, dà la priorità alla prevenzione degli strumenti corporali.

Nel corso del seminario vi proponiamo di:

- Scoprire brevemente le sei catene muscolari e le diverse organizzazioni posturali tramite il movimento e il mimo;
- Esplorare una CAM di M. Reeve e D. Zemach intitolata "Per una colonna vertebrale in ottimo stato", il cui obiettivo è di favorire il recupero delle curve vertebrali;
- Analizzare i loro propositi con le chiavi di lettura del metodo GDS riflettendo sulla complessità dell'organizzazione della colonna vertebrale.

**Anne-Laure Gardeux** è psicomotricista, fisioterapista e insegnante Feldenkrais dal 2002. È specializzata nel metodo Mézières e nel metodo delle catene muscolari GDS. Originaria della Francia, vive e svolge attività di libera professionista a Roma da oltre 25 anni. Anne-Laure ha organizzato la prima formazione in biomeccanica delle catene muscolari GDS in Italia (2006-2008). Recentemente, ha pubblicato due articoli nella rivista "Accordages" sui legami tra metodo GDS e Feldenkrais.