

**Migliorare la consapevolezza respiratoria e rendere facile passare da una posizione all'altra nelle persone con debolezza del pavimento pelvico.**

**LORELLA GIANNINI**

L'esperienza del metodo rende consapevole come mettere in relazione parti del corpo con funzioni diverse.

Nella relazione parlerò della mia esperienza su come il Metodo Feldenkrais sia di aiuto nel migliorare la consapevolezza respiratoria e l'utilizzo del diaframma nelle persone che vedo, parlerò su come il Metodo renda più facile assumere varie posizioni, passando da una all'altra senza che questo vada ad interferire con le debolezze presenti, parlerò su come il Metodo aiuti a migliorare la relazione tra le varie parti del corpo rendendo consapevoli le posture assunte.

**Lorella Giannini.** Insegnante Feldenkrais, Dott.ssa Fisioterapista, vive in provincia di Siena, lavora nella ASL SUDEST nell'ambulatorio di rieducazione del Pavimento Pelvico e incontinenze uro fecali.