

**Feldenkrais e Feuerstein, due strade per un unico obiettivo: la consapevolezza di sé per migliorarsi.**

**VALENTINA MARIOLA**

Da anni ormai il mio lavoro con le persone integra in maniera complementare il metodo Feldenkrais con il metodo Feuerstein. Questi due metodi, all'apparenza diversi fra loro, hanno in realtà un pensiero in comune e nella pratica hanno portato a dei risultati migliorando la consapevolezza di sé, gli aspetti cognitivi e motori, ma anche l'autostima e le capacità relazionali.

In questi anni di lavoro integrato ho visto come l'idea di apprendimento organico del metodo Feldenkrais sia pienamente condivisibile e applicabile anche attraverso il Feuerstein, e nella mia attività con le persone mi rendo conto di avere in mano numerosi strumenti e strade per permettergli di raggiungere o almeno avvicinarsi il più possibile agli obiettivi per cui si rivolgono a me e al centro in cui lavoro: il benessere psico-fisico, il miglioramento di sé e delle relazioni con il resto del mondo.

Mi vengono in mente i percorsi fatti con due bambini con sindrome Down, con dei gruppi di adolescenti, ma anche il percorso fatto con una persona anziana affetta da una malattia degenerativa.

**Valentina Mariola.** Vive e lavora a Trieste, laureata all'Università di Pavia in Educazione motoria preventiva ed adattata. L'attività professionale la vede impegnata sia come insegnante Feldenkrais che mediatore e trainer Feuerstein. L'intreccio delle competenze le permette di promuovere il benessere psicofisico delle persone in maniera olistica. Si porta dietro l'esperienza di allenatrice di canottaggio, di istruttrice di fitness e di attività motoria adattata, lavorando su diverse tipologie di persone.