

“Hands Up”. Rendere collo, spalle e braccia leggeri e sciolti nei movimenti quotidiani

ROSELLA MASTINU

Avete mai pensato che il movimento del braccio è collegato al movimento del piede?

Il mio modo di usare il bacino può alleggerire e facilitare il “lavoro” delle spalle?

La posizione delle ginocchia può condizionare le “tensioni” nel collo?

In questo seminario esploreremo come tutti i nostri movimenti siano possibili attraverso sottili connessioni tra le parti del corpo.

Nel corso del seminario:

- si proporrà una lezione di CAM (Conoscersi Attraverso il Movimento) dove, con movimenti facili e piacevoli, esploreremo come ogni parte del nostro corpo sostiene e si collega al movimento delle altre;
- partendo da quanto sentito nella CAM, saranno spiegati alcuni principi base del Metodo Feldenkrais, in un dialogo informale ed aperto alle domande dei partecipanti.

Rosella Mastinu. Insegnante del Metodo Feldenkrais dal 2001. Dal 1994 ha lavorato come fisioterapista presso diverse strutture ospedaliere. E' stata titolare dello “Studio di Fisioterapia e Metodo Feldenkrais”, a Bergamo. Ha condotto un progetto sperimentale di lezioni di Metodo Feldenkrais (CAM) presso la scuola materna. Lavora a Bergamo, dove conduce gruppi di CAM in collaborazione con la Terza Università di Bergamo ed insegna lezioni individuali di Metodo Feldenkrais (IF).