

AIIMF - ASSOCIAZIONE ITALIANA INSEGNANTI DEL METODO FELDENKRAIS ®
VI Convegno Nazionale. 15-16-17 novembre 2019, Firenze, Hotel Baglioni.
APPRENDIMENTO, MOVIMENTO E CREATIVITA' - l'arte di integrare.

Metodo Bates e Metodo Feldenkrais: insieme per una visione consapevole.

STEFANIA POLATO

Dallo sguardo al corpo e dal corpo allo sguardo, integrando Metodo Feldenkrais e Metodo Bates. L'obiettivo è raggiungere una visione più consapevole attraverso un apprendimento organico. Il sistema visivo è un apparato complesso alla base di molte nostre azioni. Per questo lavorare sulla consapevolezza e sull'organizzazione del nostro modo di vedere ha un effetto positivo su tutto il corpo. Allo stesso modo, lavorare sulla riorganizzazione motoria può portare a una visione migliore. Moshe Feldenkrais ha studiato e integrato delle pratiche che sono alla base del lavoro di Bates nel suo metodo, creando delle specifiche, interessanti CAM che meritano di essere approfondite.

Nel corso del seminario:

- Si esaminerà lo stato della nostra visione.
- Si proporranno due CAM su rilassamento e movimento degli occhi, arricchite con pratiche Bates che introducono concetti legati alla visione periferica, alla memoria e alla visualizzazione.
- Verranno apprese alcune pratiche Bates che gli insegnanti potranno integrare nel loro lavoro.

Stefania Polato. Nata a Milano, vive e lavora a Cagliari dove insegna i Metodi Feldenkrais e Bates collaborando con scuole, medici, fisioterapisti e con il Conservatorio di Sassari. Dopo la laurea in Lingue, si interessa al movimento e all'espressione corporea come forma di apprendimento e si appassiona al Metodo Feldenkrais di cui consegue il diploma nel 2005. Nel 2013 segue il corso di formazione del Metodo Bates e diventa Educatrice Visiva. Tiene corsi e seminari in cui sperimenta l'integrazione tra Metodo Feldenkrais e Metodo Bates.