

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.

Sedersi e Alzarsi comodamente.

SILVIA SUSINI

Il metodo Feldenkrais vuole aiutarci nel vivere quotidiano, migliorando il modo in cui ci usiamo quando compiamo quei movimenti semplici e apparentemente banali, ma frequentissimi nel corso della nostra giornata che, anche se non ce ne rendiamo conto, sono in gran parte responsabili del nostro stato di benessere e di comodità.

Per esempio: come ci alziamo dal letto la mattina? Come entriamo e usciamo dalla nostra auto? Come ci alziamo da una sedia o dal divano? Normalmente lo facciamo in modo automatico e senza un'attenzione particolare. Se portiamo un po' di consapevolezza in queste azioni il nostro benessere può migliorare considerevolmente, senza sforzo.

Nel seminario esploreremo la posizione seduta, che, apparentemente statica, ha in realtà al suo interno una dinamicità funzionale e la possibilità di alzarsi da terra e dalla sedia in modo comodo ed elegante ponendo attenzione alla distribuzione del peso e alla organizzazione peculiare di bacino, colonna vertebrale e testa.

Silvia Susini, dopo studi psicopedagogici, ha insegnato nuoto, sci e Ki-Aikido, ed educazione musicale e motoria di base a bambini di scuola materna ed elementare. Dal 1997 è insegnante Feldenkrais e da allora si dedica all'insegnamento del Metodo con la passione che contraddistingue il suo modo peculiare di comunicarlo al pubblico. È attualmente presidente dell'Associazione Insegnanti Feldenkrais - Toscana.