

**Metodo Feldenkrais e Viniyoga: un incontro nella pratica. Esplorare la flessione laterale con CAM e *Yogāsana*.**

**ANTONELLA VANNONI**

Metodo Feldenkrais e Yoga sono diffusamente considerati pratiche utili per il benessere e l'equilibrio psico-fisico degli individui. Spesso si “fronteggiano” e si contrappongono senza riconoscere il filo che li unisce: quello dell'essere entrambi progetti per lo sviluppo delle potenzialità dell'uomo e per la sua emancipazione dai conflitti generati dalla non conoscenza/consapevolezza di sé. Entrambi mirano a guidare l'uomo verso uno stato di integrazione profonda in cui le sue potenzialità si mettano al servizio di un'esistenza piena, soddisfacente e, soprattutto, libera dalle compulsioni. Prendendo avvio dalla pratica somatica che caratterizza le due discipline, si può cominciare ad esplorarne similitudini e differenze, a confrontare le loro specifiche peculiarità e ad avviare così un processo di reciproca conoscenza.

Nel seminario sarà esplorata la funzione motoria della flessione laterale, centrale nel Metodo Feldenkrais per la sua importanza nel processo di sviluppo neuro-motorio e molto presente, in varie forme, nella pratica di *āsana*, oltre che per il lavoro vertebrale, anche per il suo ruolo di stimolazione del metabolismo (*jathara agni*).

**Antonella Vannoni.** Pedagogista e dottore di ricerca in Storia della Scienza, è diventata insegnante Feldenkrais alla scuola di Firenze sotto la direzione di Ruthy Alon. Nello Yoga segue gli insegnamenti di Claude Maréchal. Insegna da molti anni entrambe le discipline, cercando di trasmettere ai propri studenti i benefici di cui si può godere portandole insieme nella propria vita.