

**Liberare il Respiro.**

**ELENA ZANOTTI**

Non esiste un modo giusto di respirare, perché la respirazione è legata a tutte le attività della vita e si adegua alle diverse necessità quotidiane. Nel corso del seminario si esploreranno, tramite movimenti gentili e piacevoli, le strutture scheletriche e muscolari coinvolte nella dinamica della respirazione (torace, diaframma, bacino, pavimento pelvico, spalle, collo, ecc.). Si acquisirà consapevolezza delle fasi che compongono ogni atto respiratorio e del modo in cui la respirazione si adatta alle diverse posizioni assunte. Si porterà attenzione alle sensazioni e agli stati emotivi che accompagnano o influenzano il modo in cui si respira. Si scopriranno le relazioni esistenti tra una respirazione ben bilanciata e una postura ottimale. Verranno applicate le strategie didattiche tipiche del Metodo Feldenkrais®, ovvero l'inversione del distale col prossimale, il movimento differenziato e indifferenziato, il lavoro in diverse posizioni rispetto alla forza di gravità, l'ascolto delle percezioni che accompagnano le posture e i movimenti, la ricerca del gesto efficiente privo di sforzo.

**Elena Zanotti.** Fisioterapista dal 1989, è Insegnante Feldenkrais dal 2001; dal 2014 insegnante di Bones For Life®. Ha lavorato per venti anni presso l'IRCCS Fondazione Ospedale San Camillo di Venezia e ha collaborato con l'associazione Gruppo Ricerca Metodo Feldenkrais di Udine. Segue il percorso formativo in "Anatomia per il movimento®" di Blandine Calais-Germain. Attualmente opera come libera professionista presso lo studio di terapie riabilitative *Fisiovenice*, nel centro storico di Venezia.