

La testa sotto il ponte



POST TRAINING

di Consapevolezza
attraverso il Movimento®

con Olena Nitefor, Canada
Experienced Assistant Trainer

Firenze, Ven. 8 - Dom. 10 Maggio 2020

La differenziazione è un grado elevato di lavoro intellettuale. È immaginazione, è apprezzamento, è sentirsi, sia dentro di sé che nello spazio. È ascolto, pensiero, sentimento, apprezzamento sia all'interno che all'esterno di ciò che sta accadendo, di come il corpo si muove nello spazio. Quindi, richiede un sacco di attenzione.

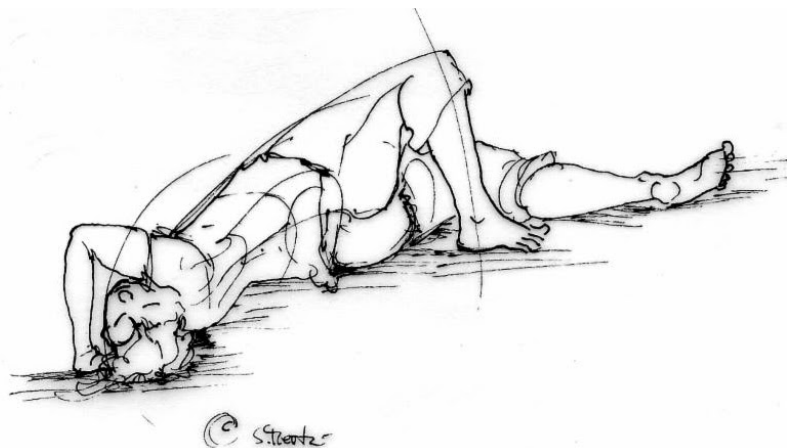
Quindi, potete vedere che la differenziazione quando fatta in questo modo è importante, è l'essenza della nostra abilità di vivere nel modo in cui vogliamo.

Moshe Feldenkrais, Amherst, 24 Luglio 1980.

Queste serie di lezioni **La Testa sotto il Ponte** (derivate da A. Yanai, dal corso di Amherst e dai seminari pubblici di Moshe F. e svolte in molti orientamenti diversi: proni, supini, di lato e anche gattoni) quando intrecciate insieme, permettono di organizzare una grande sfera di movimenti per la testa, una visione ampia degli occhi e uno stato potente e tranquillo per il torace.

Queste lezioni, in cui **viene utilizzata la mano in appoggio**, sviluppano la differenziazione e la coordinazione tra la testa e il torace, il bacino e le gambe in delle relazioni molto specifiche con il cinto scapolare mentre una mano è costantemente in appoggio a terra.

Questo vincolo della mano evoca differenziazioni all'interno del petto, tra il petto e il bacino, e anche in quell'area ardua da raggiungere e difficile da sentire di C7, cinto scapolare e primi anelli delle costole.



Nel materiale del corso di Amherst le lezioni della serie *La testa sotto il Ponte* si trovano intrecciate con i *movimenti a bruco* che sviluppano l'agilità e la leggerezza del petto. In questo seminario - pur non volendo replicare il setting di quel training - verranno esplorati ed impiegati i diversi contributi che Moshe ha fatto confluire in queste lezioni.

Le CAM di transizione e la Testa sotto il Ponte.

*La mancanza di abilità non è nella schiena, e nemmeno nei muscoli
ma là dove nel sistema nervoso vi è l'immagine del movimento.*
Moshe Feldenkrais, AY 359.

Possiamo dire che il **movimento** consiste di, o anche che è, **una serie di continue transizioni da una posizione all'altra nello spazio, momento per momento**; si transita da una base di sostegno ad un'altra, da un orientamento ad un altro, da una relazione con la gravità ad un'altra, da una organizzazione muscolare temporanea ad un'altra, da una comprensione ad un'altra.



La continuità delle transizioni dipende dalle distinzioni che possiamo fare nel sentire noi stessi, nella nostra capacità di formare chiare immagini dell'azione e di implementarle, e dalla nostra abilità di sostenere l'attenzione entro di noi e nello spazio intorno a noi. Quando questo muoversi nello spazio è omogeneo, le nostre azioni possono essere reversibili, dandoci un maggiore controllo e nello stesso tempo maggiori scelte.

È affascinante come M. Feldenkrais intreccia *i movimenti a bruco* nella serie della *Testa sotto il ponte*. La regolarità delle transizioni che ciò sviluppa nelle rotazioni del petto è meravigliosa: ci fa premere in su e in giù lungo la schiena, in su e in giù lungo una parte della schiena, orizzontalmente attraverso le spalle e le mani e diagonalmente da un piede alla mano opposta.

La regolarità di queste transizioni della pressione sviluppa differenziazioni nel petto che completano e approfondiscono quelle sviluppate attraverso il movimento vero e proprio. Una volta che l'idea delle transizioni ha catturato la nostra immaginazione, si rivela essere una fonte di interessanti esplorazioni; per esempio facendo dei collegamenti con le azioni quotidiane dove le transizioni di solito implicano trasferire oggetti: si può così esplorare come organizzare in modo uniforme delle transizioni mentre si incorpora il peso degli oggetti, muovendoli attraverso lo spazio e/o nel porgerli ad una altra persona. Quest'idea servirà a stimolare il pensiero e la creatività e ad impegnarci in modo diverso con le azioni che di solito eseguiamo in modo automatico.

Le lezioni erano impegnative e divertenti, brillantemente organizzate e insegnate in modo meraviglioso. Il modo in cui Olena organizza la successione delle lezioni, distribuite nel corso dei 3 giorni (insieme alle discussioni mirate) creano una profondità di comprensione sia del materiale che di se stessi che facilmente viene portata via con sé nella vita quotidiana al di fuori del tappetino. Esco da un seminario con Olena ogni volta una insegnante più esperta, e una persona molto migliore.

Marion Appel, NYC, insegnante Feldenkrais

La serie Testa sotto il ponte di Olena è meravigliosamente trasformativa, il suo modo di comunicare preciso e chiaro è in grado di illuminare le impegnative lezioni A. Yanai tanto da rendere ogni partecipante capace di esplorare pienamente che cosa la lezione significa per lui/lei. La serie costruita con tanta sapienza facilita un apprendimento enorme e lo studio del materiale dopo il seminario, materiale che Olena generosamente condivide, porta una crescita continua e una comprensione profonda.

Gayle Saunders, insegnante Feldenkrais.



Olena Nitefor: è insegnante Feldenkrais dal 1987. È arrivata al metodo con un background in anatomia funzionale e danza. Ha lavorato nei corsi di formazione fin dai primi anni '90 in Europa e Nord America in funzione di Assistente Trainer e insegnante di anatomia. Negli ultimi 20 anni ha sviluppato l'insegnamento di programmi di training avanzati principalmente in Europa. Olena è un'insegnante altamente creativa che sostiene i partecipanti nel loro apprendimento con creatività e humor. Vive e lavora in Canada. È possibile sperimentare gratuitamente il suo insegnamento delle CAM su <http://openatm.org/olena.html>

A CHI SI RIVOLGE: a tutti gli Insegnanti Feldenkrais® e studenti in formazione al 3° o 4° anno.

DATA e ORARIO: Ven. 8 - Dom. 10 Maggio 2020. Inizio del primo giorno **ore 10**
- Conclusione del seminario **Ore 16**. L'orario giornaliero sarà comunicato successivamente.

LINGUA: Il corso sarà tenuto in Inglese con traduzione in Italiano.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE: € 320 (€ 290 per iscrizione entro il 15 Marzo).

NOTA BENE:

LOCALITÀ: il corso si tiene a FIRENZE, sto aspettando conferma per la sede che sarà comunicata a chi si vorrà iscrivere quanto prima.

Per ISCRIVERSI: contattami e ti saranno inviate informazioni sulle modalità di iscrizione.

Francesco Ambrosio Cell. + 39 335 82 50 624 francescoambrosio1@gmail.com

MODULO DI ISCRIZIONE

Desidero iscrivermi al Post Training: "La Testa sotto il ponte" con O. NITEFOR,
Firenze, Ven. 8 - Dom. 10 Maggio 2020.

Cognome e Nome

Indirizzo

Città

CAP

Cod. Fisc.

Tel/Fax

Cell.

E-mail

Corso di Formazione Feldenkrais

Firma

Data