



Insegnante  
Metodo Feldenkrais

Socio AIIMF



## COMUNICATO STAMPA

### Metodo Feldenkrais®: la consapevolezza nei gesti quotidiani

Sono state **oltre millecinquecento le persone che hanno partecipato a più di 40 lezioni e conversazioni, gratuite e online**, promosse da Aiimf – Associazione italiana insegnanti **Metodo Feldenkrais®** per tre settimane, dall'11 al 27 settembre.

L'iniziativa ha coinvolto decine di insegnanti in tutta Italia e ha raggiunto un target variegato, donne e uomini di tutte le età interessati a conoscere un metodo che permette anche in maniera autonoma di **liberarsi da tensioni superflue, stress e sforzi nella vita di tutti i giorni**: dal camminare allo stare ore davanti al pc fino ai movimenti di rotazione che facciamo automaticamente, come quando siamo in macchina e inseriamo la retromarcia. Siamo sicuri della nostra rotazione? O giriamo solo il collo? Dovremmo invece imparare a creare una spirale che permette la rotazione completa del bacino e del resto del busto, così da sentirne tutti i benefici.

*“Il Metodo Feldenkrais® si propone con un linguaggio e modalità inconsuete ma molto chiare – spiega Stefania Biffi, presidente Aiimf – una delle sue particolarità è lavorare sui gesti quotidiani semplici, quelli che sfuggono alla nostra attenzione, così abituali che non li vediamo più. Quei gesti che negli anni ci hanno dato forma e pensiero e che sono diventati un nostro limite, magari anche con dolore. Il Metodo Feldenkrais® scompone i gesti fino al più piccolo dettaglio, porta a sentirci in un altro spazio di movimento e quando il gesto si ricompone la nostra capacità innata di imparare si è risvegliata e dentro di noi appare una nuova traccia, un nuovo pensiero, un nuovo movimento”.*

È stata una esperienza formativa per l'associazione stessa che, in rispetto delle normative ancora vigenti relative all'emergenza sanitaria, si è misurata con la necessità di fare le lezioni a distanza e non in presenza, avendo a mente una delle massime dell'ideatore del Metodo, Moshé Feldenkrais: **nessuno può cancellare quello che abbiamo imparato a fare e pensare, ma possiamo imparare nuovi gesti e nuovi pensieri.**

Mantenendo tutte le precauzioni essenziali, in molti centri e studi **si sta procedendo alla riapertura anche delle lezioni in presenza**, sia singole che collettive oltre che tematiche o rivolte a specifici gruppi di interesse come musicisti o sportivi: **per tutte le informazioni e i dettagli relativi alle diverse regioni si può contattare la segreteria nazionale di Aiimf ai seguenti recapiti [segreteria@feldenkrais.it](mailto:segreteria@feldenkrais.it) tel. +39 055 664737.**

[www.feldenkrais.it](http://www.feldenkrais.it)

Seguici su [Facebook](#) e su [Instagram](#)

L'**Aiimf** è una associazione senza finalità di lucro che ha lo scopo di promuovere la conoscenza del metodo, elaborato da Moshe Feldenkrais (1904-1984), la tutela del suo codice etico e lo sviluppo della professionalità dell'insegnante. È inserita nella lista del Ministro dello Sviluppo Economico delle associazioni professionali non organizzate in ordine e collegi. Il metodo si insegna in due forme: di gruppo - Consapevolezza Attraverso il Movimento®, o Conoscersi Attraverso il Movimento®; individuale - Integrazione Funzionale®.