

PIANO DIDATTICO “MONFERRATO 3” (2022-2025)

1) Curriculum

Il programma teorico e pratico includerà lezioni per comprendere i processi di apprendimento umano e le dinamiche di gruppo, la discussione sull'uso del linguaggio in relazione ai movimenti del corpo. I modelli di apprendimento esplorativo verranno utilizzati sistematicamente per l'insegnamento e l'apprendimento di *CAM®* e *IF®*. Il programma di formazione accompagnerà la crescita degli studenti, consentendo loro di acquisire fiducia nella propria capacità di apprendere il Metodo e di praticarlo e per interagire in modo sicuro e confidente con gli altri studenti, Insegnanti Feldenkrais®, formatori, il pubblico e con professionisti di altre discipline. Gli studenti impareranno ad organizzare la loro comprensione esperienziale del Metodo in modo da applicare ciò che hanno appreso in diversi campi pratici (sviluppo del bambino, gerontologia, teatro, sport, arti, l'educazione al movimento in generale, etc.).

Principi di anatomia applicata e teorie scientifiche sul controllo e sull'apprendimento motorio saranno presentate ed analizzate con l'obiettivo di informare ed aggiornare gli studenti in merito ai progressi nell'ambito della scienza del movimento.

All'interno del programma di formazione, viene inserito un workshop dedicato alle abilità di presentazione dello studente, allo scopo di aiutare gli studenti ad acquisire sicurezza in sé stessi, imparare a comunicare con chiarezza e utilizzare abilità teatrali nell'insegnamento delle loro lezioni. Verrà insegnato agli studenti come presentare al pubblico un progetto da loro elaborato e dedicato ad una particolare audience. Coloro che sono interessati, impareranno anche le abilità di scrittura relative alla presentazione del Metodo e al concetto di "lezione" e di come progettarne una.

2) Obiettivi Didattici del Corso di Formazione

Gli studenti avranno l'opportunità di apprendere i seguenti aspetti del *Metodo Feldenkrais®*:

- **Teorie del Feldenkrais®:**

- il Movimento come fenomeno biologico: tempo e spazio misurati dal movimento e nozioni correlate di ritmo, velocità e rapidità di movimento;
- Movimento e la sua organizzazione nel sistema nervoso: movimento come mezzo di espansione della consapevolezza.
- l'Apprendimento come fenomeno biologico: l'evoluzione del processo di apprendimento, riflessi, movimenti automatici e intenzionali;
- Anatomia Funzionale: la conformità della struttura per agire nel pieno uso del potenziale umano;
- Neurofisiologia: l'evoluzione nel campo della gravità e livelli di funzione nel sistema nervoso centrale. La regressione come fenomeno biologico generale;
- il Potenziale sviluppo dell'uomo e delle norme culturali nell'educazione e nell'organizzazione sociale; capacità latenti e possibile crescita del sistema nervoso centrale;

- **Consapevolezza Attraverso il Movimento® (CAM®)**

- Conoscere un ampio numero di lezioni base di CAM®;
- Capire il processo di apprendimento e l'organizzazione interna delle lezioni di CAM®;
- Presentare una lezione di *Consapevolezza Attraverso il Movimento®* in modo appropriato agli individui di un gruppo;
- Comprendere lo sviluppo del movimento;
- Percepire il cambiamento del tono muscolare dopo diverse ripetizioni di movimenti appena percettibili e dopo l'utilizzo di movimenti ausiliari, per aiutare la differenziazione;
- Apprezzare l'importanza dei movimenti sottili e delle immagini mentali come mezzo di rimozione dei limiti muscolari;
- Imparare, facendo esperienza delle lezioni su di sé ed esplorando il proprio movimento individuale, a migliorare la percezione di come si muove l'altro;
- Imparare a fare affidamento sulle proprie percezioni.

- **Integrazione Funzionale® (IF®)**

- Sviluppare la propria sensibilità e consapevolezza della struttura e funzione del corpo;
- Comprendere pienamente che cos'è una funzione e come si relaziona con l'individuo e il suo ambiente;
- Facilitare la doppia comunicazione tattile, intensificando il feedback sensoriale tra cliente e insegnante;
- Comprendere le dinamiche dell'apprendimento (come le persone rispondono al cambiamento) e capire l'*IF®* come processo di apprendimento;
- Imparare ad organizzare una lezione di *Integrazione Funzionale®*;
- Comprendere la differenziazione del movimento e il ruolo di fluidità, reversibilità e ritardo nell'avvio del movimento;
- Come eseguire un colloquio iniziale che crea una relazione con l'individuo e migliora il processo di apprendimento;
- Attraverso la percezione visiva e tattile, imparare a cogliere le abitudini del movimento e le peculiarità della struttura e delle risposte apprese;
- Imparare tecniche di mobilizzazione e i principi del “tocco che educa”, applicati a tutte le articolazioni e ai gruppi muscolari del corpo;
- Comprendere l'importanza primaria nella riorganizzazione neurologica del sentimento e delle sensazioni quali leggerezza, facilità e lunghezza;
- Imparare il pensiero indipendente.

- **Comprendere:**

- La relazione tra le lezioni di *Consapevolezza Attraverso il Movimento®* e l'*Integrazione Funzionale®*;
- Come migliorare la propria percezione sensoriale ed efficienza muscolare e come queste influenzano la risposta dell'individuo;
- Come essere consapevoli dell'intenzione che sta dietro l'azione;
- Come mettere in parole la comprensione concettuale del *Metodo Feldenkrais®*;
- I limiti del *Metodo Feldenkrais®* e di sé stessi;

- Come distinguere tra un approccio medico e/o diagnostico e il *Metodo Feldenkrais®* come sistema di apprendimento;
- Come realizzare la personificazione (“embodiment”) del proprio sé.

3) Struttura del Programma

Le lezioni di *CAM®* e le *IF®* saranno utilizzate durante tutto il programma, così come i gruppi di discussione e l'utilizzo di videoregistrazioni di materiale originale di Moshe Feldenkrais.

Il focus dei primi 80 giorni di Corso sarà dedicato prevalentemente a lezioni di *Consapevolezza Attraverso il Movimento®*, ma anche l'*Integrazione Funzionale®* sarà introdotta fin dall'inizio del programma. Ciò consentirà agli studenti di sviluppare la capacità di comprendere la *CAM®* e l'*IF®* come un processo di alternanza continua, sin dall'inizio del programma. Dopo i primi **80 giorni** di Corso, gli studenti avranno l'opportunità di ricevere dei **feedback strutturati** sulla loro capacità di insegnamento di ***Consapevolezza Attraverso il Movimento®*** a piccoli gruppi formati dagli stessi compagni di classe. Se il gruppo docenti considera che lo studente abbia raggiunto la competenza necessaria, a lui/lei verrà data l'**autorizzazione temporanea** ad insegnare *Consapevolezza Attraverso il Movimento®*.

Successivamente, il programma si concentrerà maggiormente sull'*Integrazione Funzionale®*, anche se la *CAM®*, farà sempre parte della quotidianità delle lezioni. Alcuni studenti che partecipano ai programmi di Formazione hanno una mancanza di fiducia nella loro capacità di applicare in ambito professionale quello che hanno imparato durante i tre anni di training. Per affrontare questo aspetto e aiutare ad acquisire fiducia e maggior sicurezza, durante l'ultimo anno, gli studenti faranno pratica di *IF®* con almeno due persone esterne al gruppo, mettendo in pratica il Metodo come se fossero già inseriti nella loro “dimensione lavorativa”. Questo permetterà agli studenti di acquisire maggior familiarità con il Metodo e la sua applicazione, molto più di quanto si possa ottenere semplicemente guardando altri insegnati dare lezioni di *IF®*. Una volta completata con successo la formazione, gli studenti saranno autorizzati a praticare anche l'*Integrazione Funzionale®* e a diventare membri dell'*AIIMF* (Associazione Italiana Insegnanti Feldenkrais®).

- ***Consapevolezza Attraverso Il Movimento® (CAM®)***

La preparazione per l'insegnamento alla CAM® avviene durante tutto il programma. Le lezioni verranno a volte insegnate utilizzando alcune strategie tratte dalla teoria dei giochi e dell'apprendimento sociale. Più che coinvolgere lo studente in approcci descrittivi o cognitivi, gli studenti impareranno a inventare o progettare fin dall'inizio le lezioni. La teoria che emergerà sarà il risultato delle scoperte realizzate in classe durante il corso. Gli studenti impareranno come si muove il loro corpo e acquisiranno la consapevolezza di sé stessi all'interno del gruppo.

- ***Integrazione Funzionale® (IF®)***

Durante il Corso, gli studenti impareranno movimenti e tecniche legati alle lezioni di IF® e daranno parti di lezioni a membri dello staff educativo, con l'obiettivo di ricevere un feedback. Il loro praticantato di IF® è organizzato in modo simile a quello di una reale studio professionale, in cui lo studente è responsabile di tutti gli aspetti della lezione: dalla preparazione dell'appuntamento al completamento della lezione. Gli studenti del programma daranno anche lezioni di IF® ad almeno due persone esterne al corso di formazione. Verrà data loro l'opportunità di sessioni di feedback prolungate a riguardo.

L'insegnamento di CAM® e IF® non è separato: andare avanti e indietro, passando dalla struttura di uno alla struttura dell'altro, è un processo costante e continuo che si applica durante tutto il programma.

- ***Competenze Supplementari***

Gli studenti si eserciteranno nella progettazione di programmi specifici, appositamente studiati per musicisti, ballerini, atleti, programmi di educazione alla salute/al benessere, ecc. Lezioni dedicate alle professionalità del Metodo e lo studio di strategie di marketing saranno parte integrante del programma di formazione, prima del conferimento dell'attestato. Assistenza tecnica e consulenza saranno fornite gratuitamente ai singoli studenti per lo sviluppo dei loro opuscoli di presentazione, annunci e attività di pubblicitarie ecc.

4) Materiali e Metodi di Insegnamento

Gli studenti avranno accesso al vasto contenuto di materiali della loro formazione e impareranno a focalizzarlo sulla progettazione di programmi specifici per il pubblico. Ciò conferirà ampiezza e diversità alla formazione degli studenti. Gruppi di lettura e discussione saranno organizzati per aiutare gli studenti a familiarizzare con la letteratura di base di Feldenkrais e gli sviluppi paralleli. Durante il programma di formazione, diversi gruppi di studio sono organizzati in modo tale che gli studenti possano continuare a incontrarsi anche al di fuori dei segmenti.

L'esposizione regolare a Moshe Feldenkrais attraverso i suoi video di Amherst, San Francisco e altri workshop e la visione delle sue lezioni di *IF®* sarà garantita agli studenti durante l'intera durata della formazione, per permettere un'analisi approfondita della pratica. L'analisi e la discussione di alcune delle sue conferenze sono una pratica regolare durante il programma. Inoltre, numerose lezioni Alexander Yanai, originali di Moshe, verranno insegnate durante tutta la durata del corso.

Altri *Insegnanti Feldenkrais®* esperti possono essere invitati a collaborare nel Programma. Questa metodologia è messa in pratica regolarmente, poiché si è dimostrata il modo più efficace per aumentare la fiducia in sé stessi degli studenti.

In riposta alla pandemia Covid-19, ogni scuola e formatore Feldenkrais® ha dovuto adattarsi a nuovi metodi di comunicazione ed insegnamento e trovare nuovi modi di condividere i concetti e le pratiche del Metodo. In seguito a ciò e al successo dell'insegnamento online, gli organismi Feldenkrais® internazionali hanno autorizzato l'insegnamento online di un numero indefinito di giornate di corso, a discrezione del Direttore Didattico. Il *Centro Feldenkrais ASCD* si impegna ad adeguarsi ai nuovi regolamenti internazionali in merito all'insegnamento online, indipendentemente dalla pandemia.

PIANO DI STUDI PER GLI STUDENTI

Il Corso di Formazione per diventare Insegnanti Feldenkrais® “Monferrato 3” si articola su **3 anni** (settembre 2022 – settembre 2025), per un totale di **160 giorni e 800 ore**.

Ogni giorno ci saranno **6 ore** di lezioni, più un'ora di osservazione delle lezioni di

Integrazione Funzionale® (IF®) date dai formatori, assistenti formatori o dagli insegnanti Feldenkrais di lunga esperienza ai partecipanti del corso.

L'allievo riceve ogni anno almeno **4 lezioni di Integrazione Funzionali®**, dedicate alle sue personali necessità o alle tappe fondamentali al suo personale processo di crescita.

Ogni anno è suddiviso in diversi segmenti, distribuiti in modo tale da poter usufruire al massimo dei sabati e delle domeniche, delle vacanze nazionali ed eventuali ponti festivi. Sono previste sessioni di recupero da concordare per chi non potesse essere sempre presente nei vari segmenti.

Il Corso di Formazione conferisce l'attestato di **Insegnante del Metodo Feldenkrais®**, professione regolamentata dallo Stato italiano e disciplinata dalla legge 4/2013.

Primo anno in breve

Durante il primo anno, l'allievo pratica più di **110 lezioni** diverse di Consapevolezza Attraverso il Movimento® (CAM®), il cui focus è lo sviluppo dell'intelligenza corporea in un contesto non competitivo. La consapevolezza è quella conoscenza di sé che si realizza nello spazio tra l'intenzione e la sua realizzazione; non è una qualità con cui si nasce ma una capacità che può essere sviluppata, affinata ed accresciuta.

Essenziale è l'esperienza di come si impara ad imparare e di come si sviluppano consapevolmente nuovi modi di pensare, sentire ed agire.

Si espande la capacità e l'acutezza visiva nell'osservare il movimento, il proprio e quello degli altri. La scoperta e l'osservazione dei diversi modi di interpretare le consegne di movimento arricchisce il processo di crescita e rende consapevoli di ciò che è speciale, unico ed individuale nel singolo soggetto.

Durante la pratica delle CAM®, si impara a facilitare la comparsa e l'organizzazione del movimento dell'altra persona tramite l'eventuale uso delle mani. Si pongono le basi delle lezioni di Integrazione Funzionale® attraverso il lavoro a coppie tra i

partecipanti stessi. Vengono introdotti i primi elementi di “contatto con tatto” e “contatto di ascolto”. L'allievo comincia ad imparare a sviluppare la propria abilità sensoriale nell'osservare le lezioni di IF® impartite dagli insegnanti agli altri partecipanti.

La coordinazione tra intenzione ed azione è fondamentale sia nelle lezioni di movimento che nelle lezioni individuali. Fin dall'inizio, si sottolinea come la pratica della CAM® e delle IF® siano, come diceva Moshe, le due facce della stessa medaglia.

Attraverso lezioni e conferenze teoriche si esplorano gli aspetti della anatomia, chinesiologia, neurofisiologia e della psicologia che sottostanno al metodo stesso, aspetti fondamentali per acquisire gli strumenti e le abilità necessarie alla formazione di un valido insegnante Feldenkrais. La comprensione della complessità del funzionamento del sistema nervoso, il suo funzionamento, la possibilità di aiutarlo ad apprendere attraverso il movimento sono temi di discussione e confronto. Alcune lezioni saranno tenute "direttamente da Moshe Feldenkrais", tramite la visione di registrazioni delle formazioni da lui condotte.

Secondo anno in breve

Le CAM® diventano via via più complesse e articolate e approfondiscono i principi e le teorie sottostanti all'apprendimento attraverso il movimento. Viene chiarita ed approfondita l'analisi strutturale delle lezioni e la comprensione della logica funzionale sottostante alle lezioni di CAM® attraverso lavori in piccoli gruppi, facendo emergere e identificando le diverse strategie usate da Moshe Feldenkrais nella pianificazione del grande repertorio delle CAM® lasciateci in eredità.

Si cura l'aspetto pedagogico dell'insegnamento delle lezioni di gruppo, preparando l'allievo ad insegnare al gruppo tali lezioni di movimento, a costruire lezioni appropriate per gruppi o temi specifici. Attraverso una supervisione individuale e costante da parte dello staff degli insegnanti, dopo **80 giorni** di corso, l'allievo sostiene **due sessioni di practicum** durante i quali insegna ai compagni di corso una lezione **di CAM®**. Si tratta di una grande opportunità di ricevere un feedback da parte degli insegnanti formatori e dal gruppo circa il proprio livello di apprendimento, le capacità verbali didattiche e pedagogiche e la comprensione delle lezioni di CAM®. Dopo questa pratica e la frequenza di ottanta giorni di

training, l'allievo è autorizzato ad insegnare le lezioni di CAM® al pubblico.

Nella pratica delle IF® l'allievo riconosce pian piano le configurazioni funzionali fondamentali ed impara a collegare e a trasferire in IF® la comprensione più profonda delle lezioni di CAM®. Si impadronisce così della pratica nelle posizioni di base in cui cominciare a dare brevi lezioni di IF®.

Terzo anno in breve

La pratica delle IF® prende via via maggiore spazio durante le giornate del corso, mentre le lezioni di CAM diventano più sofisticate. Una serie di lezioni di movimento più difficili e più sofisticate basate sulle arti marziali da cui origina il Metodo Feldenkrais sono parte del programma delle CAM® del terzo anno.

A questo punto del processo formativo, lo studente è in grado di comprendere come trasferire l'essenza della CAM® in IF® e viceversa e si integra ancora più profondamente l'idea che non c'è grande distinzione tra i due tipi di lezione, in quanto sono semplicemente due lati della stessa medaglia.

Basandosi sui modelli funzionali praticati sia nelle CAM® che nelle IF®, si affina la composizione di lezioni complete di IF®, adattabili a persone che presentino difficoltà o disorganizzazioni specifiche.

Vengono presentate delle videoregistrazioni in cui Moshe Feldenkrais dà lezioni di IF® molto significative ad adulti e bambini con necessità particolari. Tali lezioni saranno oggetto di studio ed approfondimento.

I temi delle lezioni sono ricchi di spunti e incoraggiano la comprensione della potenza, della bellezza e della soddisfazione che può venire dalla comprensione e dalla pratica del Metodo Feldenkrais®.

Entro la fine del terzo anno, l'allievo avrà **tre** opportunità di **practicum** di lezioni di IF® a persone esterne al corso. Si tratta di una grande occasione per verificare la propria capacità e sensibilità nel modo di progettare e condurre lezioni con persone portatrici di specifiche

necessità. Grazie alla continua supervisione degli insegnanti, l'allievo arriva a padroneggiare abilità tecniche e pedagogiche tali da poter applicare il metodo e farne di esso una nuova professione.

Si affronta anche la parte pratica della organizzazione e dell'inserimento nel mondo del lavoro, conoscendo le norme fiscali all'interno delle normative italiane. Alla fine del terzo anno, l'allievo, secondo il regolamento di partecipazione al corso e soddisfatti i requisiti del programma, riceve l'**Attestato di Insegnante Feldenkrais**, riconosciuto da tutte le Associazioni Internazionali Feldenkrais, e sarà autorizzato a praticare sia l'insegnamento di Conoscersi Attraverso il Movimento®, sia la tecnica dell'Integrazione Funzionale®.