

# **Addormentato, Sveglia, Consapevole...**

6 aprile 2014 · Vignale Monferrato

*"L'intelligenza della persona può essere misurata dalla velocità con cui si orienta nelle situazioni nuove"*

**Sir Charles S. Sherrington**

neurologo britannico e premio nobel 1926

Molto spesso, forse troppo spesso, il nostro comportamento è determinato da scelte fatte, e da decisioni prese, molto tempo prima, in base a motivazioni che abbiamo dimenticato.

Ci muoviamo attraverso abitudini quotidiane, ripetendo quello che ha funzionato precedentemente.

Siamo svegli, certo, ma appena consapevoli del nostro ambiente o delle scelte che abbiamo fatto per muoverci in esso.

Quando le cose cambiano intorno a noi, per un trauma o per la comparsa di un dolore, perdiamo il nostro equilibrio, diventiamo intontiti e storditi, perdiamo la nostra bussola interna e siamo disorientati.

La differenza tra essere svegli ed essere consapevoli è determinata dal fatto di essere o non essere orientati.

La consapevolezza corporea e la nostra abilità nella scelta di come agire o reagire dipendono dalla nostra relazione con l'ambiente e con la forza di gravità.

MOVIMENTO SENSAZIONE SENTIMENTO PENSIERO: le quattro componenti sempre presenti in ogni azione umana, anche la più piccola.

Solo diventando consapevoli di COME ci muoviamo, solo percependo COME ci muoviamo e progettando COME possiamo muoverci usando un'altra opzione, cambierà la nostra azione nel mondo intorno a noi.

"..il come è il marchio della nostra individualità; un'indagine sul processo di azione. Se esaminiamo come facciamo le cose, possiamo trovare un modo alternativo di farle, cioè avere la libertà di scelta. Infatti se non abbiamo nessuna alternativa, non abbiamo scelta. Possiamo illuderci di avere scelto un unico modo di fare le cose, ma è una costrizione per mancanza di alternative..." (Feldenkrais: le basi del metodo. Astrolabio p.8)

Nel seminario SVEGLIO, ADDORMENTATO, CONSAPEVOLE sperimenterete l'applicazione diretta dei principi fondamentali del Metodo Feldenkrais per rispondere a domande del tipo:

come faccio a rompere l'incantesimo dei movimenti abituali?

come posso essere più connesso al momento presente?

**Centro Feldenkrais A.S.C.D**

Via Pecchio, 8  
20131 Milano  
tel./fax 02/29409005  
cell.3358205490  
info@feldenkraismovimento.it  
www.feldenkraismovimento.it

quali strumenti sono a mia disposizione per poter agire con scelta?

come posso sentire passare dalla coscienza all'essere consapevole?

Le lezioni di CAM secondo il Metodo Feldenkrais sono state concepite per sviluppare ed approfondire la consapevolezza fisica e l'intelligenza del corpo, per lo sviluppo del potenziale intrinseco in ognuno di noi, per un uso consapevole delle risorse a nostra disposizione.

**Con chi**

Dott.ssa Mara Fusero, Trainer Feldenkrais e fisioterapista

**Destinatari**

Aperto a tutti

**Sede**

Vignale Monferrato

**Quando**

6 aprile 2014

**Orari**

10.30-13.00 14.00-16.30

**Durata**

5 ore

**Quota**

50 euro (IVA esclusa)

**Iscrizioni**

Chiusura iscrizioni fino ad esaurimento posti (max 18 persone).

E' possibile inviare la quota tramite Bonifico bancario intestato a:

CENTRO FELDENKRAIS A.S.C.D.

BANCA INTESA SAN PAOLO MILANO - Ag. 2109

C.so Buenos Aires, 92 - 20100 Milano

IBAN:IT84 B030 6909 4656 1200 5694 180

Indicando come causale:” FRAZIONE DI QUOTA ASSOCIATIVA” e nient'altro a meno che si voglia richiedere la fattura con il 20%di Iva

**Informazioni**

Centro Feldenkrais A.S.C.D, Via Pecchio, 8. 20131 Milano

tel./fax 02/29409005

cell.3358205490 / [info@feldenkraismovimento.it](mailto:info@feldenkraismovimento.it)

**Note** Vestirsi con abiti comodi. Verrà rilasciato attestato di partecipazione.

**Centro Feldenkrais A.S.C.D**

Via Pecchio, 8

20131 Milano

tel./fax 02/29409005

cell.3358205490

[info@feldenkraismovimento.it](mailto:info@feldenkraismovimento.it)

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