



# PIANO DIDATTICO “MILANO – LEVICO 7 INTERNATIONAL” (2023-2026)

## **1) Curriculum**

Il programma teorico e pratico includerà lezioni per comprendere i processi di apprendimento umano e le dinamiche di gruppo. Il programma include anche la discussione sull'uso del linguaggio in relazione ai movimenti del corpo e l'attenzione diretta e lo sviluppo cognitivo e l'acquisizione di abilità. I modelli di apprendimento esplorativo verranno utilizzati sistematicamente per l'insegnamento di *CAM*<sup>®</sup> e *IF*<sup>®</sup>. I principali obiettivi sociali del programma saranno di accompagnare la crescita degli studenti, consentendo loro di acquisire fiducia nella capacità di apprendere il Metodo e di praticarlo per interagire in modo sicuro e confidente con gli altri studenti, gli Insegnanti Feldenkrais<sup>®</sup>, i formatori, il pubblico e con professionisti di altre discipline. Gli studenti impareranno ad organizzare la loro comprensione esperienziale del Metodo in modo che possano applicare ciò che hanno appreso in diversi campi pratici di applicazione (Sviluppo del Bambino, Gerontologia, teatro, sport, arti, l'educazione al movimento in generale, etc.).

Teorie moderne del controllo motorio, apprendimento motorio e comportamenti che attualmente influenzano un'ampia varietà di discipline saranno presentate ed analizzate con l'obiettivo di informare ed aggiornare gli studenti in merito ai recenti progressi nell'ambito della scienza del movimento.

All'interno del programma di formazione viene inserito un workshop dedicato alle abilità di presentazione allo scopo di aiutare gli studenti a: 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 programma/progetto da loro studiato/disegnato/elaborato e dedicato a quella particolare audience. Coloro che sono interessati, impareranno anche le abilità di scrittura relative alla presentazione del Metodo. Il concetto di una "lezione" e di come progettare una lezione sarà integrato con la qualità del tocco.

## **2) Obiettivi Didattici del Corso di Formazione**

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

- **Struttura teorica del *Feldenkrais*<sup>®</sup>**
  - Movimento come fenomeno biologico: tempo e spazio misurati dal movimento e nozioni correlate di ritmo, velocità e rapidità di movimento;
  - 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;
  - Movimento e la sua organizzazione nel sistema nervoso: movimento come mezzo di espansione della consapevolezza.
- **Consapevolezza Attraverso il Movimento® (CAM®)**
    - Presentare una lezione di *Consapevolezza Attraverso il Movimento®* in modo appropriato agli individui di un gruppo;
    - Conoscere un ampio numero di lezioni base di *CAM®*;
    - Comprendere lo sviluppo del movimento;
    - Capire il processo di apprendimento e l'organizzazione interna delle lezioni di *CAM®*;
    - Imparare facendo esperienza e sperimentando le lezioni su di sé, esplorando il proprio movimento individuale per migliorare la percezione di come si muove l'altro;
    - Percepire il cambiamento del tono muscolare dopo diverse ripetizioni di movimenti appena percettibili e dopo l'utilizzo di movimenti ausiliari, per aiutare la differenziazione;
    - Imparare a fare affidamento sulle proprie percezioni.
  - **Integrazione Funzionale® (IF®)**
    - Sviluppare la propria sensibilità e consapevolezza della struttura e funzione del corpo;
    - Facilitare la doppia comunicazione tattile, intensificando il feedback sensoriale tra cliente e insegnante;
    - Comprendere pienamente che cos'è una funzione e come si relaziona con l'individuo e il suo ambiente;
    - Comprendere le dinamiche dell'apprendimento (come le persone rispondono al cambiamento) e capire l'*IF®* come processo di apprendimento;
    - Saper organizzare una lezione di *Integrazione Funzionale®*;
    - Comprendere la differenziazione del movimento e il ruolo della fluidità, reversibilità e ritardo nell'avvio del movimento;
    - Attraverso la percezione visiva e tattile, imparare a cogliere le abitudini del movimento e le peculiarità della struttura e delle risposte apprese;



- Apprezzare l'importanza dei movimenti sottili e delle immagini mentali come mezzo di rimozione dei limiti muscolari;
  - Imparare tecniche di mobilizzazione e 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*<sup>®</sup> e *Integrazione Funzionale*<sup>®</sup>;
    - Come migliorare la propria percezione sensoriale e l'efficienza muscolare e come queste influenzano la risposta dell'individuo;
    - Come mettere in parole la comprensione concettuale del *Metodo Feldenkrais*<sup>®</sup>;
    - Come essere consapevoli dell'intenzione che sta dietro l'azione;
    - Come eseguire un colloquio iniziale che crea una relazione con l'individuo e migliora il processo di apprendimento;
    - I limiti del *Metodo Feldenkrais*<sup>®</sup> e di sé stessi;
    - Come distinguere tra un approccio medico e/o diagnostico e il *Metodo Feldenkrais*<sup>®</sup> come sistema di apprendimento.
    - Come realizzare la personificazione (“embodiment”) del proprio sé.

### 3) Struttura del Programma

In linea generale, il programma didattico seguirà quelli dei precedenti sette corsi di formazione organizzati dalla *FMF S.r.l.*. Le lezioni di *CAM*<sup>®</sup> e le *IF*<sup>®</sup> 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*<sup>®</sup>, ma anche *Integrazione Funzionale*<sup>®</sup> sarà introdotta fin dall'inizio del programma. Ciò consentirà agli studenti di sviluppare la capacità di comprendere la *Consapevolezza Attraverso il Movimento*<sup>®</sup> e *Integrazione Funzionale*<sup>®</sup> 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*<sup>®</sup> 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 *Consapevolezza Attraverso il Movimento*®, farà sempre parte della quotidianità delle lezioni. Molti studenti che partecipano ai Programmi di Formazione hanno una mancanza di fiducia nella loro capacità di applicare 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 *Integrazione Funzionale*® e a diventare membri dell'*AIIMF*.

### ***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. Più che coinvolgere lo studente in approcci descrittivi o cognitivi, gli studenti faranno esperienza in un format di gioco e impareranno a inventare o progettare fin dall'inizio. La teoria emergerà e sarà il risultato delle scoperte stesse 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.

Sotto supervisione, gli studenti praticano l'insegnamento di almeno due lezioni di *CAM*® ad altri membri della classe e riceveranno un feedback.

### ***Integrazione Funzionale*® (IF®)**

Durante il Corso, gli studenti danno parti di lezioni *IF*® 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. Sono necessari abiti e comportamenti appropriati per dare il benvenuto a un cliente/utente e fornire/offrire/dare una lezione di *IF*, incoraggiando una visione professionale del Metodo da parte del pubblico. Gli studenti del programma daranno 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 quadriennale.

#### **4) 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.

#### **5) 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. Saranno organizzati gruppi di lettura, studio e discussione in modo che gli studenti saranno in grado di familiarizzare con la letteratura di base di Feldenkrais e con sviluppi paralleli e di 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*<sup>®</sup> 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 *FMF S.r.l.* Inoltre, numerose lezioni Alexander Yanai, originali di Moshe, verranno insegnate durante tutta la durata del corso.

Altri *Insegnanti Feldenkrais*<sup>®</sup> 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 risposta alla pandemia Covid-19, ogni scuola e formatore Feldenkrais<sup>®</sup> 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<sup>®</sup> internazionali hanno autorizzato l'insegnamento online di un numero indefinito di giornate di corso, a discrezione del Direttore Didattico. La *FELDENKRAIS Movimento e Funzione S.r.l.* si impegna ad adeguarsi ai nuovi regolamenti internazionali in merito all'insegnamento online, indipendentemente dalla pandemia.



## 6) Strategie di Feedback e Valutazione

### • Degli Studenti

La padronanza dello studente della *Consapevolezza Attraverso il Movimento*® sarà valutata attraverso i feedback dati in classe dai trainer/formatori durante le sessioni di insegnamento. La pratica di *Integrazione Funzionale*® sarà valutata durante tutto il programma di formazione tramite la stretta supervisione dei formatori in classe.

Ogni studente avrà l'opportunità di lavorare con il Direttore Didattico e/o Assistenti per ricevere feedback strutturati. Saranno programmati incontri prima delle lezioni o nella pausa pranzo, singolarmente o in piccoli gruppi, per garantire un rapporto più diretto. Queste sessioni individuali forniranno un feedback sulla sua capacità di insegnare *Consapevolezza Attraverso il Movimento*® e *Integrazione Funzionale*®, ma anche sullo stato generale dello studente e sulla sua capacità di affrontare indecisioni causate dai cambiamenti. Le valutazioni studenti-insegnanti si svolgeranno regolarmente, per consentire il feedback sulla struttura e il contenuto del programma. Infine, lo studente avrà modo di elaborare l'impatto della formazione sulla sua vita personale.

Inoltre, lo staff educativo del Corso, garantirà un'osservazione attenta degli studenti, della loro attitudine personale, della qualità della loro attenzione, dell'attitudine all'apprendimento e delle dinamiche di comunicazione con compagni e formatori.

### • Dello Staff Educativo

I Formatori osserveranno con attenzione gli Assistenti Trainer in merito alle loro attitudini personali, dinamiche di comunicazione, senso di responsabilità e la capacità di coordinare e condurre, la sensibilità all'insegnamento e l'abilità nel dare lezioni di *CAM*® e di *IF*®. I Formatori daranno i loro feedback affinché gli Assistenti possano comprendere e applicare tali qualità durante la pratica di *CAM*® e di *IF*®. Se un Formatore si allontana dagli elementi essenziali del Metodo, altri Formatori o Assistenti trainer dovranno ricordarglielo.

Gli stessi metodi di osservazione usati per gli studenti, verranno usati con gli Assistenti Formatori, con una particolare enfasi sul loro modo di insegnare lezioni di *CAM*® e di dare *IF*®.

## 7) Certificazione Finale e Ulteriori Informazioni

Il conseguimento del Certificato finale dipenderà dalle supervisioni sull'insegnamento delle *CAM*® e sulla pratica di *IF*®, oltre che dall'aver partecipato a tutte le giornate ed essere in regola con il pagamento delle quote di iscrizione. La *FMF S.r.l.* conferisce gli attestati con una celebrazione

**FELDENKRAIS Movimento e Funzione S.r.l.**

Via Pecchio, 8  
20131 Milano (MI)  
Cell. 3358205490  
[info@feldenkraismovimento.it](mailto:info@feldenkraismovimento.it)  
[www.feldenkraismovimento.it](http://www.feldenkraismovimento.it)



formale, simile ad una festa di laurea, alla quale gli studenti possono invitare il partner, gli amici, la famiglia. Richiesto un abito semi formale.

### **8) Continuità della Formazione e Corsi di Post-Formazione**

Al termine del programma di formazione, la *FELDENKRAIS Movimento e Funzione S.r.l.* organizza corsi di post-formazione ed eventuali tirocini con professionisti del Metodo. È probabile che questi gruppi di studio non vengano gestiti interamente dalla *FMF S.r.l.*, ma saranno condotti in collaborazione con i comitati regionali dell'Associazione e/o organizzazioni simili che possono essere istituiti con studenti e Direttori di altri programmi di formazione.