

## POST TRAINING

### LE ANCHE: liberta', stabilita' e funzione

con **Mara Fusero** – Trainer Feldenkrais

**11 – 12 Maggio 2013**

**Vignale Monferrato (AL)**

L'articolazione dell'anca, sede di incontro tra la testa del femore e il bacino, grazie alla sua forma, permette movimenti delle gambe fluidi e leggeri nelle diverse direzioni dello spazio, contribuisce all'equilibrio della colonna vertebrale e della testa e allo sviluppo di una respirazione più profonda.

L'apertura anteriore dell'anca facilita lo sviluppo di una falcata leggera ed ampia nel cammino, una vera disponibilità per incontrare il mondo ed andare verso l'avanti.

Quando la anca perde la sua mobilità, il ginocchio ed il fondo schiena devono compensare provocando rapidamente fatica ed usura di tali articolazioni, i passi diventano corti e faticosi, ci si flette verso il basso, il corpo si affossa nel suo insieme, ed alzarsi dalla sedia, salire sui marciapiedi o fare le scale richiede uno sforzo sempre più grande.

I corsi di formazione ed i post training a cui abbiamo partecipato finora hanno portato ad ognuno di noi una enorme ricchezza di "saper fare" ed idee...

In questo incontro ognuno dei partecipanti avrà la possibilità di sviluppare le proprie capacità e la fiducia in quello che sente, vede...ed immagina...

Dedicheremo il tempo necessario a

- sentire l'altro attraverso il toccare, l'osservare nell'azione e sentire le mobilità potenziali a livello delle articolazioni nei 3 piani dello spazio.
- sviluppare un vero e proprio dialogo senso-motorio con l'allievo e creare le condizioni dinamiche perchè possa apprendere.
- sviluppare tanto l'osservazione dinamica quanto la struttura delle IF organizzate come un gioco di domande: quelle che si pongono all'allievo attraverso un tocco specifico e delle proposte di movimento, quelle che le risposte da parte dell'allievo ci vengono poste e quelle che noi poniamo a noi stessi in quanto insegnanti del metodo.
- assicurare che il nostro tocco e le nostre proposte di movimento pongano delle domande piuttosto che affermino, che stimolino la curiosità e l'interesse dell'allievo circa la sua evoluzione.
- sentire il passaggio della forza e le deviazioni eventuali legate ad un uso di sè abituale e compulsivo



- chiarire le direzioni dei movimenti che sono proposti durante la lezione in funzione di quello che si vuole stimolare, svegliare ed integrare.
- esplorare le variazioni nelle diverse direzioni possibili, nelle tre dimensioni, per scoprire quale ha senso per il sistema nervoso della persona e gli permette di ritrovare tutto il suo potenziale di movimento.

Ai partecipanti verranno proposte lezioni di CAM progressive e strutturate che poi saranno trasposte in lezioni di IF, sempre più chiare e dettagliate.

Questo lavoro interattivo permette ad ogni partecipante di sviluppare, in un clima di fiducia e di ascolto personalizzato, le capacità necessarie per una pratica delle CAM/IF efficaci, creative e sempre più adatte ai bisogno degli allievi..

Questo Post Training che Mara ha già proposto diverse volte anche all'estero, si è rivelato estremamente efficace ed utile per molti insegnanti, nello sviluppare la loro pratica ed affinare le loro capacità tanto sul piano della comprensione del pensiero che sottosta al lavoro quanto a livello del modo di fare e di relazionarsi con i loro allievi.

#### **Con chi**

Dott.ssa Mara Fusero, Trainer Feldenkrais, Fisioterapista e psicologa

#### **Destinatari**

aperto agli insegnanti Feldenkrais certificati e agli studenti iscritti al IV anno

#### **Sede**

Vignale Monferrato (AL) Cà Poggio 17

#### **Quando:**

Sabato 11 e Domenica 12 Maggio 2013

#### **Orari**

Sabato 13.00-19.30

Domenica 09.30-12.30 e 13.30-16.30

#### **Durata**

12 ore

#### **Quota**

200 euro (IVA esclusa)

#### **Iscrizioni**

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 21% di Iva