

METODO FELDENKRAIS®

Lezioni di gruppo

Consapevolezza Attraverso il Movimento®

Un piccolo vademecum per arrivare alla lezione con curiosità, comodità e senza il bisogno di fare tutto nel modo “giusto”.

Che cos'è una CAM?

La CAM è una lezione di gruppo guidata prevalentemente attraverso la voce. L'insegnante propone movimenti semplici e variazioni che invitano a osservare il corpo, riconoscere le abitudini e scoprire nuove possibilità.

Se non hai mai provato il Feldenkrais, all'inizio potrà sembrarti una pratica insolita e lontana dai ritmi della quotidianità. È un'esperienza somatica: coinvolge la persona nella sua interezza, mettendo in relazione movimento, percezione, pensiero e immaginazione.

Non è necessario comprendere tutto immediatamente. Puoi iniziare semplicemente ascoltando ciò che senti e osservando come cambia la qualità del movimento.

COME SI SVOLGE

Una lezione da esplorare, non da eseguire.

L'insegnante offre indicazioni verbali che orientano l'attenzione verso il corpo in movimento. Le proposte non sono dimostrazioni da copiare: ogni partecipante può interpretarle secondo la propria sensibilità, rispettando i propri tempi e le proprie possibilità.

01 **Ascoltare**
Porta l'attenzione alle sensazioni, al respiro e al modo in cui il peso si organizza.

02 **Variare**
Prova alternative piccole e confortevoli, senza cercare una prestazione o una forma perfetta.

03 **Scegliere**
Riconosci ciò che richiede meno sforzo e lascia emergere possibilità più efficaci.

04 **Integrare**
Osserva come un cambiamento locale può modificare l'organizzazione dell'intero corpo.

Attraverso movimenti piacevoli, accessibili e talvolta inusuali, la pratica può arricchire il repertorio motorio, ridurre lo sforzo non necessario e migliorare l'efficacia delle azioni. Non si tratta di allenare il corpo, ma di affinare la sensibilità e trovare un modo più personale e funzionale di muoversi.

PRIMA E DURANTE LA LEZIONE

Piccolo vademecum pratico

Non serve prepararsi in modo speciale. Bastano abiti comodi, qualche semplice supporto e la disponibilità ad ascoltarsi.

Abbigliamento	Scegli abiti comuni che permettano di muoverti senza restrizioni. Nei mesi freddi porta qualcosa di caldo: soprattutto all'inizio, i movimenti possono essere molto piccoli.
Supporti	Tieni a portata di mano un telo, una coperta o un asciugamano. Potranno essere utilizzati per sostenere comodamente la testa, le gambe o altre parti del corpo.

TRE PRINCIPI FONDAMENTALI

01

Cerca la comodità

Non forzare e fermati dove il movimento è facile. Un movimento piccolo, o anche soltanto immaginato, va bene.

02

Fai tutte le pause che desideri

Non aspettare che vengano indicate. Riposati ogni volta che ne senti il bisogno.

03

Esplora

Non eseguire meccanicamente. Interpreta l'indicazione, osserva dove ti porta e lascia che sia la sensibilità a guidarti.

**Durante la lezione sei
tu a dirigere il tuo
corpo.**

Concediti il permesso di non fare, fare meno o scegliere un'altra possibilità.

DOMANDE FREQUENTI

Ascoltarsi è già parte della lezione.

01 **Cosa faccio se sento dolore durante un movimento?**

Fai meno, rallenta oppure fermati. Puoi anche immaginare il movimento senza eseguirlo. Il dolore non è un obiettivo e non deve essere attraversato per ottenere un risultato.

02 **Perché alcune lezioni si svolgono prevalentemente su un solo lato?**

Lavorare in modo asimmetrico rende più evidente la differenza tra il lato esplorato e l'altro. Il confronto aiuta a percepire con maggiore chiarezza nuove sensazioni e possibilità di organizzazione.

03 **Cosa succede se non percepisco ciò che l'insegnante sta indicando?**

Non succede nulla. Accorgersi di non sentire qualcosa è già un'informazione. Rallenta, ascoltati e riprova ogni volta con curiosità, senza trasformare la proposta in una ripetizione meccanica.

04 **Devo riuscire a completare tutti i movimenti?**

No. Puoi interrompere, ridurre l'ampiezza, cambiare posizione o riposare. La lezione non è una prova da superare: ciò che conta è la qualità dell'attenzione.

*“Se sai quello che fai, puoi
fare quello che vuoi.”*

Moshe
Feldenkrais

In un mondo fatto di richieste, velocità e sforzo, il Feldenkrais offre uno spazio per rallentare, ascoltare e scoprire come ottenere di più facendo meno.

Per domande o necessità particolari, parlane con Stefania prima della lezione.

+39 339 3163721 · smonty67@icloud.com · Costermano sul Garda (VR)