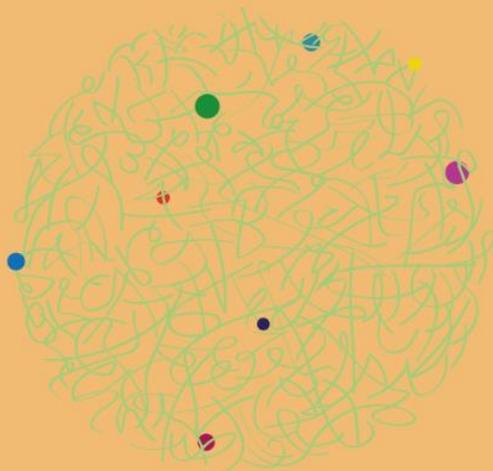


LO SGUARDO IN MOVIMENTO NEI CORSI DI FORMAZIONE e NELLE POST
FORMAZIONI FELDENKRAIS

Mara Della Pergola
Formatrice Feldenkrais



Lo sguardo in movimento

**Nei corsi di formazione del metodo
Feldenkrais**

Nella formazione di base

Da alcuni anni, quando insegno nei corsi di formazione Feldenkrais in Italia e all'estero, presento agli allievi il testo *Lo sguardo in movimento* e, in base al programma che svolgo, scelgo una delle Fondamenta – uno dei temi di cui parlo nel libro – e la faccio esplorare agli allievi.

Le Fondamenta sono esperienze psico-motorie che ci accompagnano dalla nascita e sono l'ordito di ogni nostra attività. Sentirsi sostenuti, orientarsi, individuare il proprio centro sono esperienze fisiche e contemporaneamente emotive, cognitive e collegate alla relazione con l'altro.

Le lezioni di Consapevolezza attraverso il Movimento e la pratica dell'Integrazione Funzionale della sessione del corso mi offrono lo spunto per presentare un lavoro teso ad ampliare la competenza e la sensibilità degli allievi in formazione: dopo aver introdotto il concetto di Fondamenta, li invito ad osservare alcune opere d'arte che rappresentano bene il tema che stiamo svolgendo e contemporaneamente li invito a prestare attenzione a ciò che percepiscono dentro di sé. Dunque chiedo loro di osservare se stessi e le proprie reazioni nell'incontro con l'opera. Poi passiamo alla pratica di una lezione Feldenkrais e successivamente li invito a osservare nuovamente l'opera e se stessi. Le risposte sono sempre cariche di stupore e positive. L'arte tocca corde molto profonde in chi osserva e arricchisce l'esperienza senso-motoria delle lezioni Feldenkrais.

Se per esempio durante la sessione abbiamo sperimentato movimenti collegati alle arti marziali - per es. il Judo roll - posso lavorare sul concetto di sentirsi sostenuti, o di individuare il proprio centro. Se lavoriamo sul mettersi capovolti a testa in giù, posso proporre il tema dell'orientamento, se si esplora la respirazione introduco il tema dell'occupare i propri volumi e così via.

Questa esperienza, se pur breve, offre una diversa cornice alla pratica formativa e utilizza la possibilità di trasformazione che l'arte ci offre per approfondire i temi funzionali del metodo Feldenkrais. Amplia e raffina la capacità di prestare attenzione a se stessi e agli altri.

La Masterclass

Dopo aver valutato la validità di questo assaggio di percorso nei corsi di formazione l'ho voluto ampliare e portare nelle post formazioni. Da alcuni anni propongo agli insegnanti Feldenkrais una Masterclass sui temi del libro con l'obiettivo di arricchire le loro competenze e il modo di sperimentare, studiare e presentare il metodo Feldenkrais.

La metodologia è la stessa, si affronta una Fondamenta da diverse prospettive, inoltre i partecipanti ricevono una o più supervisioni individuali sulla loro conduzione dell'attività.

Il percorso è in divenire, chi ha frequentato la Masterclass ha già potuto portare questo lavoro con soddisfazione in ambiti molto diversi.

Per maggiori informazioni: segreteria@istitutofeldenkrais.it, madepe0@gmail.com