

LEZIONI COLLETTIVE



Lo sguardo in movimento

Lezioni collettive

Francesca Fabris

Insegnante di Metodo Feldenkrais® attestata e certificata

Il Metodo Feldenkrais incontra l'Arte

Insegno Metodo Feldenkrais dal 1996, recentemente mi sono appassionata al progetto ideato da Mara della Pergola, "Lo Sguardo in Movimento", che collega il Metodo Feldenkrais alla percezione dell'opera d'arte come strumento verso la consapevolezza di se stessi.



Offrire alle mie allieve e ai miei allievi anche questo ulteriore percorso di crescita, è stata l'occasione per dare voce a domande, emozioni e pensieri che sono stati e continuano ad essere occasione di profondo arricchimento, sia per loro che per me.

Ogni incontro, in presenza oppure on line, avviene in un clima dove l'ascolto, l'osservazione, la percezione interna ed esterna si amplificano e dove ciascuno può imparare a riconoscere ciò che recepisce e interpreta della realtà.

Nuovo Percorso on line!

Dal 25 ottobre

Mercoledì 15.30 - 17.00

12 incontri, 12 opere d'arte

Per info:

francesca.feldenkrais@gmail.com

Cel. 3287154309

Testimonianze di alcune partecipanti

"Ho partecipato ad un corso che associa il Metodo Feldenkrais alla visione di un'opera d'arte. Le lezioni si svolgono in tre fasi: nella prima si osserva un'opera d'arte, nella seconda si pratica Feldenkrais, nella terza si torna a guardare l'opera d'arte.

È stata un'esperienza sorprendente perché ho potuto constatare, con il tramite di un'opera d'arte, quanto il Feldenkrais agisca sulle mie percezioni fisiche e psichiche.

Tra la prima e la seconda visione dell'opera d'arte, per esempio, sono passata dalle sensazioni di "distacco e fastidio" a quelle di "morbidezza e appartenenza"; da "fastidio e oppressione" a "leggerezza e spazio". Diverse volte mi sono sentita sollevata, rinforzata. Spesso, durante la seconda visione, ho notato particolari che emergevano o si presentavano a me con significati opposti rispetto alla prima: ricordo un dipinto con una porticina che, da "claustrofobica", è diventata una "via di fuga".

È stato interessante constatare come questa esperienza sia riuscita a dimostrare che possiamo vivere le situazioni con modalità e prospettive diverse a seconda del nostro stato psico-fisico".
Grazia Pavesi

"Ho partecipato ad alcuni cicli di "Arte e Feldenkrais" che sono stati un'esperienza davvero straordinaria. Mi ha permesso di vedere un'opera d'arte non solo attraverso parametri intellettuali e/o emotivi, ma di aggiungervi ciò che viene percepito a livello corporeo. E' stato straordinario

È vietata la copia e la riproduzione dei contenuti e immagini in qualsiasi forma.

È vietata la redistribuzione e la pubblicazione di contenuti e immagini non autorizzata espressamente dagli autori.

poter constatare come la percezione di tutti i partecipanti subisse un profondo cambiamento a seguito di alcuni esercizi corporei di grande semplicità; cambiavano non solo le emozioni e le valutazioni dell'opera ma venivano visti anche particolari che non erano neppure stati notati. Potrei dire: come se l'opera mediante il coinvolgimento corporeo, non fosse solo vista ma davvero "vissuta e assimilata" attraverso ogni parte dell'essere".

Fiorenza B.

"Ho scelto di sperimentare questo corso perché credo nel Metodo Feldenkrais e sono un appassionata d' arte .

Volevo capire e avevo bisogno di uno riscontro emotivo allivello del mio corpo .

Non è un percorso molto semplice da affrontare ma molto interessante e m'incuriosisce."

Nicole Mishrai

Un'altra allieva, Elena Colombo, ha dedicato una pagina del suo blog a questa esperienza, con osservazioni e spunti molto interessanti. Puoi leggerla al seguente link : <https://metropolisfolder.altervista.org/bates-vs-feldenkrais-un-esempio-di-schema-mentale/>

Francesca Fabris

Appassionata fin da ragazza all'espressione corporea ho studiato danza, shiatsu, yoga con il maestro Radames Silvestri e teatro all'Avogaria di Giovanni Poli a Venezia, dove ho vissuto e studiato storia dell'arte. Nel 1996 ho concluso la formazione quadriennale per insegnanti del Metodo Feldenkrais presso l'IsFel di Milano, nel corso diretto da Mark Reese, riconosciuto dall'International Feldenkrais Federation. Da sempre interessata al ben-essere della Persona ho insegnato Metodo Feldenkrais per dieci anni all'interno di strutture psichiatriche territoriali dell'Asl di Milano. Ho insegnato nei corsi di formazione per educatori e animatori della Civica Scuola d'Animazione Pedagogica e Sociale di Milano e tenuto nelle scuole laboratori per docenti, bambini e ragazzi. Sono Consulente Familiare SICOF e presidente dell'Associazione Persona e Movimento –Metodo Feldenkrais. Approfondisco costantemente la mia formazione seguendo corsi di aggiornamento.