



***"Non c'è limite
al miglioramento
del movimento"***

(Moshe Feldenkrais, PhD)

**Per avere maggiori informazioni contattate
l'insegnante o visitate il sito internet**

Alessandro Adamo

chinesiologo, preparatore atletico
Feldenkrais practitioner

3385278538

info@feelinmotion.com

www.feelinmotion.com

A TORINO



*Feldenkrais
Method*



**...prevenzione
divertimento
performance...**

UNA NUOVA CONCEZIONE DI

PRESCIISTICA

CORSO APERTO A TUTTI

OBIETTIVI

Il corso nasce per aiutare ogni sciatore, di qualsiasi livello ed età, a diventare più consapevole del proprio modo di muoversi. Con il corpo che risponde in modo preciso alle nostre intenzioni, sarà più facile imparare e perfezionare la tecnica in massima sicurezza.

PREVENIRE GLI INFORTUNI: salvaguardare schiena, ginocchia, spalle e collo è fondamentale in uno sport che sollecita molto lo scheletro e i muscoli in situazioni di costante ricerca di equilibrio

MIGLIORARE LA PERFORMANCE: aspetto importante per chi fa agonismo e lotta con il cronometro, ma altrettanto importante per chi vuole godersi la sciata senza fatica e in massima rilassatezza

DIVERTIRSI: quando muoversi diventa più facile e sappiamo gestire al meglio le risorse che abbiamo, fare attività fisica diventa decisamente più piacevole

CONTENUTI

Durante le sedute si lavorerà in modo pratico sui principali argomenti che caratterizzano la tecnica:

- **Stabilità sugli appoggi in relazione alla posizione del corpo**
- **Coordinazione tronco bacino gambe**
- **Mobilità di anche e ginocchia**
- **Libertà di movimento delle braccia**

ORGANIZZAZIONE

L'intero corso è formato da dieci lezioni della durata di circa un'ora: ci saranno due incontri a settimana in fascia oraria serale.

Il percorso di ciascuno verrà completato da una seduta individuale di **integrazione funzionale**® per approfondire aspetti di interesse particolare emersi durante il lavoro di gruppo.

Le iscrizioni si chiuderanno al raggiungimento di 10 persone.

DA DOVE NASCE QUESTO PROGETTO

“Molto spesso si pensa ad un’azione in funzione del suo scopo, ma non si pensa a come potrebbe essere più facile raggiungere lo stesso risultato o addirittura migliore, modificando anche solo dei piccoli particolari nel modo di agire.”

L’organizzazione dei muscoli molte volte ostacola la trasmissione della forza attraverso lo scheletro: le tensioni eccessive o l’utilizzo inconsapevole di muscoli che possono “lavorare meno” in certe azioni, creano interferenze che rendono il movimento più dispendioso e meno sicuro.

La riduzione dello sforzo, la leggerezza e la semplicità sono le principali caratteristiche di un movimento ben organizzato.

Questo lavoro vuole insegnare ad ogni persona come ottenere il massimo risultato con il minimo sforzo, sfruttando al meglio le proprie potenzialità e prevenendo gli infortuni.

COME SI SVOLGE UNA LEZIONE

La tecnica utilizzata prende il nome di Awareness trough movement® (Consapevolezza attraverso il movimento) e consiste in un lavoro collettivo in cui svolgerete sequenze di movimenti che consentono di arrivare progressivamente a organizzare il vostro corpo in modo più preciso e complesso.

Usando il movimento imparerete a portare l’attenzione alla qualità dei cambiamenti nella percezione del corpo: sdraiati, seduti, in piedi, girandovi, sollevando o piegandovi...vi troverete in posture diverse, talvolta inusuali, che richiamano un particolare del gesto tecnico o movimenti che fate tutti i giorni.

Questo approccio vi permette di diventare più consapevoli di quello che fate con il vostro corpo sugli sci, ma anche nella vita quotidiana. Il lavoro proposto non prevede sforzo fisico né fatica di alcun genere, ma curiosità nel capire come sfruttare al meglio le risorse che il corpo ci offre.

Le lezioni si svolgeranno in palestra ed è richiesto abbigliamento caldo e comodo, che non limiti in alcun modo il movimento.