

IL METODO FELDENKRAIS®

È un sistema educativo che utilizza il movimento equilibrato, la respirazione ed il rilassamento neuromuscolare per aiutare le persone a conoscere se stesse, a migliorare le proprie funzioni e a raggiungere un equilibrio psicosomatico.

Il metodo è utilizzato in tutto il mondo con molteplici campi di applicazione. Il suo approccio permette, ad esempio, di cambiare i comportamenti abituali responsabili di tensione o dolore cronico; può essere usato da atleti, danzatori, attori e musicisti per migliorare le proprie prestazioni professionali; è un ottimo antidoto nelle situazioni di stress personale o lavorativo. Un'area di applicazione in cui Il Metodo Feldenkrais® si è rivelato efficace, fino ad essere considerato un sistema terapeutico, è quello della rieducazione vertebrale.

Il Metodo prende il nome da Moshe Feldenkrais (1904-1984), geniale studioso israeliano appassionato di psicomotricità e rieducazione, che lo mise a punto per riabilitarsi da un incidente al ginocchio e, una volta guarito, pensò di diffondere i suoi benefici in tutto il mondo.

Offre la possibilità di imparare mediante lezioni di gruppo, chiamate processi di **"Consapevolezza attraverso il movimento"**, e lezioni individuali, dette di **"Integrazione funzionale"**.

Le lezioni di CAM (**"Consapevolezza attraverso il movimento"**) consistono in sequenze motorie gentilmente esplorative, organizzate intorno ad una specifica funzione umana (il camminare, il piegarsi, il protendersi, il sedersi etc.). Nell'esame di ogni funzione vengono coinvolti il pensiero, la percezione e l'immaginazione.

L'allievo, guidato dalla voce dell'insegnante, esegue movimenti inusuali in modo lento e rilassante, ascoltando le sensazioni che li accompagnano. Come fanno i bambini quando imparano a muoversi, si esplorano le molteplici possibilità, si modificano gli schemi abituali e si ritrova l'intima saggezza del corpo.

Nelle lezioni individuali, dette di **"Integrazione funzionale"** (I.F.), l'insegnante presta la sensibilità delle proprie mani e la propria consapevolezza motoria per aiutare la persona ad ampliare e riorganizzare quei movimenti abituali non soddisfacenti o che siano alterati da lesioni. Le mani guidano un dialogo educativo di tipo non verbale.

COME PARTECIPARE

Sedi dei corsi

Corso di Genova: Centro di Rieducazione Vertebrale "Il Ginnasio" in via Maddaloni, 1/1 - 16129 Genova Foce - Tel. 010.53.11.14

Corso di Montegrotto Terme (PD): Centro Termale "Hotel MILLEPINI" sito in Via Catajo n. 42 - Tel. 049 8911766 - www.millepini.it

È possibile frequentare i seminari indifferentemente nelle due sedi

Segreteria organizzativa dei corsi

"IL GINNASIO" in via Maddaloni, 1/1 - 16129 Genova Foce
Tel. 010.53.11.14 - www.ilginnasio.it - E-mail: info@ilginnasio.it

Calendario e orari

Genova: 22-23 Ottobre 2011 • 19-20 Novembre 2011 • 10-11 Dicembre 2011 • 21-22 Gennaio 2012 • 18-19 Febbraio 2012 • 17-18 Marzo 2012 • 14-15 Aprile 2012 • 12-13 Maggio 2012

Montegrotto Terme: 1-2 Ottobre 2011 • 29-30 Ottobre 2011 • 28-29 Gennaio 2012 • 24-25 Marzo 2012

Sabato dalle 11.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 19.00

Domenica dalle 10.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 17.00

Materiale necessario

Abbigliamento comodo, delle calze di cotone e alcuni indumenti che verranno utilizzati come "attrezzi non convenzionali": calzoncini di lana morbida, un plaid di lana, un asciugamano o un telo.

Quote di partecipazione

Per poter partecipare ai seminari è prevista una quota associativa di 50 Euro che comprende la copertura assicurativa e il Libro teorico "Rieducazione Vertebrale". La quota di partecipazione ad ogni seminario è di 280 Euro.

Iscrizione

• Bonifico bancario intestato a: Il Ginnasio A.S.D. - Via Maddaloni, 1/1 - 16129 Genova alle seguenti coordinate IBAN: IT-18-N-07601-01400-000089896336

• Bollettino di c/c postale intestato a: Il Ginnasio A.S.D. - Via Maddaloni, 1/1 - 16129 Genova - c/c n. 89896336

Causale: Cognome e Nome, iscrizione ai Seminari 2011/2012 (specificare i Seminari)

Attestato di partecipazione: verrà rilasciato al termine di ogni seminario.

*Vuoi muoverti in modo elegante,
migliorare la tua postura,
liberarti dal mal di schiena ...
e insegnare tutto questo agli altri?*

Seminari di

**RIEDUCAZIONE
VERTEBRALE
E POSTURALE**
con il Metodo Feldenkrais®

Genova e Montegrotto Terme (PD)



Segreteria organizzativa:
Il Ginnasio - Via Maddaloni, 1/1
16129 Genova - Foce - Tel. 010531114
www.ilginnasio.it

SEMINARI INTENSIVI



Il corso, composto da otto seminari, ha carattere **prevalentemente pratico**: le lezioni cliniche, svolte il sabato mattina, saranno funzionali al lavoro operativo e curate da medici specialisti che affrontano quotidianamente i problemi legati alle patologie vertebrali e le alterazioni posturali.

I Seminari sono particolarmente utili a chi, per motivi professionali, si occupa della cura della schiena attraverso il movimento.

L'obiettivo è quello di fornire una **formazione operativa**, con un programma di lavoro completo, da

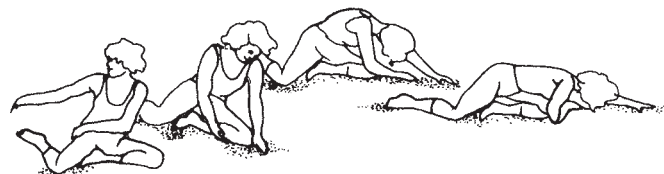
utilizzare personalmente o nel proprio ambito professionale.

Nonostante il lavoro sia condensato nelle giornate di sabato e domenica, i corsi sono molto rilassanti, seguono un ritmo lento e lasciano spazio agli approfondimenti e ai feedback individuali.

I seminari hanno un filo conduttore, per cui è consigliabile la continuità nella partecipazione.

Il programma di lavoro prevede, tra l'altro:

- Prevenzione chinesiológica delle patologie rachidee
- Processi per il miglioramento della funzionalità vertebrale
- Mobilizzazione attiva: lombare, dorsale e cervicale
- Movimenti addominali e di tonificazione mirata
- Educazione posturale e scuola della schiena
- Rilassamento neuromuscolare e respirazione
- Valutazione chinesiológica e posturale
- Rieducazione tridimensionale della scoliosi
- Prevenzione dell'osteoporosi e rigenerazione del tessuto osseo
- Relazioni tra occlusione e postura
- Didattica del movimento rieducativo



COSA FAREMO

Farà da supporto teorico al programma il libro di Maurizio Cancedda: **"Rieducazione vertebrale"**, che raccoglie i principi metodologici seguiti nei seminari.

Contenuti indicativi dei singoli seminari:

Genova 22-23 Ottobre 2011

Mobilizzazione globale: Mappa della schiena • Posizioni antalgiche • Movimenti efficaci per la mobilizzazione • Funzione dell'alzarsi • Gambe al servizio della schiena • Sette regole d'oro

Genova 19-20 Novembre 2011

Lombare e dorsale: Mobilizzazione lombare • Pelvic clock (l'orologio sacrale) • Respiro del diaframma e apertura della gabbia • Mobilizzazione toracica • Liberare le spalle • Rotolo per sbloccare le vertebre

Genova 10-11 Dicembre 2011

La cervicale: Mobilizzazione cervicale • Occhi e schiena • Mandibola morbida • Schiena forte • Tonificazione mirata • Rilassamento neuromuscolare

Genova 21-22 Gennaio 2012

Postura, cammino e stare seduti: Migliorare la postura • Camminare con la schiena libera • Funzione dello stare seduti • Salvare la schiena nella vita quotidiana • Ergonomia

Genova 18-19 Febbraio 2012

Montegrotto 1-2 Ottobre 2011

La scoliosi: Valutazione chinesiológica e posturale • Percezione statica e dinamica • Rieducazione tridimensionale • Tonificazione e stabilizzazione • Analisi e intervento su casi concreti

Genova 17-18 Marzo 2012

Montegrotto 29-30 Ottobre 2011

L'osteoporosi: Prevenzione dell'osteoporosi • Stimolazione del tessuto osseo • Allineamento delle articolazioni • Gravità e sollecitazioni di carico • Equilibrio e propriocettività • Prevenzione cadute

Genova 14-15 Aprile 2012

Montegrotto 28-29 Gennaio 2012

Occlusione e postura: Valutazione sistema cervico-cranio-mandibolare • Tecniche di mobilizzazione attiva • Eliminazione delle tensioni • Integrazione

Genova 12-13 Maggio 2012

Montegrotto 24-25 Marzo 2012

Valutazione funzionale e didattica: Esame chinesiológico posturale • Programmazione rieducativa • Laboratorio didattico in gruppi • Feedback dei colleghi e supervisione del tutor

I DOCENTI

Direttore del corso:

Dott. Roberto Citarella, specialista in Chirurgia Generale e in Odontoiatria, è Direttore del Centro Terapia Riabilitativa di Reggio Emilia e Responsabile Diagnosi e Terapia Posturale. Post-graduate in TMD Disorders presso la New York University e Post-graduate in oro-facial pain presso la Tufts University di Boston.

Prof. Mario Canepa, docente di "Teoria e tecnica delle attività motorie" presso la Facoltà di Medicina e Chirurgia nel Corso di laurea in Scienze motorie e "Cinesiologia" nel Corso di laurea in Tecniche Ortopediche. È autore di numerosi articoli.

Dott. Tito Andrea Capuzzo, Medico specialista in Neurochirurgia, è esperto in chirurgia del rachide per patologie degenerative, neoplastiche e di stabilizzazione. Svolge attualmente la sua attività di Dirigente Medico presso l'U.O. di Neurochirurgia dell'Ospedale Galliera di Genova. È autore di numerose pubblicazioni.

Prof. Dott. Giacomo Dagnino, Medico specialista in Ortopedia e traumatologia e in Medicina dello sport. Esperto in chirurgia del piede, il Prof. Dagnino svolge un'intensa attività di ricerca in campo medico. È docente presso l'Università di Genova.

Prof. Dott. Guido Rovetta, specialista in Reumatologia e Medicina Interna, è docente di Reumatologia presso la Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università di Genova. Direttore dell'U.O. del Centro Reumatologico "E. Bruzzone" di Genova, è autore di oltre 450 fra libri e pubblicazioni scientifiche.

Dott. Giovanni Sereni, specialista in Terapia Fisica e Riabilitazione e in Medicina dello Sport. Direttore dell'U.O. di Terapia Fisica e Riabilitazione territoriale della ASL 3 Genovese. Ha pubblicato a tutt'oggi 52 lavori scientifici.

Dott. Giovanni Zandonini, specialista in Terapia Fisica e Riabilitazione e in Ortopedia e Traumatologia. Già primario presso il reparto di Rieducazione Funzionale dell'Ospedale Galliera di Genova, è stato docente di Cinesiologia alla Scuola per Terapisti della Riabilitazione. È autore di numerosi lavori scientifici.

Dott. Maurizio Cancedda, laureato in Fisioterapia e in Scienze motorie rieducative alla Facoltà di Medicina. Insegnante del Metodo Feldenkrais®, si occupa della prevenzione chinesiológica delle alterazioni posturali e delle patologie vertebrali. È autore di un libro e di un corso audio-video sulla rieducazione vertebrale con il Metodo Feldenkrais®. Curerà la parte pratica dei seminari.