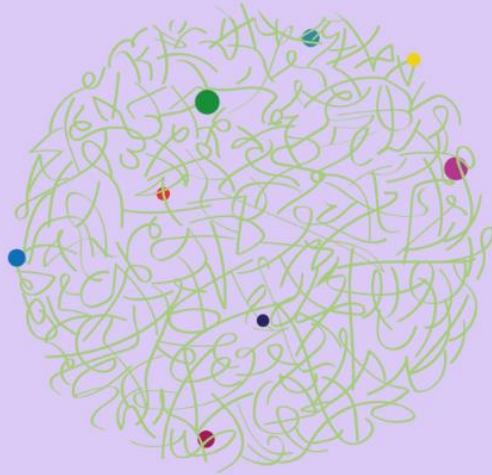


Lo sguardo in movimento – lezioni a persone che soffrono di fibromialgia



Lo sguardo in movimento

**Lezioni a persone che soffrono di
fibromialgia**

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.

-**finalità**: Imparare a percepirsi e ad ascoltarsi anche nelle parti non doloranti, diminuire lo sforzo nelle azioni quotidiane, ampliare l'immagine di sé, percepirsi in modo globale

-**fondamenta**: sentirsi sostenuti, differenziare e integrare, individuare il proprio centro

-**come abbiamo lavorato**: on line con incontri settimanali. Le lezioni iniziavano con la spiegazione della fondamenta. Si passava poi all'osservazione dell'opera (nel sentirsi sostenuti si sono confrontate 2 opere) in un dialogo tra le allieve e l'insegnante e che aveva come linea guida la fondamenta di riferimento. L'attenzione era sempre riportata alla percezione di sé e a come si osservava l'opera. Dopo aver praticato una lezione di Consapevolezza Attraverso il Movimento si ritornava all'osservazione per percepire i cambiamenti.

-testimonianze (sia degli allievi che degli insegnanti):

Viviana, pratica il metodo Feldenkrais da 3 anni

“Lo sguardo in movimento con il metodo Feldekrais è stata un'esperienza del tutto nuova ed inaspettata, entusiasmante, E' incredibile, come osservando un'opera d'arte prima di iniziare il metodo Feldenkrais e riosservandola successivamente, avvengono in noi dei cambiamenti potenti, come esista naturalmente un prima e un dopo. Come tutto muta e si scioglie.

Sono l'opera, sono dentro l'opera

Ho come l'impressione viva che dopo aver fatto Feldenkrais si crei quel giusto spazio che mi permetta con lucidità di fare posto al nuovo, di percepire altro che non avevo visto prima.”

Lara che pratica Feldenkrais da 1 anno

Queste opere mi hanno permesso di confrontarmi con le mie sensazioni....

Inizialmente, il mio sguardo si concentra su una visione d'insieme che mi permette di catturare dettagli e dinamiche del corpo. Sebbene l'opera d'arte abbia un suo significato intrinseco, tendo a guardarla come il negativo di una foto, ancora da sviluppare, soffermandomi su elementi che richiamano i miei limiti.

Durante la pratica, le principali parti del corpo richiamate dall'opera d'arte, vengono attivate e, conseguentemente, ciò mi permette di sentire un miglioramento del dolore fisico e psichico, e riesco a riscoprire sensazioni piacevoli di quando ero bambina e quindi, di ritornare all'origine di un movimento più fluido e meno contrito.

Pertanto, alla fine della lezione, rivedendo l'opera, il mio sguardo diventa positivo, armonioso, leggero: caratteristiche che mi conducono ad uno sguardo diverso e più aperto, oltre i limiti e il dolore che inizialmente sono importanti.

L'insegnante Silvia Conte

Questo percorso ha aggiunto chiarezza e precisione nell'insegnamento. Durante l'osservazione delle opere gli allievi hanno uno spazio maggiore in cui esprimere ad alta voce le loro percezioni e questo amplifica e potenzia l'esperienza.

Per maggiori informazioni: silvia@spazioup.it - 349.1515975