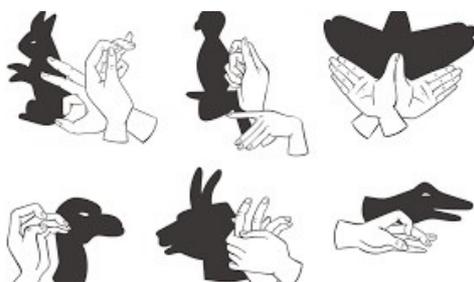


Un workshop con il Metodo Feldenkrais® (parte 1) “Dalle mani abili alla postura eretta” per musicisti e per tutti coloro che sono interessate/i alla motricità fine della schiena e delle mani.

“Ogni essere umano ha in sé il potenziale per muoversi in modo ottimale e compiere le azioni più varie con una buona coordinazione e con un senso di armonia e di leggerezza.”
(Moshé Feldenkrais).



Tendinite, spalle bloccate, mal di schiena, tensioni muscolari, distonia focale ?

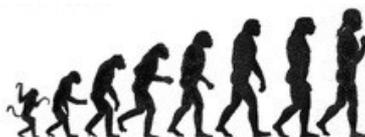
Venite a scoprire assieme in maniera cosciente e divertente una varietà di combinazioni di movimenti facili da imparare. Le sequenze prendono spunto dallo sviluppo del movimento umano, la cui base ci si acquisisce nei primi due anni di vita e che ci ha portato a mano a mano da neonato indifeso a bambina/o in piedi.

L'esplorazione giocosa di tali movimenti vi permetterà di perfezionare, espandere e correggere l'immagine neurosomato della vostra schiena, delle arti e in particolare delle vostre mani. I cambiamenti di questa immagine interiore possono migliorare significativamente la coordinazione muscolare e la postura.

Il tutto si svolgerà sdraiati su una stuoia sul pavimento, seguendo le istruzioni dell'insegnante.

Di nuovo in piedi vi sentirete probabilmente più leggeri, più rilassati, più allungati e più radicati sul pavimento. Le vostre braccia e le vostre spalle avranno più libertà di movimento e le vostre dita si muoveranno in modo più sensibile, fluido e veloce.

Alla fine del workshop si potrà riprendere contatto con il proprio strumento musicale.



Sulla pagina seguente trovate i dettagli pratici sul corso.

Potete seguire le lezioni in due modi:

- online tramite zoom (da casa)
- in presenza in un piccolo gruppo nella grande sala. Sono garantite le distanze di sicurezza e occorre indossare una mascherina per tutta la permanenza del workshop

Data: sabato 14 novembre 2020, 10:00 – 13:00

Luogo: Studio Mosaico, Via Monte Brè 9, 6900 Lugano
Tel. 079 337 15 84

Portare con se:
abbigliamento comodo (pantaloni), strumento musicale

Iscrizione: entro il 12 novembre tramite e-mail: jhupfer@ticino.com

Costo: Fr. 65.00 (sconti per studenti e disoccupati)

Banca Raiffeisen Lugano, IBAN: CH72 8037 5000 1060 5009 1
clearing 80375, CCP 69-9762-5
Johanna Hupfer, Via Cai 21, 6979 Brè

Docente: Johanna Hupfer
Maturità artistica con il violino
Fisioterapista diplomata
Insegnante del metodo Feldenkrais®

Dal 2004 ad oggi da seminari e sedute individuali con il metodo Feldenkrais ai studenti e docenti della Scuola Universitaria di Musica (Conservatorio della Svizzera Italiana)

Dal 2006 è titolare dello Studio Mosaico

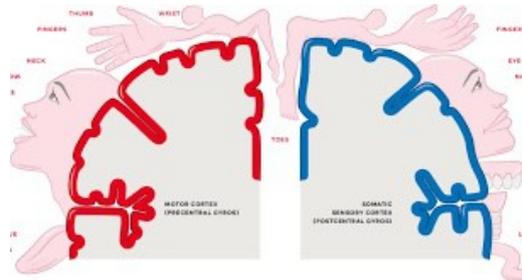
Info: www.feldenkrais-mosaico.ch

A chi interessa può trovare sulle due pagine seguenti informazioni più approfondite sul lavoro. Per la partecipazione al workshop non è tuttavia necessario di leggerle.

Guardando più da vicino le nostre mani scopriamo un'architettura varia e unica. 27 piccole ossa insieme alle due lunghe ossa dell'avambraccio ne costituiscono la base. 92 muscoli si collegano allo scheletro della mano in vari punti e insieme ad altre strutture formano l'"hardware" per lo sviluppo di un repertorio infinito di possibilità di movimento.

I tratti nervosi collegano i muscoli della mano con il cervello.

Se le cellule nervose vengono stimulate in determinati punti della corteccia cerebrale, si verifica una reazione nei muscoli. Per ogni muscolo motorio del corpo è responsabile un punto specifico della corteccia cerebrale. Sorprendentemente, le zone che sono collegate alla mano, alla bocca e al viso sono molto più grandi di quelle che sono responsabili per le braccia, le gambe e la schiena.



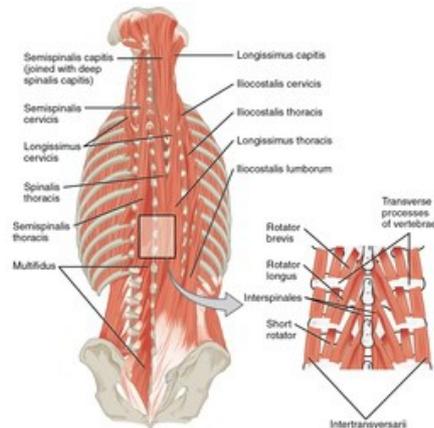
Tali ampie aree associate a parti relativamente piccole del corpo permettono quindi al cervello di programmare movimenti altamente differenziati e variati. E in cambio ogni attività associata alle mani, al linguaggio e alle espressioni facciali è straordinariamente stimolante per il cervello.

È anche noto che il sistema nervoso programma i nostri movimenti e i movimenti da parte loro lo condizionano. Così possiamo per esempio percepire piccoli cambiamenti nel tono muscolare e variarlo creando nuove e sconosciute connessioni neuronali. Questo sensibile effetto di feedback permette all'essere umano di imparare e di svilupparsi per la durata di tutta la sua vita (plasticità del cervello).



Facendo ricerche sulle funzioni delle mani e durante il lavoro con i musicisti, mi sono imbattuta in un fenomeno interessante: una colonna vertebrale ben eretta (e con questo non intendo uno statico "tenersi dritto") combinata con un senso d'equilibrio ben sviluppato aumentano ulteriormente le nostre abilità manuali.

Soprattutto i muscoli primari della schiena sono di particolare importanza. (muscolatura autoctona). Sono situati nel profondo della schiena e si trovano strettamente attaccati alla colonna vertebrale. La loro struttura è straordinariamente delicata e vengono programmati attraverso innumerevoli combinazioni di movimenti durante i primi due anni della nostra vita, portando il corpo in una posizione eretta assolutamente naturale senza che la colonna vertebrale perda in mobilità o stabilità.



Questo permette le migliori reazioni di equilibrio quando ne abbiamo bisogno, per esempio quando scivoliamo o inciampiamo, ci bilanciamo, pattiniamo e andiamo in bicicletta.

Più i muscoli dorsali profondi della schiena svolgono la loro funzione eretta, più i muscoli dorsali superficiali che collegano la spina con le spalle, le scapole e le costole lavorano dinamicamente, permettendo così una grande libertà nelle braccia e nelle mani.

