

Anno Accademico 2016/17

## **Tecniche di consapevolezza corporea:**

### **Metodo Feldenkrais**

**Docente: MILENA COSTA**

Venerdì 5 maggio

Sabato 13, 20 e 27 maggio 2017

Orario: 10 – 14 Sala Abbà Cornaglia

**Milena Costa.** diplomata in pianoforte e didattica della musica, si diploma insegnante del Metodo Feldenkrais nel 2004 presso l'Istituto di Formazione Feldenkrais di Milano diretto da Mara Della Pergola. Dal 2004 collabora con lo stesso Istituto nell'organizzazione dei Corsi di Formazione per insegnanti del Metodo e insegna nei corsi settimanali.

Dal 2006 collabora con il centro di logopedia il Grillo parlante a Como.

Da ottobre 2015 ha aperto un centro Feldenkrais a Como dove tiene corsi collettivi, lezioni individuali di *Integrazione Funzionale*<sup>®</sup> a musicisti, attori e a persone con difficoltà motorie ortopediche e neurologiche di tutte le età e seminari su temi specifici. Lavora anche con bambini con difficoltà di apprendimento e di comunicazione verbale. Dal 2007 collabora con alcune Scuole primarie di Como, realizzando laboratori di Consapevolezza corporea con il Metodo Feldenkrais in orario scolastico.

Nel 2013 al Conservatorio di Musica "Verdi" di Como ha tenuto la Masterclass "Cos'è il Metodo Feldenkrais? Come migliorare la consapevolezza dell'uso di sé nel musicista" e nel 2014, 2016 e 2017 "Metodo Feldenkrais per suonare senza sforzo". Nel 2013 e 2014 ha condotto lezioni Feldenkrais nella "Flute summer Masterclass" Tecnica e suono del flauto approfondimento del repertorio per flauto solo preparazione a concorsi, audizioni e consapevolezza della postura con Vincenzo Gallo e Mattia Petrilli, al CFM di Barasso; negli anni scolastici 2013/2014, 2014/2015, 2016/2017 è stata docente di "Tecniche di consapevolezza corporea-Metodo Feldenkrais" al Conservatorio di Musica "Vivaldi" di Alessandria.

**Si raccomandano un tappetino, abbigliamento comodo, calze antiscivolo e lo strumento.**

Il modulo è aperto a tutti gli interessati, in qualità di effettivo e uditore, previa iscrizione e pagamento della quota di frequenza. E' gratuito per gli allievi del Conservatorio Vivaldi.

Per informazioni e costi consultare la pagina "Corsi liberi e Offerta Formativa" nella sezione "Corsi e Attività" sul sito del Conservatorio o rivolgersi alla Segreteria Didattica.

Per informazioni sul corso: Prof.ssa Milena Costa [milena.costa@virgilio.it](mailto:milena.costa@virgilio.it)

Per le iscrizioni: Segreteria Didattica: 0131.051500 [segreteria.didattica@conservatoriovivaldi.it](mailto:segreteria.didattica@conservatoriovivaldi.it)

**Scadenza iscrizioni: Venerdì 31 marzo 2017**

## PROGRAMMA

Il programma prevede la presentazione e applicazione pratica del Metodo Feldenkrais®.

Sono previste lezioni di gruppo di *Consapevolezza attraverso il movimento*® e brevi lezioni individuali di *Integrazione funzionale*® con lo strumento.

Il Metodo è un sistema di apprendimento innovativo e un modo di lavorare su di sé che utilizza il movimento, il tocco e la conoscenza degli schemi motori.

Con le lezioni di *Consapevolezza attraverso il movimento*®, si impara a eliminare le tensioni inutili che interrompono la fluidità del movimento e a riconoscere quando la forza è eccessiva. Si riduce lo sforzo il respiro è libero, pensiero e movimento sono in armonia ed è più facile gestire anche le emozioni.

Il Metodo è molto apprezzato dai musicisti, in quanto strumento facilitatore per trovare una postura più comoda e un'organizzazione più funzionale per raggiungere il miglior risultato sonoro.

Per suonare bene uno strumento sono necessari un uso di sé raffinato e una capacità di ascolto molto sviluppata.

La consapevolezza di ciò che si fa permette di sperimentare altre possibilità di movimento e trovare così un'organizzazione più funzionale per raggiungere il risultato desiderato.

Molti illustri musicisti hanno lavorato con Feldenkrais tra i quali L. Bernstein, Y. Menuhin, D. Barenboim, I. Markevitch, S. Ozawa.

Conservatori, Scuole Musicali e Orchestre stabili hanno inserito l'insegnamento del Metodo tra le loro attività.

Gli obiettivi sono:

- ottenere una migliore organizzazione di sé
- imparare a riconoscere le abitudini e trovare nuovi modi di muoversi
- migliorare la capacità di apprendimento e l'attenzione

Bibliografia di Moshe Feldenkrais:

- Il corpo e il comportamento maturo, Ed. Astrolabio, Roma 1996. (Titolo originale: Body and mature behaviour);
- Conoscersi attraverso il movimento, Celuc Libri, Milano 1978;
- Il caso di Nora, Casa Editrice Astrolabio, Roma 1996. (Titolo originale: The case of Nora);
- Le basi del metodo per la consapevolezza dei processi psicomotori, Casa Editrice Astrolabio, Roma 1991. (Titolo originale: the Elusive Obvious, or the Basic Feldenkrais);
- L'io potente - Uno studio sulla spontaneità e la compulsione, Casa Editrice Astrolabio, Roma 2007;
- Il Metodo Feldenkrais - conoscere se stessi attraverso il movimento, Ed. RED Como 1991;
- La saggezza del corpo, Casa Editrice Astrolabio 2011