

PIANO dell'OFFERTA FORMATIVA

a.a. 2013-14

cod. corso: **CODD/07** n° ore: **15** CFA: **1** semestre: **II** tipo lezione: **collettiva**

titolo corso: **Tecniche di consapevolezza corporea (corso Feldenkrais)**

docente: **Prof.ssa Milena Costa**

articolazione: n. 4 lezioni (di tipo laboratoriale)

obiettivi: Usare il movimento corporeo per ottenere il miglioramento dell'organizzazione di sé.
Imparare a riconoscere le abitudini e attivare le profonde risorse naturali dell'organismo per lo sviluppo e il potenziamento delle abilità e della capacità di cambiamento.
Riattivare l'intelligenza innata del sistema nervoso e la disponibilità all'apprendimento per migliorare l'organizzazione motoria complessiva e l'attenzione.

contenuti: Presentazione e applicazione del Metodo Feldenkrais
Lezioni di gruppo di *Consapevolezza attraverso il movimento* e dimostrazione di una lezione individuale di *Integrazione funzionale*.

tipo verifica: osservazione in itinere

Bibliografia di Moshe Feldenkrais:

di riferimento: *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, Roma 2011.

osservazioni: **per la partecipazione al corso sono necessari abbigliamento comodo, calzettoni, un tappetino o coperta e il proprio strumento (se facilmente trasportabile).**