



Michela Palmisano

Operatrice shiatsu professionista, da tanti anni e negli ultimi anni mi sono avvicinata al metodo Feldenkrais® prima come allieva e poi mi sono diplomata come insegnante, iscritta alla AIIMF - Associazione Italiana Insegnanti Metodo Feldenkrais®

Quindi questo progetto nasce per la necessità di mettere insieme, di confrontare, trovare dei punti di incontro tra lo shiatsu e il Feldenkrais.

Osservando gli operatori shiatsu durante le pratiche, sia amatoriali che professionisti, ho notato che le difficoltà più grosse a livello scheletrico motorie sono alcune posizioni necessarie per praticare e alle quali la maggior parte delle persone non è abituata. Come stare seduti a terra, seduti sulle ginocchia, gattonare, muoversi sulle ginocchia per poter passare da una posizione all'altra, la posizione dell'arciere ecc. Queste sono le posizioni base per praticare lo shiatsu ma per fare un buon trattamento dobbiamo muoverci senza sforzo né fatica quindi dobbiamo imparare ad allinearci, a organizzare lo scheletro per poi permettere alle mani di muoversi toccando il ricevente e ascoltando il suo linguaggio corporeo.

Nella pratica, ad ogni lezione insegnerò una CAM collegata all'argomento e alle posizioni che i praticanti dovranno assumere per lavorare, in modo da cercare di rendere i movimenti più facili, semplici, imparare ad organizzare il proprio scheletro nel modo più efficiente.

Il Metodo Feldenkrais® e le sue potenzialità

si rivolge a persone di tutte le età e condizioni fisiche.

Basato sul lavoro di Moshe Feldenkrais (1904/ 84) ed è influenzato dall'esperienza di fisica, ingegneria e maestro judo. Il metodo si fonda su solidi principi biomeccanici e neuro fisiologici e coniuga scienza ed arte del movimento umano.

Le lezioni Feldenkrais sono alla portata di tutti, non serve alcuna preparazione atletica né precedenti esperienze specifiche.

Attraverso il Metodo Feldenkrais® potrai migliorare il tuo modo di muoverti e agire nella vita quotidiana, ottimizzare la tua postura, scoprire dentro di te nuove risorse, superare i tuoi limiti e sentirti più vitale e forte.

Il Metodo Feldenkrais® viene praticato in due modalità:

- CAM (consapevolezza attraverso il movimento) lavoro di gruppo
- IF (integrazione funzionale) lavoro individuale