



Civica Scuola
di Teatro
Paolo Grassi

Corso e annualità: Corso 1 Regia 2023/2024

Materia: Tecniche di training fisico - Metodo Feldenkrais

Docente: Luca Zangheri

Contenuti del corso:

Obiettivi formativi:

- Diventare più consapevoli e veloci nel riconoscere e modificare stati di tensione e rilascio
- Imparare ad arricchire la propria autoimmagine per una migliore presenza a se stessi, alle proprie emozioni e sensazioni così da saperle ascoltare e dirigere meglio
- Miglioramento della capacità di osservare, riconoscere e guidare stimoli e reazioni
- Migliorare la flessibilità, la coordinazione e la precisione dei movimenti
- Migliorare le proprie strategie di apprendimento in fase di studio
- Comprendere la stretta interrelazione tra buona postura e facilità di azione
- Imparare a rendere più facile e poi più piacevole ciò che è inizialmente difficile o impossibile
- Acquisire strategie per riconoscere abitudini di pensiero e di azione ormai automatizzate che limitano le possibilità di scelta e le potenzialità della persona
- Aiutare a migliorare duttilità, potenza ed efficacia nell'azione

Articolazione dei contenuti:

Lezioni di Consapevolezza Attraverso il Movimento (Metodo Feldenkrais) costruite usando strategie e strumenti efficaci per l'apprendimento e per sviluppare una maggiore consapevolezza di sé a partire da semplici azioni fisiche.

- consapevolezza e presenza mentale durante l'azione
- imparare e affinare la capacità di riconoscere le differenze come principio attivo dell'apprendimento
- imparare ad imparare attraverso esplorazioni di movimenti inabituali
- l'errore come strumento di lavoro
- la produzione di domande generative
- cervello antico e corteccia, consapevolezza e automatismo
- reversibilità nell'azione
- stato mentale, curiosità, apertura, non giudizio

Attraverso lezioni di:

- allineamento
- relazione con la gravità
- flessione, estensione e rotazioni nelle diverse posizioni
- relazione dinamica e differenziazione tra le parti (bacino, torace, testa, braccia, colonna, bacino, anche, piedi e le principali articolazioni)
- il movimento degli occhi e la sua importanza nel movimento
- potenziamento e affinamento dell'apparato della respirazione

Modalità di valutazione: L'allievo sarà valutato secondo le sue capacità individuali di fare propri gli strumenti quali le strategie di miglioramento dell'azione a partire dall'ascolto di sé e dell'ambiente, la qualità di ascolto e di modifica del suo approccio all'apprendimento di nuovi



Civica Scuola
di Teatro
Paolo Grassi

materiali, la qualità del movimento e dell'azione differenziata e integrata tra le parti distali e prossimali, la capacità di mettere in relazione gli strumenti acquisiti con le altre materie e ambiti di studio, la generazione e qualità di domande e riflessioni proprie.

Modalità svolgimento esame (FINE CORSO // FINE MODULO): Valutazione di idoneità analizzando l'apprendimento individuale e la qualità del percorso didattico personale durante l'intero anno accademico

Bibliografia: Di Moshe Feldenkrais:

“Il corpo e il comportamento maturo” Astrolabio, Roma, 1996 (Tit. or. Body and Mature Behaviour, 1949)

“Conoscersi attraverso il movimento” CELUC, Milano, 1978 (Tit. or. Awareness Through Movement, 1972)

“Il caso di Nora” Astrolabio, Roma, 1996 (Tit. or. The case of Nora, Body Awareness as Healing Therapy, 1977)

“Le basi del Metodo” Astrolabio, Roma, 1991 (Tit. or. The Elusive obvious, 1981)

“Il Metodo Feldenkrais” Red edizioni, Como, 1991 (Tit. or. The Potent Self, 1985)

“La saggezza del corpo” Astrolabio, Roma, 2011 (tit. or. Embodied wisdom, 2010)

Gorla-Maccieri-Zangheri “il lavoro invisibile dell'attore” ed. Dino Audino , 2019