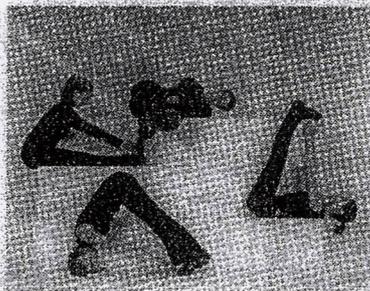


SEMPRE
INFORMA

Troppe ore seduti? C'è il metodo Feldenkrais

Muoversi sì, ma con metodo. Magari, con il Feldenkrais; piace ai giovani, ai meno giovani, pigri e sportivi. Il segreto: un'incredibile varietà di esercizi per imparare a conoscersi meglio, a dosare le proprie energie psicofisiche, a sciogliere tensioni e dolori muscolari.

«Lo scopo del metodo è un corpo organizzato che si muove con il minimo sforzo e la massima efficienza» affermava il suo ideatore Moshe Feldenkrais (1904-1984). Il movimento diventa lo strumento per stimolare il sistema neuromuscolare, migliorare la coordinazione, correggere le posizioni sbagliate. Tra i tanti corsi di Feldenkrais proposti a Milano, potete trovare delle interessanti combinazioni. Al Centro Feldenkrais (corso di Porta Nuova 32, tel. 02.65.90.508), il metodo è abbinato alla danza contemporanea; un



piacevole cocktail per chi ama la musica e gli allenamenti dinamici (venerdì mattina).

Se, invece, volete migliorare la qualità del respiro (o siete cantanti o musicisti) da non perdere il seminario (sabato 22 febbraio) «suonare respirando». Trascorrete troppe ore seduti? In tre incontri potete imparare a sedervi, sdraiarvi, alzarvi correttamente. Sempre in questo centro, parte un nuovo corso dedicato agli stu-

dent: «Riposarsi durante e dopo lo studio».

Se lo stress ha preso il sopravvento, nella palestra-salotto Timing Brera (via del Carmine 9, tel.02.80.52.648) lezioni specifiche sulla postura e il rilassamento. Contro la dipendenza alla nicotina, la palestra Forte (via Statuto 16, tel.02.65.90.177), centro storico del Feldenkrais, propone i seminari («Vivere meglio senza fumo») di Feldenkrais e sofiologia. Oppure, l'appuntamento di un weekend su «postura ed eleganza per una schiena sana, forte e flessibile».

Non mancano le lezioni di «Feldenkrais e comunicazione» per bambini e anziani (12 a 140 €) al centro L'albero tra la terra il cielo (via Sercognani 8, tel.02.33.00.16.52). Per saperne di più: www.feldenkrais.it

Cristina Merlino