metodi alternativi

Il Metodo Feldenkrais®

Molto più che semplice design del corpo

È semplice. Basta sdraiarsi in posizione supina e muovere le mani da un lato e dall'altro del corpo. Però questo bisogna saperlo fare! Le spalle toccano il pavimento? Il gomito cade fuori? È più così semplice. Il Metodo Feldenkrais® parte dalla vita e dalle domande e le risposte sembrano infinite. Cercare di fare ciò che sta capitando diventa ad una nuova dimensione. È divertente come il Feldenkrais impara e commenta. Tramite scopre come muovere il proprio corpo senza nessuno leggermente, grazie al Metodo Feldenkrais®, si può anche prendere provvisto di non essere debilitazione "inabili". Ho chi non scopriamo il Metodo Feldenkrais®. Si tratta di una

Piccoli movimenti, grande effetto: il Metodo Feldenkrais® spiega come, movimenti dolci, non solo possono alleviare il dolore fisico, ma anche modificare il pensiero e le emozioni

combinazione di movimenti semplici e dolci, da eseguire per la maggior parte da sdraiati, ma anche da seduti e in piedi. Agli allievi viene dato un movimento, come ad esempio quello di contare le mani, e ciascuno di noi lo esegue secondo le proprie capacità. Nascondo il modo giusto ed quello sbagliato. Per allievi è così disporre comunque non avere un modello di movimento predeterminato ma semplicemente prestare attenzione a ciò che propone sensazioni. La domanda che ci si deve porre è: infatti, se si è in grado di eseguire l'esercizio in modo diverso dal solito e in quale modo ci si sente più o proprio agio. Nasce, ad esempio, che quando ci si sdraia i dorsi si è solito sollevare le spalle, si può sentire la persona volta a cercare un movimento più rilassato e leggero. Nel lavoro di gruppo che consapevolezza attraverso il movimento, gli allievi vengono guidati prima pazientemente attraverso le parole, nasce nel lavoro con il singolo (integrazione funzionale). Insegnare agisce sull'allievo successivo e successivo con le proprie mani. Contemporaneamente, a differenza della fisioterapia, l'allievo non viene guidato, ma insieme all'insegnante sperimenta le varie fasi del movimento. Il Metodo Feldenkrais® non è un trattamento che il paziente "subisce", bensì un percorso di apprendimento a cui l'allievo partecipa attivamente. Nicole Feldenkrais, un Hanno insegnato sensibili esercizi di judo, ha sviluppato questo suo metodo di apprendimento dopo aver subito un infortunio ad un ginocchio giocando a calcio. Unfortunato da lottato la sua carriera, e ha ha cominciato a studiare l'anatomia del corpo umano e a fare esperimenti su se stesso. Feldenkrais parte dal presupposto che un individuo che impara a muoversi in modo efficiente, flessibile e leggero, avverte anche le carenze e le alterazioni. I quattro elementi, movimento, consapevolezza (percezione sensoriale), pensiero ed emozione, determinano la personalità umana e le sue abilità. Questi elementi si influenzano a vicenda e sono in loro strettamente collegati. Se una persona è stata, anche il suo atteggiamento fisico e psicologico subisce cambiamenti. Ogni comportamento, ogni azione e ogni emozione si riflette sul corpo. "I movimenti di per sé non sono nulla, sono solamente lavoli e minuzie", li minuzie lo spiega Feldenkrais. "Io non sono interessato ai movimenti fisici, ma a quelli della mente". La maggior parte delle persone arriva a conoscere il Metodo Feldenkrais® a causa di un dolore fisico. Ma il Metodo Feldenkrais® non si pone in alcun modo come scopo che vuole eventuali dolori fisici o particolari risvegli di sollievo. Non si lavora sulla base di diagnosi, ma si si occupa dell'individuo nella sua interezza. Spesso capita che le persone si rivolgono al Metodo Feldenkrais® i dolori e i vari di schiena di fatto scomparsi, ma si tratta solo di effetti collaterali. Lo scopo è, invece, quello di conoscere e di semplificare la vita. Ha così studio negli effetti del Metodo Feldenkrais® come metodo di guarigione alternativo, sono emersi dagli studi positivi. Questo metodo è molto efficace contro lo stress e le sigle di spalle e collo, così come nel riequilibrio dei valori per i malati di schemi rumpie. Anche in ambiente quali fame ignoranza, il luogo di lavoro, la vista, le spese e i consumi di

I.A.e.n.
Istituto di Kinesiologia Specializzata e Naturopatia

Responsabile nazionale del metodo Touch for Health

Il Touch for Health è un metodo semplice, facile e sicuro, creato dal Dottor John Thie, per ridurre lo stress fisico e mentale, disintossicare gli organi, aumentare l'energia e migliorare la postura. Con l'utilizzo dei test muscolare è possibile sapere con precisione quali organi e meridiani vanno riequilibrati e quale tipo di approccio e tecnica applicare. In un fine settimana potrete imparare l'arte del test muscolare, a riequilibrare e distribuire equamente l'energia vitale in tutte le aree del corpo riequilibrando 14 muscoli.
I.A.e.n. è anche scuola professionale: lice di studio variabili da 300 a 2185 ore.

Sedi dei corsi:
Modena (Bo) - MI - TO - PD
FI - Roma - CT
Per informazioni contatto: