

MY POTENT SELF

GRUPPO DI STUDIO PERMANENTE, ITINERANTE, GRATUITO

per Insegnanti del Metodo Feldenkrais

Progetto di Sonia Amicucci
Assistant Trainer e Competency Facilitator



Testimonianze

Delle Insegnanti che hanno partecipato all'evento
del 24/25 maggio 2025 nel mio studio

Tema dell'incontro: "Il linguaggio neurologico del tocco
Feldenkrais"

**Abbiamo definito, analizzato e sperimentato 7 qualità del
tocco:** ascolto di sé - ascolto dell'altro - intenzione - azione -
intensità - flusso - ritmo.

@ @ @

Le Insegnanti Feldenkrais raccontano

@ Metodo rivoluzionario di studiare ALLA PARI proprio come dice la parola. Tante gocce da raccogliere e coltivare per farci crescere sempre più.

@ Ho apprezzato l'approccio didattico di Sonia per ricchezza, fluidità e metodo al tempo stesso. Complessivamente molto stimolante e istruttivo. Il tutto passa attraverso l'umano che è in noi. Grazie Sonia

@ Molti spunti per migliorare il tocco: forti le 7 schede che danno modo di affrontare e approfondire un punto alla volta. Ho la foto di ogni singola scheda e il tuo word che le raggruppa tutte, così riesco ad averle tutte sott'occhio. Come sempre nei tuoi seminari un diverso approccio per imparare e aumentare le proprie competenze.

Mi hanno aiutato anche le foto che ci hai inviato mentre praticavamo per vedere cosa posso migliorare nella mia organizzazione.

@ Molta generosità da parte tua a condividere con noi il tuo sapere, a mettere a proprio agio anche chi si trova alle prime armi, molta disponibilità a cercare di risolvere dubbi e perplessità ed altro anche con chi non ha partecipato ad altri tuoi eventi (talvolta però, penso che, esaurito il momento di condivisione con tutti, sarebbe meglio lavorare con un incontro a parte con la singola persona). Di sicuro merita continuare con questa esperienza magari a cadenza non troppo ravvicinata, soprattutto se restasse anche l'appuntamento annuale a Chiuduno (BG) a meno che non lo si faccia rientrare in questo percorso.

@ Studiare alla pari con Sonia vuol dire “Essere il Metodo Feldenkrais”: azioni efficaci e fiducia, non solo parole...

@ - Utile la prima IF con concentrazione sul tocco, nuova prospettiva come ricerca di QUALITA' piuttosto che di QUANTITA' di manovre. Importanza del RIPOSO e delle PAUSE per sé e per l'altro.

- Nella seconda IF applicazione di concetti e tecniche approfonditi ed emersi durante le discussioni e i feedback. Scoperte su come reagisca l'altro alle nostre intenzioni. La chiarezza della nostra intenzione arriva all'altro.

- Tanti spunti per risolvere problemi durante CAM e IF.

- Importanza dello scambio tra pari come crescita di sé a 360 gradi (conoscenze, competenze, tecniche, autostima, immagine di sé, ecc.).

@ Il lavoro fatto nei due giorni di studio con Sonia mi sono serviti per far luce su alcune qualità del tocco nel metodo Feldenkrais.

Prima fra tutte “aspettare” mettersi in una condizione di attesa, ascoltare ciò che sento nelle mie mani, ciò che penso di voler comunicare, dove voglio portare la mia attenzione e l’attenzione della persona che sto toccando. Il clima di tranquillo scambio, i suggerimenti di Sonia, e le riflessioni e considerazioni dei colleghi mi hanno permesso di trovare un mio modo di portare avanti una Integrazione Funzionale con tranquillità e sicurezza.



@ Cara Sonia, dopo l’incontro con te molte cose sono cambiate.

Mi scuso per il ritardo di questo feedback, che, dato il lasso di tempo passato da fine maggio a ora si arricchisce anche di un altro feedback, quello relativo alla messa in pratica di quanto scambiato, analizzato e appreso da Sonia a Chiusi.

Iniziamo dalla QUALITA' del TOCCO, che ovviamente è al primo posto, ascoltando com'è mentre si tocca l'altro.

Ciò che personalmente ho applicato nell'immediato è stato preferire l'ascolto dello stato d'animo che ho e che ricevo, non più l'ossessiva attenzione alle rigide regole secondo le quali bisogna stare seduti. Cambia la qualità del tocco in una libertà di posizioni e attitudini.

Di conseguenza cambia anche il FLUSSO che è stato analizzato anche – come direbbe Moshe Feldenkrais – “trasmissione di forza dalla mano al punto toccato dell'allievo attraverso le fasce e non solo pelle, muscolo, ossa.”

Ecco, di questo incontro rammento luminosa la scoperta delle fasce come di un organo vasto e unico, avendolo sperimentato su di me dalla mano di Sonia.

Il tutto avviene con un'INTENZIONE CHIARA, l'intenzione di una direzione per attivare una connessione tra due o più parti del corpo.

Abbiamo sperimentato nuovi schemi di ricerca di connessioni che ho applicato tutti i giorni e ne ho verificato i benefici immediati.

Sonia suggeriva anche un approccio didattico consistente nell'applicare le stesse manipolazioni CON I CLIENTI per il periodo di una settimana, poi un altro schema di movimenti la settimana successiva e così via fino a far proprie tali esperienze per poterle inserire, rielaborare, combinare in nuove e più ricche variazioni.

Nelle modalità del lavoro dell'Integrazione Funzionale e nel relativo tocco certamente è contemplata l'INTENSITA' da non confondere col RITMO.

La prima dipende da una serie di condizioni in genere evidenti all'insegnante, mentre per la seconda, il ritmo, ho provato il ritmo binario stimolato dalla domanda di Sonia: "Quando si parla di ritmo?" e la risposta è: "Quando ci sono almeno due battute". Queste due battute sono state il mio *leitmotiv* delle lezioni di Integrazione Funzionale con un effetto globale di un ritmo generale durante tutta la lezione di IF.

@ Il lavoro di scambio tra pari è sicuramente impegnativo soprattutto per la quantità di materiale di scambio e di affinamento delle reciproche capacità e competenze, che si evolvono nel tempo, quindi ricco e vivace, da ripetere!

Vuoi organizzare un fine settimana MY POTENT SELF nella tua città?

Contattami al 328.0855265 – info@soniafeldenkrais.it

- Offro **gratuitamente** la mia esperienza di Assistant Trainer e Facilitatrice delle Competenze.
- Desidero in cambio il **rimborso delle spese** di viaggio, vitto e alloggio.
- Tutte le spese organizzative devono essere **suddivise equamente** tra i partecipanti.
- L'incontro di **studio immersivo** si svolge il sabato e la domenica.
- Il venerdì, su appuntamento, sono disponibile a dare **lezioni private di IF** a pagamento.



Centro Feldenkrais Sonia Amicucci
Via Isonzo, 21 – 53043 Chiusi (SI) - Toscana
www.soniafeldenkrais.it/formazione-avanzata-per-insegnanti/