

Raccontare sui social com'è stata l'esperienza di una nuova allieva che partecipa alle lezioni di CAM® è uno dei modi per promuovere il nostro lavoro e il Metodo, "un'istantanea" che può dare al pubblico l'idea di cosa facciamo, chi sono le persone che si rivolgono a noi, quanto il Metodo Feldenkrais le aiuta a ritrovare la fiducia nelle proprie possibilità di miglioramento e a sviluppare una maggiore conoscenza e consapevolezza di sé.

E ancora: quanto sono importanti i riferimenti alla vita quotidiana, le immagini, gli esempi e l'atmosfera accogliente che sappiamo creare nei nostri gruppi?

Quanto è importante utilizzare un linguaggio specifico, adeguato alla comunicazione del momento?

Buona lettura.

Sonia

Piccoli miracoli inaspettati (o forse no)



Quando comincia un percorso di lezioni FELDENKRAIS di gruppo, chiedo alle persone se hanno qualche disturbo o problema fisico di cui tener conto. A volte dicono "no, tutto bene", "un po' di tensione alla schiena" ... altre volte, proprio alla fine della lezione, quando chiedo com'è stata l'esperienza, capita che emergano le informazioni più importanti!...

È il caso di Carla (nome inventato) 70 anni, che mi parla dello "schiacciamento di alcune vertebre", di un tendine lesionato alla spalla sinistra, la protesi al ginocchio. Durante la lezione l'avevo aiutata a scendere a terra e risalire in piedi con l'aiuto di una sedia sistemata vicino al tappetino, assicurandole che questi movimenti sarebbero diventati, in poco tempo, facili da fare.

Approfitto di questo piccolo momento per coinvolgere tutto il gruppo sull'importanza e il modo di usare sapientemente tutto il corpo per sdraiarsi, sedersi e venire in piedi, azioni che faremo ad ogni lezione e che, una volta imparate dal nostro CERVELLO INTELLIGENTE, possono salvare da brutte cadute nel quotidiano!

Alla terza lezione, Carla si avvicina per confidarmi qualcosa; lì per lì immagino che mi dica che non verrà più, che i suoi dolori continuano a tormentarla, e invece no! Molto fiduciosa e sorridente mi comunica che un antico dolore al bacino è scomparso, che a casa ha riprovato alcuni movimenti che ha imparato, è contenta e intende proseguire.

Il Metodo Feldenkrais® offre l'opportunità di ritrovare la fiducia nelle proprie possibilità e di assaporare i (piccoli e grandi) benefici nel modo di muoverci, sentirci e agire nel quotidiano. Alcuni sono immediati, altri miglioramenti si sentono con chiarezza il giorno dopo o alcuni giorni dopo.

E la cosa bella è che, grazie al nostro cervello intelligente e al genio scientifico del creatore del metodo, il Dott. Moshe Feldenkrais, quando impariamo a muoverci meglio... non possiamo disimpararlo mai più!

Il miglioramento è inarrestabile.

Il nuovo tesoro di apprendimento neuro-motorio si integra subito nei gesti della vita quotidiana, A QUALSIASI ETÀ!

Per concludere: perché continuare a soffrire quando si può stare meglio?
Meditate gente, meditate.

Mi trovate a Chiusi scalo, Via Isonzo 21. Una lezione di prova non si nega a nessuno ❤️🧘

<https://www.facebook.com/ProfessioneFeldenkrais/>

Vi piacerebbe condividere le vostre esperienze
di insegnamento di CAM®?

Partecipate al seminario online

Apprendere per Insegnare (divertendosi)
Struttura, pedagogia, tecniche di insegnamento di CAM®

Minimo 8 adesioni entro il 20 novembre, iscrizioni entro il 20 dicembre

CLICCA PER [INFO E ISCRIZIONI](#)