Claudia Poggia

PERCORSI DI MOTRICITÀ CONSAPEVOLE

Esercizi per adulti e anziani: Metodo Feldenkrais® e altre proposte

¡MATERIALI

Erickson

Indice

9 *Ringraziamenti*

11 *Introduzione*

PRIMA PARTE – Il corpo e il suo comportamento a partire dal movimento

17 CAP. 1 L'apprendimento anche in età avanzata

21 CAP. 2 Moshe Feldenkrais e il suo metodo

27 CAP. 3 Alla scoperta del corpo e dei suoi movimenti

SECONDA PARTE – Lezioni di motricità con gli adulti e gli anziani

35 CAP. 4 Lezioni di gruppo con il Metodo Feldenkrais®
- Coordinazione e ritmo delle estremità
- Occhi e movimento
- Distesi sulla neve o sulla sabbia
- Gli equilibristi e la pallina
- Venire seduti dalla posizione a pancia in giù
- Scrivere con il naso e con il lobo dell'orecchio
- Oscillazioni in piedi
- La respirazione: gonfiare i polmoni
- Relazioni di movimento tra la testa e gli occhi
- Nuotare strisciando il braccio
- Il palloncino ai polsi
- Invitare le scapole a muoversi

93 CAP. 5 Il vocabolario Feldenkrais e il vocabolario delle sensazioni

101 CAP. 6 Attività-gioco per lo sviluppo, il mantenimento e il recupero motorio

111 CAP. 7 Esercizi tratti dal Tai Chi Chuan stile Wu
- Movimenti solo braccia e mani: prima preparazione
- Movimenti solo braccia e mani: seconda preparazione
- Spostamento di peso per fare un passo
- Muovere le mani come nuvole (ma anche il resto del corpo)
- Movimenti presi dal Tui Shou: esercizio a due mani singolarmente
- Esercizio dal Qi Gong: posizioni di ascolto e concentrazione

139 CAP. 8 Attività quotidiane per sviluppare la motricità fine

TERZA PARTE – Esperienze in campo

147 CAP. 9 La mia esperienza di insegnante del Metodo Feldenkrais® con adulti e anziani e riflessioni degli allievi

163 Conclusioni

165 Bibliografia