

## Scorciatoie per risvegliare il movimento del centro

I movimenti più *disfunzionali* coinvolgono degli schemi neuromuscolari di tutto il corpo. In questi schemi spesso troviamo il centro del corpo, cioè la colonna vertebrale e il bacino, gravato dalle limitazioni abitudinarie e dal carico. Spesso il centro cede alla forza di gravità e all'abitudine, e quando è sul lettino sembra non assecondare quel tipo di movimenti intesi a migliorare la sua risposta e le sue funzioni.

Dinanzi a simili situazioni, abbiamo tutti appreso delle tecniche di "lavoro dal distale al prossimale". Moshe ha sviluppato una serie di lezioni, sia in CAM sia in IF, che sono particolarmente efficaci in tali situazioni. Le sue lezioni della "mano a campana" e del "piede a campana", nonché quella del "lanciare una pallina da baseball" si insegnano principalmente in forma di CAM, ma sono estremamente efficaci come IF. Anche le lezioni che coinvolgono la mandibola, la lingua, gli occhi, il viso, la testa e il collo si possono realizzare allo scopo di aprire un accesso efficace al centro.

Queste lezioni affrontano direttamente un aspetto o una parte dello schema abituale di tutto il corpo che è relativamente disponibile al movimento non abituale. Il movimento non abituale destabilizza l'intero schema abituale, e si arriva a liberare il centro - quella zona massiccia legata all'inerzia - che può riorganizzarsi in movimenti più agevoli e funzionali.

Basil Glazer

# METODO FELDENKRAIS®

**Post Formazione con Basil Glazer    Milano 14 - 19 settembre 2008**

Basil Glazer si è diplomato con Moshe Feldenkrais ad Amherst nel '83. Dal 1984 insegna al pubblico nel suo studio di Gerusalemme (Israele). E' stato direttore educativo di diversi trainings in Australia e Italia. Insegna in altri corsi di formazione in varie parti del mondo. Tiene regolarmente corsi avanzati per professionisti del Metodo.

Chi ha già lavorato con lui ha potuto apprezzare la precisione, la chiarezza e finezza delle sue spiegazioni e intuizioni. Grazie alle sue conoscenze delle arti marziali è anche in grado di comunicare e far sentire concretamente agli studenti in che modo applicare le leve più efficaci e precise nel contatto scheletrico. Le sue lezioni di ATM sono appropriate e puntuali illustrazioni dei principi che insegna nella pratica dell'IF.

Dove: a Milano – Studio di Cinzia Faccin tel 02.58 31 73 97 Via Lusardi, 8 20122 MI

Quando: da domenica 14 a venerdì 19 settembre 2008 orario: 9,30-12,30 e 14-16

Lingua: il corso sarà tenuto in inglese con traduzione in italiano. E' prevista la trascrizione il cui costo è escluso dalla quota.

Quota: €600,00 iva esclusa

Iscrizione: Vaglia Postale intestato a :Cinzia Faccin, Via Lusardi,8 20122 Mi entro il 25 luglio 2008.

Annullamenti: In caso di numero insufficiente il corso potrà essere annullato, le quote saranno integralmente restituite

Dal 22 al 26 settembre Basil sarà disponibile per dare delle IF: per le prenotazioni contattare Cinzia Faccin.

Domenica 21 settembre, Basil insegnerà in un seminario pubblico a Cologno Monzese: per informazioni e iscrizioni contattare Gina Cecalupo, Graziella Locatelli, Debora Locatelli

**Modulo d'iscrizione**

Spedire o inviare Email [info@cinziafaccin.it](mailto:info@cinziafaccin.it) entro il 25 luglio 2008 unitamente alla copia del vaglia a:  
Cinzia Faccin 02.58317397 - Via Lusardi,8 MI

Desidero iscrivermi alla Post Formazione con Basil Glazer 14 – 19 settembre 2008

**Cognome e Nome** .....

**Via** .....**N.** .....

**CAP** .....**Città** .....

**Tel/Fax** .....**E-mail** .....

**Diploma conseguito il** .....**a** .....

**Versamento di €600,00 (iva + 120.00) effettuato il** .....

**N° vaglia** .....

**Firma** .....**data** .....