

Integrazioni Funzionali®

Nel contatto non cerco niente dalla persona che tocco; sento soltanto ciò di cui ha bisogno, e ciò che posso fare in quel momento per farla stare meglio.

M. Feldenkrais

Nel lavoro individuale di **Integrazione Funzionale®** l'insegnante suggerisce dei movimenti attraverso il contatto delle mani, per portare con gentilezza la persona a diventare consapevole dei propri processi motori, e accompagnarla a scoprire alternative e nuove possibilità di movimento, per un'organizzazione via via più funzionale e libera da sforzi superflui.

Ne consegue in genere un profondo rilassamento, che è il risultato di un'armonizzazione tonica dell'apparato muscolare.

Le lezioni di Integrazione Funzionale si svolgono su un lettino apposito.

Ricevo nel mio studio - che vedete in foto - in Via Tucidide, 56, previo appuntamento e con tutte le precauzioni sanitarie necessarie.



Lezioni individuali online

E' possibile anche prenotare una **lezione individuale online**, in modo da poter, anche a distanza, beneficiare di una lezione che segua i propri tempi e le proprie necessità specifiche. In questo caso le lezioni si svolgono su zoom e sono guidate dalla voce.

Per qualunque informazione o per prenotare una prima lezione, contattami:

Elena Fontana Paganini
centrogravitamilano@gmail.com

Il Metodo Feldenkrais® è una pratica di educazione somatica che consente di acquisire gradualmente una maggiore consapevolezza delle proprie abitudini di movimento e degli automatismi che a lungo andare possono provocare dolore o limitare il nostro potenziale di azione nella vita quotidiana. Crea le condizioni affinché ogni persona possa esplorare possibilità diverse rispetto alle proprie abitudini, e trattenere ciò che è utile per sé.

Dire che è un metodo che permette di migliorare la propriocezione è vero, ma riduttivo: focalizzandosi sul processo di apprendimento coinvolge infatti l'interezza della persona.

Non richiede nessun tipo di esperienza pregressa e si può praticare a partire da qualunque grado di consapevolezza di sé. E' infatti praticato da persone sportive, atlete, attori e attrici, danzatrici e danzatori, persone giovani, anziane, con dolori cronici o problemi motorii, persone appassionate di movimento o semplicemente curiose.