



*“Asana non si prende,
si fa da sé”* GÉRARD BLITZ

Dal Feldenkrais allo Yoga

con Michela Giorgetti
e Marika Zampetti

Giovedì 2 dicembre 2021: Il loto
Giovedì 13 gennaio 2022: Il ponte
Giovedì 27 gennaio 2022: L'aratro

Dalle 18.00 alle 20,00 su Zoom
in diretta o registrata

Organizza **Spaziocorpo**
Info **spaziocorpo.it**

Asana non si prende, si fa da sé” (Gérard Blitz)

Con Michela Giorgetti (fisioterapista e Feldenkrais practitioner) e Marika Zampetti (Feldenkrais practitioner)

Dal Feldenkrais allo Yoga

Uno straordinario sistema di educazione somatica incontra lo Yoga, semplici sequenze guidate per accompagnarvi alla riscoperta di una modalità gentile, facile e piacevole di lavoro sul corpo dove Asana torna ad essere una esperienza globale. Le lezioni sono aperte a tutti, insegnanti e allievi, per partecipare, una volta collegati, è sufficiente un angolo tranquillo, un tappetino e un supporto per la testa. Semplici istruzioni vi guideranno alla scoperta di un nuovo modo di praticare e allargare i confini del possibile, trasformando “l'impossibile in possibile, il difficile in facile, il facile in elegante” (Moshe Feldenkrais)

Dal Feldenkrais allo Yoga con Michela Giorgetti e Marika Zampetti

La posizione del loto padmasana

Strategie Feldenkrais per incrociare le gambe e sciogliere le anche.

Stare seduti con le gambe incrociate non è una posizione comoda e facile per tutti, soprattutto per noi occidentali, che, sin da piccoli, spendiamo tanto tempo seduti sulle sedie, dimenticandoci delle nostre articolazioni delle anche.

Queste divertenti lezioni Feldenkrais ve le faranno riscoprire; attraverso un processo dinamico e consapevole ritroverete la comodità nell'incrociare le gambe.

Organizza **Spaziocorpo** Info spaziocorpo.it

Strategie Feldenkrais per incrociare le gambe e sciogliere le anche.

Stare seduti con le gambe incrociate non è una posizione comoda e facile per tutti, soprattutto per noi occidentali, che, sin da piccoli, spendiamo tanto tempo seduti sulle sedie, dimenticandoci delle nostre articolazioni delle anche.

Queste divertenti lezioni Feldenkrais ve le faranno riscoprire; attraverso un processo dinamico e consapevole ritroverete la comodità nell'incrociare le gambe

Dal Feldenkrais allo Yoga con Michela Giorgetti e Marika Zampetti


La posizione del ponte urdhva dhanurasana

Esplorazioni Feldenkrais per permettere alla schiena di inarcarsi facilmente nella posizione del ponte.

Sentire la gravità, ricercare con le mani e con i piedi gli appoggi più funzionali per bilanciare il peso lungo tutta la struttura scheletrica senza appesantire la schiena nell'inarcarsi all'indietro.

Organizza **Spaziocorpo** Info spaziocorpo.it

Nel secondo incontro abbiamo esplorato la posizione del ponte. *Ūrdhva-dhanurāsana* è uno dei tanti allungamenti indietro o *pūrva pratana sthiti* dello yoga, la posizione finale, che comunemente, nella “ginnastica” occidentale, indichiamo come il ponte, ricorda un arco da qui il nome *ūrdhva-dhanurāsana*, “*ūrdhva*” significa in su, “*dhanu*” arco. L'arco formato dal corpo poggia con le mani e i piedi sul pavimento. Queste esplorazioni Feldenkrais aiutano la schiena ad inarcarsi facilmente nella posizione del ponte, a sentire la gravità e ricercare con le mani e con i piedi gli appoggi più funzionali per bilanciare il peso lungo tutta la struttura scheletrica senza appesantire la schiena nell'inarcarsi all'indietro. Il fine delle lezioni non è quello di salire nella posizione.



Dal Feldenkrais allo Yoga con Michela Giorgetti e Marika Zampetti

**La posizione dell'aratro
halasana**

Quella dell'aratro è una posizione complessa che richiede una grande flessibilità della colonna, soprattutto nel tratto cervicale.

In questo ciclo di lezioni Feldenkrais cercheremo la disponibilità della gabbia toracica per distribuire il lavoro in maniera armonica lungo tutta la struttura dello scheletro

Organizza **Spaziocorpo** Info **spaziocorpo.it**

In questo III incontro abbiamo esplorato la posizione dell'Aratro, Halāsana, Hala significa aratro. Tale āsana (posizione) assomiglia alla lama di un aratro che lavora il terreno: il corpo è simile a un campo che deve essere coltivato per la semina di pace e tranquillità.

Quella dell' aratro è una posizione complessa che richiede una grande flessibilità della colonna, soprattutto nel tratto cervicale. In questo ciclo di lezioni Feldenkrais cercheremo la disponibilità della gabbia toracica per distribuire il lavoro in maniera armonica lungo tutta la struttura dello scheletro.

Avviso, a chi assiste al seminario in differita è richiesto di porre la massima attenzione nell'eseguire i movimenti indicati. In assenza di un controllo diretto da parte dell'insegnante è richiesto all'allievo di

porre attenzione a non superare i limiti imposti dalla propria condizione fisica.

Il ciclo di lezioni è un percorso, il fine non è eseguire le posizioni finali, per seguire il corso non c'è bisogno di guardare il video, ogni partecipante ha il suo modo di mettere in pratica le indicazioni delle insegnanti, sarà sufficiente rilassarsi e seguire le semplici istruzioni, chiare e ripetute più volte, **il corpo troverà naturalmente il movimento.**

Il costo per ricevere il link di accesso alle registrazioni dei tre incontri, 6 lezioni, è di 60 euro. Scrivi a corsi@spaziocorpo.it