

Liceo Laura Bassi – Bologna
PIANO OFFERTA FORMATIVA A. S. 2016/2017
PROPOSTA DI PROGETTO – ATTIVITA'

Area 6: Corsi di aggiornamento - autoformazione

1.1 Denominazione Progetto

Formazione in servizio per docenti di strumento e per eventuali altri docenti interessati (discipline di pertinenza: Scienze motorie) sulla “consapevolezza attraverso il movimento” : approccio al Metodo Feldenkrais

1.2 Responsabile progetto

Prof.ssa Anna Quaranta

1.3 Descrizione sintetica del progetto

Destinatari:

Docenti di strumento musicale ed eventuali altri docenti interessati..

Oggetto dell’attività e modalità di svolgimento:

Questo ciclo di incontri vuole essere una breve introduzione pratica al Metodo Feldenkrais® affidata a una figura professionale esterna abilitata all’insegnamento del metodo, ma anche con specifiche competenze musicali. Molti musicisti famosi come Yehudi Menuhin, Igor Markewitch o Narciso Yepes hanno tratto enormi benefici da questo metodo che spesso viene inserito nei programmi delle più importanti istituzioni musicali al mondo come la Juilliard School, il Marlboro Festival o nei Conservatori di musica italiani all’interno delle lezioni di Tecniche di consapevolezza corporea. Se praticato regolarmente questo metodo aiuta i musicisti ad acquisire naturalezza e consapevolezza corporea portando un po’ alla volta a una maggiore unità fra corpo e mente; in questo modo l’approccio alla musica e al proprio strumento può diventare più semplice, spontaneo, creativo e divertente. Non bisogna mai dimenticare che fare musica è uno fra gli atti più complessi di cui l’essere umano sia capace. Questo spesso porta con sé tensioni fisiche, emotive e mentali che possono essere d’intralcio al ragazzo musicista impedendogli così un accesso più immediato ed organico ai contenuti musicali e rendendogli il percorso più faticoso di quanto dovrebbe essere. In una lezione Feldenkrais di gruppo i partecipanti vengono guidati dall’insegnante in modo gentile attraverso una sequenza di movimenti. L’attenzione dei partecipanti viene incanalata sulla qualità del movimento e non sullo scopo. Corpo e mente si muovono all’unisono indagando ed esplorando con curiosità. Non ci sono premi o punizioni; non vengono impartiti comandi e non si è giudicati in quanto questo metodo

Rifiuta in partenza concetti come: “normale”, “giusto o sbagliato”, “corretto o scorretto”. Ecco quindi che durante la lezione ogni ragazzo può muoversi al proprio ritmo, coi propri mezzi, senza imitare nessuno, in quanto è proprio la sua unicità ad essere la fonte e il tesoro che imparerà ad apprezzare e custodire. La disciplina che andremo a conoscere si chiama “metodo” proprio perché approfondendola porta a sviluppare uno strumento utile ed efficace - un aiuto concreto nell’organizzare se stessi e le ore di studio.

“Sarò il vostro ultimo insegnante. Non perché sarò il più grand insegnante che abbiate mai incontrato ma perché da me apprenderete ad apprendere.” – Moshé Feldenkrais

Vantaggi e benefici:

Molti sono i benefici sentiti dai musicisti che hanno integrato questo metodo nel loro percorso: riscoperta e fioritura del proprio potenziale, adattabilità alle nuove situazioni, postura efficace e modulabile in base alle circostanze, risolvere con agio i più difficili passaggi tecnici, fiducia nelle proprie capacità, flessibilità fisica e mentale, libertà interiore, indipendenza, inventiva e creatività durante le ore di pratica musicale, rispettare ed apprezzare se stessi e di conseguenza gli altri.

Articolazione del progetto:**PRIMA IPOTESI**

Il progetto si articolerà in tre incontri così strutturati:

- Primo incontro di 2 ore: un'ora verrà dedicata all'introduzione al metodo. La seguente ora sarà una lezione pratica di "Consapevolezza attraverso il movimento"
- Secondo incontro di 3 ore: 1 ora di parte teorica; 2 ore di lezione pratica di Consapevolezza attraverso il movimento
- Terzo incontro di 4 ore: 1 ora di parte teorica con indicazioni bibliografiche; 2 ore di lezione pratica di Consapevolezza attraverso il movimento; 1 ora di dibattito conclusivo.

Il corso per docenti potrebbe avere la stessa cadenza degli incontri con gli studenti per i quali è stato proposto un progetto sul medesimo argomento (approccio al metodo Feldenkrais), cioè essere organizzato in coincidenza con i giorni di lezione sui gruppi classe, in orario diverso.

SECONDA IPOTESI

Articolazione in sei incontri di due ore ciascuno:

- Primo e secondo incontro: un'ora verrà dedicata all'introduzione al metodo. La seguente ora sarà una lezione pratica di "Consapevolezza attraverso il movimento";
- Dal terzo al quinto incontro: 2 ore di lezione pratica;
- Sesto incontro: un'ora di lezione pratica; un'ora di dibattito e approfondimento bibliografico.

Arco temporale:

Trimestre marzo-maggio 2017.

Durata complessiva del corso: nella prima ipotesi 9 ore; nella seconda ipotesi 12 ore.

Luogo di svolgimento:

Per lo svolgimento delle lezioni Feldenkrais sarebbe ideale avere a disposizione uno spazio ampio come la palestra. In mancanza di una sala ampia l'insegnante Feldenkrais su preavviso può organizzare delle lezioni per spazi più limitati.

Bologna, 13 ottobre 2016

Il responsabile del progetto

Anna Quaranta