

*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