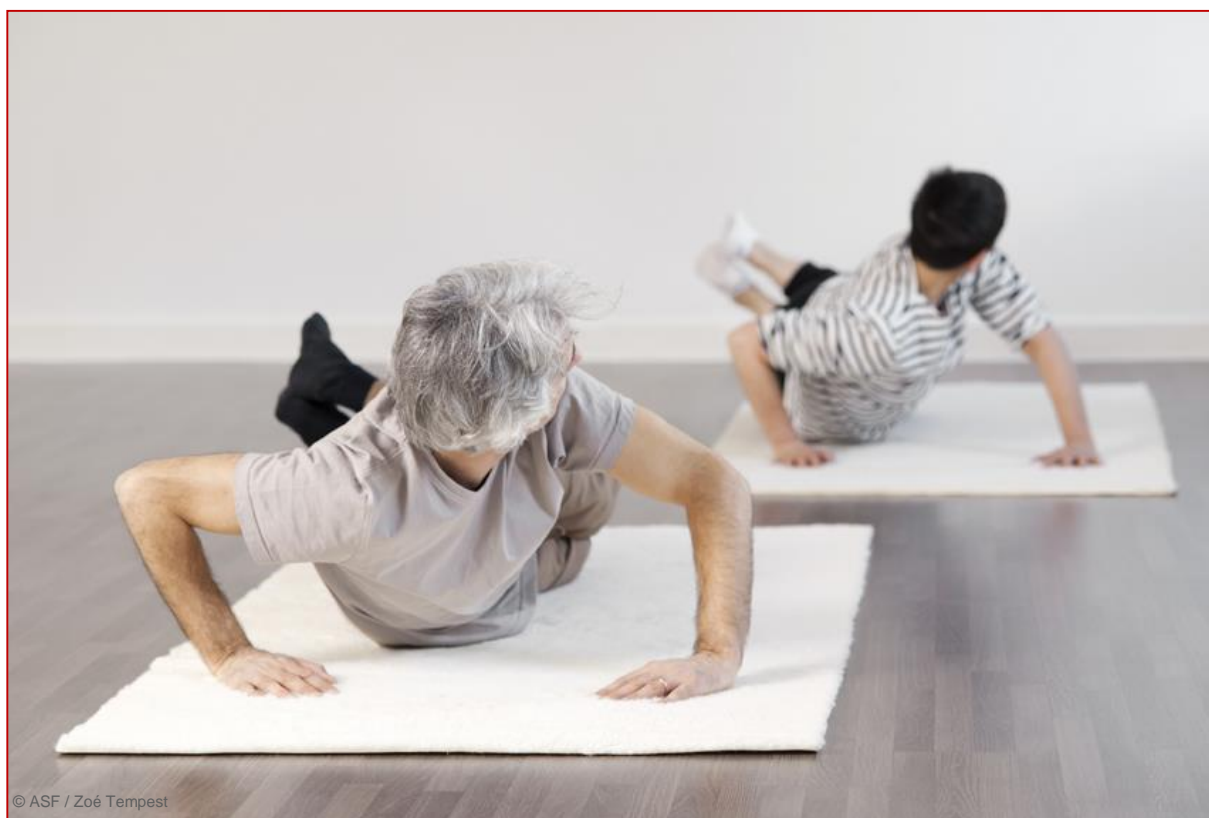


Presentazione del Metodo Feldenkrais



30 anni
Associazione Svizzera Feldenkrais ASF

In movimento!





In breve

30 anni di associazione professionale – al servizio del movimento

L'Associazione svizzera Feldenkrais ASF si impegna da trent'anni per la promozione e la protezione dei suoi circa 420 membri nella loro professione e per la diffusione del metodo in Svizzera. Un compito più che mai attuale, in considerazione del continuo mutamento della società e del sistema sanitario elvetico. *(Dettagli a pagina 2)*

Attività nel 2014

In tutte le regioni della Svizzera, sono previste diverse attività per mostrare all'opinione pubblica lo sviluppo e la varietà del metodo.

La serie radiofonica di Franz Wurm sarà disponibile su CD.

(Dettagli a pagina 3)

Creare possibilità – un metodo attualissimo

Il metodo Feldenkrais® considera la capacità di apprendimento individuale come parte integrante della salute e della vitalità.

Attraverso la percezione consapevole del proprio corpo, questo metodo, applicato in tutto il mondo in studi privati e in aziende, ma anche in seno a rinomate associazioni e istituzioni in ambito medico, sportivo, pedagogico e artistico, consente di apprendere nuove nozioni per una migliore efficacia e un maggiore benessere. Dal punto di vista scientifico, si tratta di un metodo attualissimo.

(Dettagli a pagina 4)

Un visionario del movimento – il dott. Moshé Feldenkrais (1904-1984)

Il dott. Moshé Feldenkrais (1904-1984), fisico nucleare, ingegnere e sportivo entusiasta (cintura nera di judo), era soprattutto un visionario del movimento. Negli anni Cinquanta, parlava già della plasticità neuronale del cervello come di una caratteristica che permette un costante rinnovamento del movimento nel sistema nervoso.

(Dettagli a pagina 5)

Insegnanti di Feldenkrais in Svizzera – una professione altamente qualificata

Con l'assegnazione di una certificazione da rinnovare ogni due anni, l'Associazione svizzera Feldenkrais ha posto standard di qualità molto elevati per i suoi membri. La certificazione biennale è rilasciata dall'Associazione sulla scorta di una pratica comprovata con almeno venti ore di formazione continua l'anno, di una consulenza collegiale e di una supervisione.

(Dettagli a pagina 6)

Due forme di apprendimento

Integrazione funzionale: il processo d'insegnamento è improntato su domande e tematiche personali del/la cliente e si articola in lezioni individuali.

Conoscersi attraverso il movimento: nelle lezioni di gruppo, si vive il proprio movimento come campo di sperimentazione apportando modifiche con maggiore consapevolezza.

(Dettagli a pagina 7)

Esempi di applicazione

Con bambini, sul posto di lavoro, con persone anziane, in un contesto ortopedico, nell'arte.

(Dettagli alle pagine 8-11)

Rimandi e bibliografia

(Dettagli a pagina 12)

Selezione foto



30 anni al servizio di una migliore qualità di vita!

30 anni di movimento nell'Associazione Svizzera Feldenkrais ASF

Il 1984 è l'anno di fondazione dell'Associazione svizzera Feldenkrais e di decesso del geniale scopritore del metodo Feldenkrais®.

L'Associazione istituto Feldenkrais è stata fondata il 12 giugno 1984 e due anni dopo ribattezzata Associazione svizzera Feldenkrais. I tre membri fondatori sono:

- Franz Wurm, da tempo amico e compagno di battaglie di Moshé Feldenkrais, nonché traduttore di molti dei suoi libri;
- Lea Wolgensinger, i cui genitori ricevevano spesso la visita di Moshé Feldenkrais, in seguito studentessa e formatrice del metodo;
- Gregor Risi, giovane studente in uno degli ultimi training di Moshé Feldenkrais negli Stati Uniti e in Israele, oggi vice-primario presso l'ospedale universitario di Basilea.

Le prime assemblee si svolsero in locali privati, ma ben presto ciò non fu più possibile a causa del vertiginoso aumento dei partecipanti. Oggi, i membri sono circa 420.

Sin dall'inizio, l'attenzione dell'associazione professionale, parte della rete internazionale Feldenkrais, era focalizzata sulla tutela e la rappresentanza degli interessi dei membri, e sulla diffusione del metodo in Svizzera.

Nei primi tre decenni, da questo punto di vista nulla è cambiato. Tuttavia, se all'inizio ci si concentrava sulla protezione dei concetti che contraddistinguevano il lavoro di un insegnante Feldenkrais formato, presto il compito principale divenne quello di diffondere e riconoscere il metodo Feldenkrais® nella società, e nel settore scolastico e sanitario.

Ciò contribuì a rendere più severi i requisiti per ottenere la certificazione. La concessione di questo "marchio", che garantisce la visibilità verso l'esterno, è legata a un ragguardevole numero di ore di pratica e di formazione continua, e a uno scambio sulla qualità ogni due anni. Considerate le direttive etiche e i requisiti da rispettare per concludere la formazione, il profilo delle competenze dei membri dell'ASF è notevole.

In un sistema sanitario svizzero in perenne mutamento, non è mai stato così importante saper adattarsi rapidamente, promuovere le capacità professionali dei membri e mantenere elevati gli standard di qualità: una sfida anche nell'ottica del futuro dell'Associazione svizzera Feldenkrais.



Le attività nell'anno di giubileo 2014

Nel corso dell'anno diversi membri dell'ASF illustreranno l'attualità e la grande varietà d'applicazione del metodo nelle diverse regioni della Svizzera. Ecco alcuni esempi:

- Verranno organizzate visite al **Centro Svizzero Paraplegici** di Nottwil. Questo centro tra l'altro fa capo per i propri pazienti all'esperienza di alcuni insegnanti del metodo Feldenkrais.
- Lea Wolgensinger, cofondatrice dell'ASF, si intratterrà in una conversazione aperta al pubblico con Dimitri. Il noto clown ha tratto giovamento dal metodo e l'ha dunque introdotto nel suo programma scolastico.
- In occasione di un **simposio** a Zurigo nell'ottobre 2014 diversi/e insegnanti Feldenkrais provenienti da tutta la Svizzera descriveranno i vantaggi derivanti dall'impiego di tale metodo nella loro attività. Verranno affrontati diversi temi quali architettura, sessuologia, musica e creatività relazionandoli con il metodo Feldenkrais.
- Alcune **giornate delle porte aperte** offriranno inoltre la possibilità di sperimentare in prima persona attraverso diverse attività i vantaggi di questo attualissimo metodo.

Tutte le attività regionali proposte sono consultabili all'indirizzo internet:
www.30jahrefeldenkrais.ch

Grazie ad alcuni sponsor si darà inoltre vita a diversi percorsi Feldenkrais lungo interessanti sentieri per escursioni.

Attraverso l'edizione di CD (in tedesco) della trasmissione radiofonica di Franz Wurm degli anni '60, nell'anno del giubileo si darà spazio anche a un po' di nostalgia. Insieme a Franz Wurm, Moshé Feldenkrais, il provocatore, fisico, ingegnere e maestro di judo, ha progettato una serie di trasmissioni radiofoniche. Ancora oggi sono note a molte persone, che con un sorriso sul volto si ricordano: "Ah si! allora in salotto abbiamo spostato il tavolo e le sedie, e per mezz'ora, ci siamo sdraiati sul pavimento e abbiamo seguito le istruzioni date durante la trasmissione. "

Da quest'anno, queste 2 x 12 lezioni possono nuovamente essere acquistate

Ordinazione dei CD presso il segretariato dell'ASF

Associazione Svizzera Feldenkrais

Monbijoustrasse 35, 3001 Berna, Tel. 031 380 54 57



Il metodo Feldenkrais®

Creare opportunità di favorire il movimento attraverso la consapevolezza

Il metodo Feldenkrais® considera la capacità di apprendimento individuale come parte integrante della salute e della vitalità.

« Più qualità nel movimento
significa più qualità nella vita ! »

Moshe Feldenkrais

Questo metodo, che attraverso la percezione consapevole del proprio corpo consente di apprendere nuove nozioni per una migliore efficacia e un maggiore benessere, viene applicato in tutto il mondo in studi privati e in aziende, ma anche in seno a rinomate

associazioni e istituzioni in ambito medico, sportivo, pedagogico e artistico.

Le nostre abitudini e la limitata facoltà di prestare attenzione ci portano a sfruttare soltanto una piccola parte delle nostre potenzialità. Il metodo Feldenkrais® crea i presupposti per percepire queste abitudini, per escogitare e integrare alternative e per sperimentare possibili cambiamenti. Così si allarga gradualmente l'immagine di noi stessi e il ventaglio delle nostre azioni.

Non facciamo distinzioni fra malati e sani, fra normodotati e portatori di handicap, fra giovani e anziani, fra artisti e sportivi di punta – in ognuno di noi vi è un potenziale inutilizzato. Il metodo, molto citato a livello scientifico, risulta così utile e prezioso per tutti coloro che desiderano cambiare o migliorare qualcosa nella loro vita.



Il prof. dott. Gerald Hüther, neurobiologo e responsabile del reparto di ricerca neurobiologica presso la clinica psichiatrica dell'Università di Göttingen, in Germania, ha dichiarato: "Come dimostrano gli ultimi risultati della ricerca sul cervello, le esperienze vengono immagazzinate contemporaneamente a livello cognitivo, emotivo e fisico sotto forma di modelli di pensiero, di sensazioni e di reazioni fisiche, e associate tra loro (*embodiment*).

Di conseguenza, tutti i tentativi successivi di migliorare la capacità delle persone di gestire lo stress con programmi cognitivi sono

destinati a fallire, se parallelamente non si coinvolgono anche i livelli emotivo e fisico.

In questo senso, il METODO FELDENKRAIS® si è dimostrato straordinariamente idoneo e da decenni si è affermato nella pratica".

« Quello che mi interessa
ottenere non è la flessibilità
del corpo, ma flessibilità della
mente .»

Moshe Feldenkrais



Moshé Feldenkrais (1904-1984)

Il fondatore del metodo

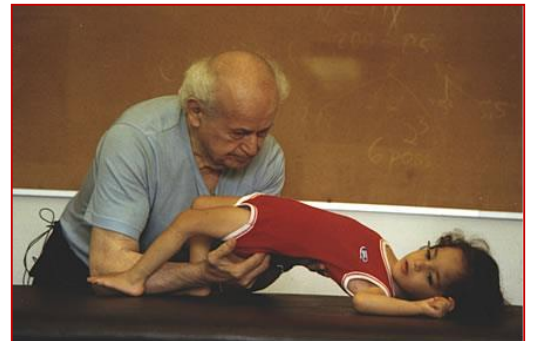
Come fisico nucleare, ingegnere e appassionato sportivo (cintura nera di judo) il dr. Moshe Feldenkrais era soprattutto un visionario del movimento.

Già negli anni '50 parlava della plasticità neuronale del cervello quale elemento decisivo della capacità di cambiare suscitata dalla sperimentazione. Questa caratteristica umana permette un continuo rinnovarsi del movimento nel sistema nervoso. Tali conoscenze nel frattempo sono state confermate dalla ricerca scientifica, soprattutto nel campo della neurofisiologia.

Per il dr. Moshe Feldenkrais il movimento quale base di tutto l'agire umano genera un quadro ove si dimostra che la nostra vita è un continuo campo di apprendimento.

Una lesione sportiva, per la quale i medici gli avevano dato scarse speranze di poter camminare di nuovo senza disturbi, ha spinto Moshe Feldenkrais a studiare il proprio modo di muoversi. Egli ha messo a frutto le osservazioni fatte praticando le arti marziali e le nozioni acquisite in campo scientifico ed ha attinto da fonti quali la ricerca sull'evoluzione dell'uomo, la ricerca cognitiva e comportamentale, la medicina, la psicologia, la pedagogia, l'antropologia e la teoria sistemica.

Con una ricerca protrattasi per decenni ha sviluppato il metodo che porta il suo nome: il metodo Feldenkrais. Il suo straordinario risultato risiede nella riuscita connessione fra scienza e pratica concreta.

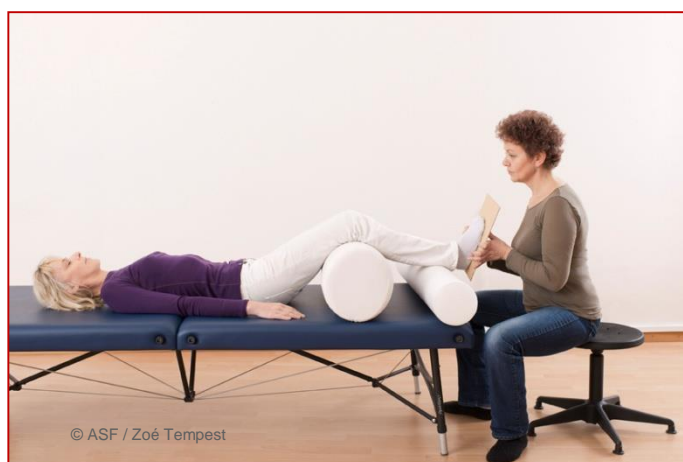




Formazione e perfezionamento degli insegnanti Feldenkrais

Dopo una formazione di base di quattro anni con almeno 800 ore, gli insegnanti Feldenkrais ricevono un diploma riconosciuto a livello internazionale.

Con l'assegnazione di una certificazione da rinnovare ogni due anni, l'Associazione svizzera Feldenkrais ha posto standard di qualità molto elevati per i suoi membri. La certificazione biennale è rilasciata dall'Associazione sulla scorta di una pratica comprovata con almeno quaranta ore di formazione continua, di una consulenza collegiale e di una supervisione. Le direttive comprendono anche severe regole etiche.





Due forme di apprendimento

Il metodo Feldenkrais® è insegnato in due modi.

Lezioni individuali – integrazione funzionale

Il processo d'insegnamento è improntato su domande e tematiche personali del/la cliente e si articola in lezioni individuali.

Contatti e movimenti lievi costituiscono il linguaggio della lezione individuale. Si alternano movimenti abituali a nuove possibilità e correlazioni motorie. Gradualmente si creano le premesse per imparare a cambiare e l'immagine di sé diventa più chiara.

Il processo d'apprendimento a più livelli ha sempre lo scopo di impostare in modo più leggero e consapevole le molteplici attività della nostra vita quotidiana.

Leggerezza, stabilità, libertà respiratoria, maggiore mobilità, impiego più efficiente della forza, migliore coordinazione e spesso anche diminuzione dei dolori sono obiettivi qualitativi che diventano raggiungibili.



Lezioni di gruppo – conoscersi attraverso il movimento

Nelle lezioni di gruppo, si vive il proprio movimento come campo di sperimentazione apportando modifiche con maggiore consapevolezza.

Eseguendo movimenti per gioco e con dolcezza, si impara ad affinare la percezione e a osservare meglio gli schemi motori abituali. L'esplorazione di movimenti inconsueti porta a scoprire collegamenti e alternative. La qualità, il flusso del movimento, la cadenza e la leggerezza diventano percepibili. Grazie a un rapporto più consapevole con il proprio corpo, aumentano l'efficienza e il benessere





Le varie possibilità di applicazione del metodo Feldenkrais®:

Grazie alla sua base pedagogica, il metodo Feldenkrais® può essere applicato in più situazioni, a livello preventivo come riabilitativo.

- **...i bambini nel lavoro individuale**

Bambini di ogni età possono essere sostenuti e incoraggiati in modo ottimale, come avviene già da diversi anni presso l'Institut für Kind und Familie di Amburgo. L'obiettivo è migliorare la complementarietà e la coordinazione tra la percezione del proprio corpo e il movimento, le emozioni, il pensiero e l'azione.

I quesiti fondamentali sono: A che stadio evolutivo si trova il bambino? Come possiamo sostenerlo in ciò che già è in grado di fare? Procedendo in questo modo, le difficoltà diventano risorse e sono gli stessi problemi ad indicare la via per risolverli.

È determinante il modo in cui il bambino impara ad affrontare i problemi, indipendentemente dal tipo di difficoltà che incontra. Questi problemi possono essere, ad esempio, disturbi percettivi, deficit d'attenzione o, nei neonati, un rallentamento dello sviluppo, una disabilità congenita come la paresi cerebrale infantile oppure i postumi di un incidente. Il metodo Feldenkrais crea i presupposti essenziali per stabilire un rapporto responsabile e creativo con le sfide che la vita ci riserva.

- **... i bambini e i giovani a scuola – l'apprendimento sociale**

L'approccio tramite il lavoro Feldenkrais può rappresentare un sostegno nell'apprendimento sociale. Attraverso movimenti per lo più insoliti, i bambini imparano a conoscere meglio le proprie percezioni e a individuare, in modo autonomo e seguendo il proprio ritmo, delle alternative alle proprie consuetudini comportamentali. Dal momento che si è conosciuto un nuovo modo di essere se stessi, è sufficiente fare un altro passo per apprezzare anche la diversità di amici e di persone sconosciute. Percepire se stessi senza esprimere un giudizio aiuta a relazionarsi con gli altri in modo rispettoso e tollerante. E affrontando di continuo nuove sfide nell'ambito delle lezioni Feldenkrais, si apprende a orientare il proprio modo di ragionare verso la ricerca di soluzioni. Esistono dei progetti modello, ad esempio nel quadro dei gruppi di lavoro incentrati sul teatro, dove i bambini scoprono che il movimento è la chiave dell'apprendimento.



- **... sul luogo di lavoro**

I problemi di salute legati al lavoro possono essere dovuti sia alle condizioni specifiche del posto di lavoro, sia al comportamento motorio dell'impiegato. Spesso gli sforzi e i carichi unilaterali e statici causano a lungo andare affezioni e dolori alla schiena, mal di testa e dolori cervicali o insidiose tendosinoviti (Repetitive Strain Injury – RSI, dovute al lavoro al computer). Il lavoro Feldenkrais ci rende consapevoli delle nostre abitudini consolidate e individuali nell'esecuzione di determinati movimenti, ad esempio stando in piedi o seduti, girandoci, chinandoci oppure nel sollevare, trasportare, afferrare e porgere oggetti.



Sperimentando e giocando scopriamo sequenze di movimento alternativi, più facili, che entrano rapidamente nel nostro repertorio. Molte di queste sequenze sperimentali vanno eseguite direttamente sul posto di lavoro e si rivelano valide sin dall'inizio nei gesti quotidiani. Il beneficio dovuto alla semplificazione e alla migliore coordinazione dei movimenti è percepibile e durevole: il lavoro riesce meglio ed è dunque più piacevole; senza dolori si sopportano meglio anche i carichi supplementari dovuti alle assenze di colleghi/e per malattia. Un altro degli effetti benefici è dato dalla capacità di rigenerarsi più velocemente grazie a brevi pause e una migliore respirazione.

- **...con persone anziane**

Le persone di una certa età sono sovente confrontate con diagnosi devastanti da parte del loro medico ortopedico. Nel quadro delle lezioni Feldenkrais, tuttavia, molti anziani si accorgono con un certo stupore che non è necessario rassegnarsi alle presunte normali limitazioni motorie dovute all'età: così riacquistano fiducia nei propri mezzi e si rendono conto che i miglioramenti a livello fisico hanno effetti positivi anche sul piano spirituale, la flessibilità mentale riprende a crescere: se una cosa non riesce, si può provarne un'altra! A volte è sorprendente con quale rapidità questa esperienza induce gli anziani ad essere più aperti e a sperimentare con piacere – e non solo a livello fisico. Soprattutto sul piano dell'apprendimento, consapevoli di non essere ancora sulla via del declino, spesso gli anziani diventano gli allievi più ambiziosi: imparano ad organizzarsi meglio, a esser più aperti e affrontano con maggiore tranquillità e flessibilità i cambiamenti che si presentano quotidianamente.

- **... nello sport**

Il Metodo Feldenkrais, con il suo enorme bagaglio di sapere ed esperienza nel campo della coordinazione, efficienza e ottimizzazione della mobilità, è una fonte ricca che attira e ispira gli sportivi di varie discipline: dalla corsa al ciclismo e allo sci, dal calcio all'ippica, dal tennis al golf, molti atleti si avvalgono del Metodo Feldenkrais per migliorare le proprie prestazioni ma anche per affrontare la riabilitazione dopo avere subito infortuni. Inoltre il Metodo Feldenkrais può fornire impulsi preziosi nella pratica di diverse discipline provenienti dalle culture estremo-orientali quali yoga, tai chi, aikido o judo, e consente di perfezionare sequenze di movimenti complesse. I seguenti esempi illustrano come lo



sport trae beneficio dall'applicazione del Metodo Feldenkrais:

- **... nel contesto ortopedico**

Molte persone accedono al Metodo Feldenkrais perché soffrono di dolori cronici al bacino, alla nuca, alle spalle o alla schiena oppure perché, in seguito a un incidente, non hanno più recuperato la piena mobilità. Sovente hanno compiuto un percorso lungo e deludente: dallo studio del medico specialista, alla palestra di ginnastica curativa, al centro di riabilitazione, alla "scuola del dorso" – ma continuano a soffrire di dolori e ad essere limitate nei movimenti.

Anche in questi casi vi sono buone possibilità di riuscita, poiché l'insegnante Feldenkrais considera il cliente nel suo insieme, senza trascurare il sistema nervoso, le abitudini e il potenziale esistente (e funzionante) della persona. L'insegnante aiuta l'allievo a non più concentrarsi sulla parte dolorante del corpo, bensì a considerarsi di nuovo come organismo fluido e dotato di coesione. Il lavoro Feldenkrais non è finalizzato all'intervento, bensì sollecita l'auto-guarigione (più precisamente l'autocoscienza del sistema nervoso), stimolando un'attività solo apparentemente passiva, ma estremamente attiva a livello neurologico. Spesso i risultati ottenuti in questo modo destano stupore anche tra gli specialisti.

- **... nell'Arte**

- ... nella musica**

Non sono pochi i musicisti che ricorrono al Metodo Feldenkrais spinti da un'esperienza personale fatta di sofferenze: spalle bloccate, febbre della ribalta, senza dimenticare la dura realtà del lavoro quotidiano in un'orchestra di professione e nel mondo della musica. Molti sono riusciti a trasporre creativamente gli insegnamenti di Feldenkrais nel proprio modo di suonare o di insegnare. Nel frattempo nei conservatori, nelle scuole di musica e nelle orchestre, la sensibilizzazione alla percezione cinestetica fa parte dell'insegnamento e del lavoro quotidiano.



- ... nell'arte rappresentativa**

"L'arte è bella, ma costa fatica" – questo noto aforismo di Karl Valentin illustra molto realisticamente il lavoro quotidiano sul palco. L'arte rappresentativa è un mestiere faticoso. Le sue risorse sono l'agilità fisica, la flessibilità mentale e l'apertura di spirito degli attori. Ma è la consapevolezza a trasformare in arte il talento, l'ispirazione e la passione. Esaminare senza intenzioni, senza valutare, osservare l'evoluzione di un movimento, riconoscerne lo schema, seguire la forza di gravità, ovvero la concretezza: le basi metodologiche delle lezioni Feldenkrais spostano a un livello facilmente accessibile il compito di assumere un ruolo.

In effetti l'intero processo delle prove può essere considerato come una lezione Feldenkrais: "Sperimentare tutto, tralasciare tutto ciò che è superfluo - il ruolo è perfetto." (C., attore alla Hochschule für Musik und Darstellende Kunst, Francoforte s.M.)



... nella danza

Fatica, sudore e dolori – inclusi piedi sanguinanti e lesioni – sembrano appartenere alla danza e corrispondere all'immagine diffusa tra ballerine e ballerini. Nel contempo, proprio il ballo vuole veicolare l'illusione di un'apparente facilità del movimento e del superamento della forza di gravitazione. Costretti a convivere con questo percorso difficile, ricco di ostacoli, e un ideale tanto elevato – i ballerini hanno imparato a superare i propri limiti fisici e a pagare il successo con il proprio sudore. Difficilmente si lasciano scoraggiare ma il loro stupore è immenso quando scoprono che una nuova leggerezza, eleganza e grazia può essere raggiunta nelle lezioni Feldenkrais, attraverso semplici giochi ed esperimenti motori.

„Avevo appena vissuto le mie prime, intense esperienze con il Metodo Feldenkrais; nei giorni successivi erano in programma due esibizioni di grande prestigio e impegnative. Invece di prepararmi intensamente allenandomi dal mattino alla sera, avevo trascorso intere giornate sdraiato sul suolo, praticamente senza lavorare. Perciò temevo di fallire e di compromettere tutto; invece è successo il contrario. Mai prima di allora mi ero sentito tanto rilassato e presente sul palco. La mia visuale era sensibilmente più ampia del solito e la mia percezione di ciò che si stava svolgendo sul palco non era mai stata così chiara. Malgrado il mio ruolo fosse molto impegnativo e acrobatico, l'ho interpretato senza alcun timore, con padronanza, leggerezza e passione. Da quando lavoro con il Metodo Feldenkrais, gli infortuni sono molto più rari e per curare le mie ferite impiego meno tempo, ma soprattutto ho raffinato sensibilmente le mie qualità di performer.”

... nell'arte figurativa

Attraverso esercizi di percezione, ad es. pestare i piedi in terra, tastare con gli occhi bendati, ruotare le braccia o il bacino – alcuni gesti quotidiani considerati “banali” diventano esperienze consapevoli: ciò consente di avviare un processo creativo partendo dalle proprie sensibilità per le cose e per le relazioni. Il mondo degli oggetti, così come la relazione personale che s'instaura con tale mondo, sono vissuti e rappresentati come processi (mutevoli). Dunque le linee, i colori e le forme in argilla possono esprimere e creare un evidente autoriferimento.



Links per più informazioni

- * Associazione Svizzera Feldenkrais SFV : www.feldenkrais.ch
- * Associazione Italiana Feldenkrais AIIMF: www.feldenkrais.it
- * International Feldenkrais Federation IFF : www.feldenkrais-method.org
- * Feldenkrais Ticino : www.feldenkraisticino.ch

Bibliografia

Libri di Moshe Feldenkrais

- Il corpo e il comportamento maturo, Ed. Astrolabio, Roma 1996. (Titolo originale: Body and mature behaviour);
- Conoscersi attraverso il movimento, Celuc Libri, Milano 1978;
- Il caso di Nora, Casa Editrice Astrolabio, Roma 1996. (Titolo originale: The case of Nora);
- Le basi del metodo per la consapevolezza dei processi psicomotori, Casa Editrice Astrolabio, Roma 1991. (Titolo originale: the Elusive Obvious, or the Basic Feldenkrais);
- The Master Moves, Cupertino, Canada, META Publications 1984;
- Lezioni di Movimento – sentire e sperimentare il Metodo Feldenkrais, Edizioni Mediterranee, Milano, 2003 (Titolo originale: The Master Moves);
- Il Metodo Feldenkrais – conoscere se stessi attraverso il movimento, Ed. RED Como 1991;
- 50 Lessons by Dr. Feldenkrais, Noah Eshkol. Tel Aviv, Israel: Alef Publishers, 1980 (Written in Movement notation);
- Practical Unarmed Combat. London: Frederick Warne & Co, 1941. Ristampa 1944, 1967, 1994;
- Judo: The Art of Defense and Attack, New York and London: Frederick Warne & Co, 1944, 1967;
- Higher Judo (Groundwork), New York and London: Frederick Warne & Co, 1952. M. Feldenkrais, Corpo e mente, (articolo). Milano 1991;
- M. Feldenkrais, L'espressione corporea, (conferenza). Milano 1991;
- C. Oswald Reed, Le strategie d'intervento sui bambini che hanno una sfida fisica da vincere: come le vive il bambino, Milano 1996;
- Paul Doron-Doroftei, "Dottore, mi dica: si può aiutare?" "Chieda a lui, non a me!", Milano 1996;
- Moshe Feldenkrais, Articoli e interviste, Milano 1997;
- Seminario di M. Feldenkrais a Esalen, 1972, note di Judith Stransky. Firenze, ottobre 2000;
- Barbara Pieper e Sylvia Weise, Feldenkrais®, compiti, attività, sviluppo di un nuovo campo di lavoro, Firenze 2001;



- La Gioia del movimento, quattro seminari pubblici di Basil Glazer, settembre 2001;
- Jack Heggie, l'uso degli occhi nel movimento, 2003;
- Yochanan Rywerant, Acquiring the Feldenkrais Profession, 2003
- Ruthy Alon, Guida pratica al Metodo Feldenkrais Edizioni RED, Como 1992;
- Ruthy Alon, Vincere il mal di schiena con il Metodo Feldenkrais, Edizioni RED , Como 1993;
- Francesco Ambrosio, Il Metodo Feldenkrais, Xenia Edizioni, 2004;
- M. Raffaella Dalla Valle, Conoscersi attraverso il movimento. Il metodo Feldenkrais, Riza Scienze – novembre 1993;
- M. Raffaella Dalla Valle, L'immagine di sé in movimento Riza Scienze, novembre 1995;
- Yochanan Rywerant, Integrazione funzionale. Teoria e pratica del Metodo Feldenkrais, Ed. Astrolabio – Roma 1993;
- Steven Shafarman, Conoscersi e guarire. Le sei lezioni pratiche del Metodo Feldenkrais. Edizioni Astrolabio, Roma 1997;
- Anna Triebel-Thome, Il Metodo Feldenkrais. Imparare a muoversi, imparare a vivere, Ed. RED, Como 1993;
- Frank Wildman, Guida alla ginnastica intelligente per chi non ha tempo, Zelig Ed., Milano 2001;
- Rainer Wilhelm, Il Metodo Feldenkrais, Muoversi bene per vivere meglio. Edizioni Armenia, Milano 1998;
- D. e K. Zemach-Bersin, M. Reese Rilassarsi con il Metodo Feldenkrais, Ed. RED Como 1996.
- Melucci, Lezioni di Metodo Feldenkrais – Per un'ecologia del movimento, Ed. Xenia 2011

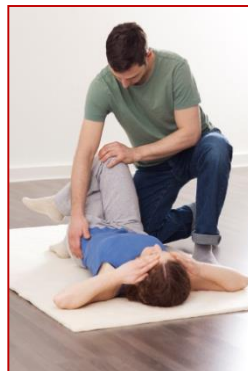
Gesundheit und Beweglichkeit. 10 Feldenkrais-Lektionen. München, 1992





Corsi di gruppo (Consapevolezza attraverso il movimento)

Mehr Fotos auf beiliegender CD
© ASF / Zoé Tempest



Lezioni individuali (IF, Intergrazione Funzionale)

Mehr Fotos auf beiliegender CD
© ASF / Zoé Tempest