



ISTITUTO SUPERIORE DI STUDI MUSICALI
GAETANO DONIZETTI

Istituzione di Alta Formazione Artistica, Musicale e Coreutica

- Ente Pubblico Non Economico -

Scheda descrittiva corso

Corso:	Triennio ordinamentale (Diploma accademico di I livello) Biennio sperimentale (Diploma accademico di II livello in Discipline musicali)
Disciplina (denominazione completa):	TECNICHE DI CONSAPEVOLEZZA CORPOREA (METODO FELDENKRAIS)
Annualità:	Prima/Seconda
durata docenza:	18 ore (1^a annualità); 18 (2^a annualità);
rivolto agli studenti di:	tutti gli strumenti
crediti formativi accad. (cfa):	3+3

Programma e contenuti del corso

1^a annualità

Le lezioni ATM (Consapevolezza attraverso il movimento) sono collettive e trattano i seguenti argomenti :

Rotazione braccio DX , testa, occhi (dimostrativa) – ATM 1 Sollevamento base della testa –
Respirare 1 – Respirazione paradossale – ATM 60 Gola aperta / chiusa – ATM 64 Voce 2 – ATM 155
Mandibola - Movimenti pelvici : stare seduti, bacino piu' attivo – Liberare il centro della schiena – Liberare
le spalle – Mani da chirurgo – Integrare collo, spalle e schiena – Distendere collo e spalle – Rock and Roll
pelvico – Uso del collo – Occhi 1;

Non sono previsti esami

2^a annualità

Orologio pelvico – ATM 38 Respirazione in 4 parti – ATM 69 Voce 3 – ATM 79 Mandibola Lingua Bacino –
Uso del collo 2 – Integrare i movimenti della colonna – ATM 135 Saltare sugli ischi 1°p. –
Saltare sugli ischi 2°p.- Occhi 2 – Equilibrio – Piedi e caviglie – Camminare – Rotolare sul ventre –
Fianchi e ginocchia rigidi – Aumentare la propulsione – Fianchi – Espandersi, distendersi e girarsi;

Non sono previsti esami



ISTITUTO SUPERIORE DI STUDI MUSICALI
GAETANO DONIZETTI

Istituzione di Alta Formazione Artistica, Musicale e Coreutica

- Ente Pubblico Non Economico -

Le lezioni di gruppo ATM (awareness through movement) Consapevolezza o conoscersi attraverso il movimento, sono concepite in modo da poter essere ripetute a distanza di tempo ed essere eseguite sia da allievi principianti che da allievi piu' esperti che le eseguiranno con maggiore consapevolezza.

bibliografia indicativa:

M. Feldenkrais: Il corpo e il comportamento maturo – Astrolabio

Il caso di Nora – Astrolabio

Le basi del metodo per la consapevolezza dei processi psicomotori –

Astrolabio

R.Alon :Guida pratica al Metodo feldenkrais – Ed RED

J.Heggie : L'uso degli occhi nel movimento

Per altri libri o articoli rivolgersi all'insegnante.