

MILANO 6-7 febbraio 2027

DOCENTE

Marta MELUCCI

*Insegnante certificata e assistant trainer di Metodo Feldenkrais®, Trieste*



# EQUILIBRIO E PREVENZIONE ATTRAVERSO IL METODO FELDENKRAIS® - L'ARTE DI CADERE -

16  
ECM

## DESCRIZIONE

Il Metodo Feldenkrais® è un sistema educativo basato sul movimento che interviene in maniera integrata sul piano biomeccanico, sensoriale e cognitivo. Ideato negli anni '50 dallo scienziato e cintura nera di Judo Moshe Feldenkrais, è conosciuto in tutto il mondo come un metodo originale, non invasivo ed efficace, in grado di migliorare notevolmente la consapevolezza e la qualità del movimento. È utilizzato in vari contesti: benessere, sport, arte ed educazione, oltre che in percorsi di riabilitazione e di ricerca neuroscientifica.

**Il corso si incentra sul tema dell'equilibrio e la prevenzione dei danni da caduta. Nel Feldenkrais® i movimenti delicati e originali, l'ascolto profondo e una visione globale, preparano il sistema corpo-mente ad una migliore organizzazione. Grande rilevanza viene data alla propriocezione, la coordinazione e il rapporto con la forza di gravità, per sviluppare tanto la potenza necessaria al sostegno quanto la flessibilità utile a ridurre gli impatti in caso di caduta.**

Il corso prevede lezioni pratico-esperienziali integrate da discussioni teoriche e momenti di confronto.

Il corso è rivolto ai professionisti del settore sportivo e riabilitativo che vogliano conoscere il Metodo Feldenkrais® e integrarne alcuni principi alla propria pratica professionale. La sperimentazione diretta del Metodo inoltre, permetterà ai partecipanti di conoscere strategie efficaci per l'auto-organizzazione, il benessere personale e la riduzione dello sforzo durante il lavoro coi pazienti.

Nel suo approccio all'educazione somatica Marta Melucci integra la pratica ventennale di insegnante Feldenkrais®, la lunga esperienza e la preparazione atletica come danzatrice contemporanea, la formazione accademica in Filosofia e la sua ricerca sul contatto come strumento di apprendimento e di cura. Insegna nel contesto del benessere, dell'educazione e dell'arte trasmettendo con grande passione una visione sistemica della persona e un'ecologia del movimento.

## OBIETTIVI

- apprendere le basi teoriche del Metodo Feldenkrais®
- applicare alcune strategie del Metodo Feldenkrais® nella prevenzione e gestione delle cadute con particolare attenzione alle categorie a rischio: anziani, persone con disturbi cronici o neurodegenerativi
- integrare le proprie competenze professionali con alcuni elementi chiave del Metodo Feldenkrais®
- conoscere strategie conservative per il benessere dell'operatore nel lavoro coi pazienti

## DESTINATARI:

Medici, Fisioterapisti, Osteopati,  
Massofisioterapisti iscritti all'elenco speciale,  
Laureati in Scienze motorie, Infermieri,  
Terapisti occupazionali, Massofisioterapisti,  
Studenti dell'ultimo anno del CdL

 PECULIARITA'

AMPIE SESSIONI PRATICHE

**MILANO** 6-7 febbraio 2027

# SALUTE DEL PAVIMENTO PELVICO APPROCCIO INTEGRATO DEL METODO FELDENKRAIS®

**16**  
ECM

## PROGRAMMA Prima giornata - 9.00-18.00

### LE BASI DELL'EQUILIBRIO E LA RELAZIONE CON IL SUOLO

*Focus: Consapevolezza del baricentro, appoggio dei piedi e riduzione dello sforzo.*

- Presentazione del corso e della visione sistemica di Moshe Feldenkrais

#### SESSIONE PRATICA I: la base di supporto

- Lezione di Consapevolezza Attraverso il Movimento (CAM):
  - esplorazione dell'appoggio dei piedi e della trasmissione della forza attraverso lo scheletro

- Teoria e Analisi Biomeccanica
  - Il concetto di "stabilità dinamica" vs "equilibrio statico"
  - Come il sistema nervoso organizza il sostegno contro la gravità

#### SESSIONE PRATICA II: il bacino come motore

- Pratica focalizzata sulla mobilità delle anche e l'organizzazione del bacino per abbassare il baricentro in sicurezza.

#### APPLICAZIONE PROFESSIONALE E LABORATORIO

Lavoro a coppie

- come osservare i pattern di movimento.
  - Strategie per guidare i clienti verso un appoggio più sicuro senza usare la forza.
- Discussione e conclusioni della giornata

## PROGRAMMA Seconda giornata - 9.00-18.00

### L'ARTE DI CADERE E IL BENESSERE DELL'OPERATORE

*Focus: flessibilità nell'impatto, gestione dell'imprevisto strategie di autotutela*

- Review e introduzione della seconda giornata
  - riepilogo dei concetti del primo giorno e approfondimenti sul Metodo Feldenkrais®

#### SESSIONE PRATICA III: spiraleggiare verso il basso

- Lezione CAM
  - trasformare la caduta verticale in un movimento rotatorio e fluido (ispirato ai principi del Judo e della danza)
- Gestione delle Categorie a Rischio
  - Discussione clinica: adattare il Metodo per anziani e persone con patologie neurodegenerative.
  - La prevenzione della "paura di cadere"

#### SESSIONE PRATICA IV: ecologia del movimento per l'operatore

- Esercizi specifici per il professionista: come assistere o sollevare la persona riducendo lo sforzo sulla colonna vertebrale e sulle spalle

- Integrazione Finale e Casi Studio
  - Simulazioni pratiche di intervento riabilitativo/sportivo integrando i principi appresi
- Discussione e conclusioni
  - Riflessioni finali sulla "cura di sé per la cura dell'altro"

Valutazione ECM

**Si consiglia abbigliamento comodo e un telo per lo svolgimento delle parti pratiche**

**PROMO E OFFERTE**  
su [www.ediacademy.it](http://www.ediacademy.it)

**-10% Prenota Prima**  
**-20% Course Sharing**  
**-30% Special Refresh**

**QUOTA: € 440 IVA inclusa**