

# ***Silvia Acquaviva***

Insegnante Feldenkrais

Cos'è il metodo Feldenkrais?

Come mi sono avvicinata ad esso?

Con il ***Metodo Feldenkrais*** si prende coscienza dei propri movimenti, dei propri schemi motori, eseguendo sequenze di movimenti, finalizzati a coinvolgere ogni parte del nostro corpo, con particolare attenzione, alla percezione e ascolto di noi stessi, alla consapevolezza!

Mi sono avvicinata al ***Feldenkrais*** a causa di alcuni infortuni che ho affrontato durante la preparazione per delle competizioni sportive.

Sono un atleta che pratica gare di fondo -21km/42km- durante la preparazione della maratona di New York ho avuto delle complicanze al ginocchio destro che avrebbero compromesso la mia partecipazione alla manifestazione.

Grazie al Feldenkrais sono riuscita a parteciparvi a completarla e a farne tante altre, con maggiore consapevolezza del mio corpo e dei miei limiti.