

## **Metodo Feldenkrais® e Creatività Artistica con Teri Jeanette Weikel**

Creatività è un termine che indica genericamente l'arte o la capacità di creare e inventare; tuttavia esso può prestarsi a numerose interpretazioni e significati. Tra le moltissime definizioni di creatività che sono state coniate si segnala per semplicità e precisione quella fornita dal matematico Henri Poincaré "*Creatività è unire elementi già esistenti con connessioni nuove che siano utili*".

Il verbo italiano creare, al quale il sostantivo creatività rimanda, deriva dal creare latino, che condivide con "crescere" la radice KAR. In sanscrito, KAR-TR è colui che fa (dal niente) il creatore.

Gli incontri di venerdì sera prendono in considerazione il linguaggio del movimento e la creatività, in altre parole l'arte della danza. Si parte con la pratica del Metodo Feldenkrais® per incominciare a conoscere e esplorare in sé le possibilità di organizzare il proprio movimento in traiettorie nuove o sconosciute. In seguito si applica questa esperienza di pratica ad azioni che appartengono al linguaggio della danza.

Il nostro scopo nel laboratorio creativo è di sensibilizzare ed approfondire il linguaggio del movimento, facilitare la sintonia del gruppo e sviluppare la capacità di interagire ed osservare il movimento.

**Il Metodo Feldenkrais®** è una pratica di lavoro su di sé che partendo dall'assunzione che il corpo è lo strumento principale di ogni apprendimento e che ogni essere umano ha proprie potenzialità di auto-educazione e trasformazione, sviluppa una proposta metodologica in continua evoluzione. E' un approccio di lavoro che permette di espandere il repertorio di movimento, accresce la consapevolezza e migliora le funzioni mettendo in grado ogni persona di esprimere se stessa più pienamente.

La pratica del Metodo Feldenkrais permette di: sviluppare fiducia nelle proprie capacità innate di auto-formazione; acquistare maggiore libertà di scelta nell'agire, ampliando in generale le proprie capacità di azione; muoversi in modo funzionale e chiaro con leggerezza e armonia e con un impiego di forze proporzionali alle azioni progettate.