

Quali sono la mission, gli obiettivi e i processi del metodo Core Movement Integration?

12/03/2009

.....

“Dove due fiumi si incontrano, un grande potere si manifesta” - aforisma Taoista

“Se fate un lavoro di questo tipo, dopo sarete ricercati” - M. Feldenkrais

.....

Un messaggio da Josef DellaGrotte

Se avete la sensazione di essere ricercati, probabilmente state facendo qualcosa di buono. Però la promessa da sola non basta. Perché questo essere ricercati si realizzi è necessario che ci sia qualcos'altro: chiarezza, specificità in ciò che state facendo e anche dei risultati effettivi che indichino un cambiamento visibile. Io ho avuto la fortuna (o è stata la mia abilità che mi ha portato fortuna?) di essere ricercato. All'inizio pensavo che ciò fosse dovuto al training fatto con Feldenkrais, poi mi sono reso conto (e questo mi è stato fatto vedere da altri) che ciò che stavo facendo era effettuare una continua sintesi di quello che avevo studiato e aggiungendo qualcos'altro di mio che aveva un suo valore. Questo qualcosa non è nient'altro che ciò che io chiamo Core Movement Integration.

“L'essere ricercati è una condizione che è sempre presente e sempre disponibile. È questione di essere in sintonia con i tempi e di avere la chiave giusta.”

Core Movement Integration è una progressione ed è un completamento del paradigma di integrazione, che ebbe inizio con lo yoga e il Qi gong. Questo paradigma comparve quindi in occidente nell'ideale greco della cultura del corpo come bellezza e raggiunse il suo maggior sviluppo durante il Rinascimento, che pose grande enfasi sulla connessione esistente fra corpo, mente e spirito. È stato infine ripreso nel XX secolo da innovatori come H. Jacoby, Mezier, Elsa Gindler, Mary Ellsworth Todd, F.M. Alexander, M. Feldenkrais, Ida Rolf, Milton Trager e adesso da molti altri. Molto di questo lavoro era intuitivo, a volte basato su dati scientifici o empirici, ed ebbero un riconoscimento quando venne provata la loro praticità. Adesso, così come è stato provato scientificamente il DNA, abbiamo a disposizione strumenti biomeccanici che possono dimostrare in che modo si muove il corpo.

Core movement Integration riprende i principi del Dr. Feldenkrais e li sistematizza in un programma di lezioni-esercizio che conducono a distinte risoluzioni e miglioramenti del benessere fisico e psicofisico.

La nostra missione è quella di creare un modo pratico e accessibile per eliminare i più comuni (e in genere inutili) dolori e limitazioni e di ottenere un benessere funzionale reale

CI realizza questa missione fornendo un programma unificato che può essere seguito passo passo basato sui seguenti principi:

- Una mappa dei sentieri primari attraverso cui passano tutti i movimenti, compresi gli esercizi e le performance.
- Esercizi pratici che sono essenziali per mantenere una buona postura e il buon funzionamento psico corporeo
- Rafforzamento del corpo nel modo più efficiente ed integrato, con movimenti integrati in modo funzionale e strutturale
- La palestra in tasca: un nuovo programma di esercizi (disponibile in DVD) con bande elastiche tascabili.
- Terapia corporea e auto educazione attraverso la consapevolezza e attraverso specifiche istruzioni guidate