

Appendice III

ULTERIORI LETTURE E RISORSE

Spero che ora vogliate andare di corsa a cercare un insegnante Feldenkrais. Potete trovare informazioni aggiornate su insegnanti, lezioni e workshop nella Feldenkrais Guild UK www.feldenkrais.co.uk.

Ci sono anche delle brevi lezioni che si possono scaricare gratuitamente e dei link a tanti siti. [NdT Per quanto riguarda l'Italia, c'è l'AIMF – Associazione Italiana Insegnanti Metodo Feldenkrais www.feldenkrais.it.]

Da attori, potete prendere parte a qualsiasi lezione pubblica di Consapevolezza attraverso il movimento e ogni insegnante Feldenkrais è qualificato per dare delle lezioni di Integrazione funzionale (sessioni individuali, pratiche, vedete la Parte 6) che soddisferanno i vostri bisogni. Se volete, nello specifico, un insegnante con un background nella recitazione, potete sempre dare un'occhiata ai loro profili sul sito della Guild, sul loro sito, o chiedere alla vostra scuola di recitazione o al vostro corso di recitazione all'università.

Nel caso voleste formarvi come insegnanti professionisti Feldenkrais, qui di seguito ci sono due formazioni professionali nel Regno Unito (ci sono anche tante formazioni all'estero).

[NdT Per l'Italia www.feldenkrais.it/corsi-di-formazione-accreditati.]

Garet Newell
Feldenkrais International Training Centre
PO Box 36, Hassocks, West Sussex, BN6 8WZ
Phone: 01273 844140
www.feldenkrais-itc.com

Scott Clark
Feldenkrais London
020 8469 0245
www.feldenkraislondon.com/training.html

RISORSE

Potete cercare e comprare CD, DVD e una grande varietà di libri attinenti sul sito www.feldenkraisresources.com e www.achievingexcellence.com (entrambi negli USA). Molti libri sono disponibili anche nel Regno Unito se li ordinate nella vostra libreria locale oppure on line.

La UK Guild ha qualche libro e CD in vendita qui:

www.feldenkrais.co.uk/further.php.

C'è un interessante archivio di foto, video e documenti della Federazione Internazionale Feldenkrais al sito: www.feldenkrais-method.org.

Un insegnante dal vivo è importante, ma potete trovare un gran numero di lezioni scaricabili gratuitamente su www.openatm.org e altre più brevi sul sito delle UK Guild al link:

www.feldenkrais.co.uk/awareness/index.html.

LIBRI

Di Moshe Feldenkrais

Higher Judo (Groundwork), Frederick Warne & Co, New York e Londra 1952.

Il corpo e il comportamento maturo. Sul sesso, l'ansia e la forza di gravità, Casa Editrice Astrolabio, Roma 1996.

Conoscersi attraverso il movimento, Celuc libri, Milano 1978.

L'Io potente. Uno studio sulla spontaneità e la compulsione, Casa Editrice Astrolabio, Roma 2007.

Le basi del metodo per la consapevolezza dei processi psicomotori, Casa Editrice Astrolabio, Roma 1991.

Il caso di Nora. Un'avventura nella giungla del cervello, Casa Editrice Astrolabio, Roma 1996.

Lezioni di Movimento - sentire e sperimentare il Metodo Feldenkrais, Edizioni Mediterranee, Milano 2003.

E anche:

La saggezza del corpo, Casa Editrice Astrolabio, Roma 2011.

Sul Metodo Feldenkrais

Ruthy Alon, *Vincere il mal di schiena con il Metodo Feldenkrais*, Red Edizioni, 1993.

Carl Ginsburg, *The Intelligence of Moving Bodies: A Somatic View of Life and its Consequences*, AWAREing Press, 2010.

Todd Hargrove, *A Guide to Better Movement: The Science and Practice of Moving with More Skill and Less Pain*, Lightning Source, 2014.

Mark Reese, *Moshe Feldenkrais: A Life in Movement*, ReeseKressSomatics Press, LLC, 2015.

Steven Shafarman, *Conoscersi è guarire. Le sei lezioni pratiche del Metodo Feldenkrais*, Casa Editrice Astrolabio, Roma 1997.

Frank Wildman, *Guida alla ginnastica intelligente per chi non ha tempo. Cinquanta semplici esercizi per ottenere un corpo sano, agile e reattivo*, Zelig editore, 2002.

Frank Wildman, *Change Your Age: Using Your Body and Brain to Feel Younger, Stronger, and More Fit*, Da Capo Lifelong Books, Philadelphia 2010.

ARTICOLI E RICERCHE SUL FELDENKRAIS PER ATTORI E PERFORMER

Alan Questel, *The Feldenkrais Method for Actors*, in *Movement for Actors*, Nicole Potter (a cura di), Allworth Press, 2002.

Alan Questel, "Feldenkrais: Applications for the Actor", in *Feldenkrais Journal*, n. 14, www.harmoniousmovement.com/Questel_Feldenkrais_for_Actors.pdf.

Andrew Dawson, *Feldenkrais in Theatre and Acting*, www.feldenkrais.co.uk/articles/dawson.html.

Anthony Shrubbsall, *Jos Houben: Understanding the Neutral Mask*, in *Jacques Lecoq and the British Theatre*, Franc Chamberlain e Ralph Yarrow (a cura di), Routledge, 2001.

Theatre, Dance and Performance Training, Libby Worth, Jonathan Pitches e Dick McCaw (a cura di), Routledge, luglio 2015, vol. 6, n. 2.

Campbell Edinborough, *The Resilient Body in Ways of Being a Body, Body and Performance*, Sandra Reeve (a cura di), Triarchy Press.

Campbell Edinborough, "What Do We Teach?", in *Theatre, Dance and Performance Training*, Routledge, novembre 2013.

Campbell Edinborough, "Developing Decision-Making Skills in Performance Through Mindfulness in Somatic Training", in *Theatre, Dance and Performance Training*, Routledge, marzo 2011.

Thomas Kampe, "Moving After Auschwitz: The Feldenkrais Method as a Soma-Critique", in *Korean Journal of Dance Documentation*, 2014, vol. 6.

Thomas Kampe, *The Art of Making Choices: The Feldenkrais Method as a Choreographic Resource*, tesi di dottorato non pubblicata, London Metropolitan University, 2013.

Thomas Kampe, "Recreating Histories: Transdisciplinarity and Transcultural Perspectives on Performance Making", in *Korean Journal of Dance Documentation*, 2011, vol. 67.

Thomas Kampe, "Weave: The Feldenkrais Method as Choreographic Process", in *Perfformio*, primavera 2010, vol. 1 e 2, pp. 34-52.

Potete trovare anche una grande varietà di articoli sul mio blog in fondo alla homepage del mio sito www.feldenkraisworks.co.uk.

ALCUNI DEI LIBRI, CD E SITI INTERNET SUL FELDENKRAIS PER LA VOCE E LA MANDIBOLA

Maggy Burrowes www.vocaldynamix.com per i suoi interessanti post e il suo blog.

Robert Sussuma www.robertsussuma.com che include molti video gratuiti da poter guardare.

Richard Corbeil www.feldenkraisinseattle.com e il CD: *Vocal Integration*. CD: *The TMJ Program*, Frank Wildman.

CD: *TMJ Health*, David Zemach-Bersin e Mark Reese.

Consultate uno degli negozi on line qui sopra per una lista più ampia di libri e CD.

ALCUNI LIBRI E ARTICOLI SULLE NEUROSCIENZE, SVILUPPO E ANATOMIA E FISIOLOGIA DEL MOVIMENTO

Alain Berthoz, *Il senso del movimento*, McGraw Hill, 1998.

Blandine Calais-Germain, *Respirazione. Anatomia. Gesto respiratorio*, Epsylon, Roma 2016.

Blandine Calais-Germain, *Anatomia del movimento*, L'arciere, Cuneo 2006.

Norman Doidge, *Il cervello infinito. Alle frontiere della neuroscienza: storie di persone che hanno cambiato il proprio cervello*, Ponte alle Grazie, Milano 2014.

Norman Doidge, *Le guarigioni del cervello: le nuove strade della neuroplasticità: terapie rivoluzionarie che curano il nostro cervello*, Ponte alle Grazie, Milano 2015.

Deane Juhan, *Job's Body: A Handbook for Bodywork*, Barrytown/Station Hill Press, Inc, 2003.

Gerald M. Edelman, *Più grande del cielo: lo straordinario dono fenomenico della coscienza*, Einaudi, Torino 2004.

I.A. Kapandji, *Fisiologia articolare: schemi commentati di biomeccanica umana* (tre tomi), Monduzzi Editore, Bologna 2009.

Wynn Kapit e Lawrence M. Elson, *Colorare l'anatomia*, Piccin-Nuova Libreria, Roma 2016.

Ronald Melzack e Patrick D. Wall, *La sfida del dolore*, Piccin-Nuova Libreria, Roma 1988.

Pat Ogden, Kekuni Minton e Clare Pain, *Il trauma e il corpo. Manuale di psicoterapia sensomotoria*, Istituto di scienze cognitive, Sassari 2012.

Stephen Porges, *La teoria polivagale. Fondamenti neurofisiologici delle emozioni, dell'attaccamento, della comunicazione e dell'autoregolazione*, Giovanni Fioriti Editore, Roma 2014.

Ian H. Robertson, *Il cervello plastico*, Rizzoli, Milano 1999.

Daniel Stern, *Il mondo interpersonale del bambino*, Bollati Boringhieri, Torino 1987.

Esther Thelen e Linda B. Smith, *A Dynamic Systems Approach to the Development of Cognition and Action*, A Bradford Book Reprint edition, 1996.