



Milena Costa, musicista di formazione, già diplomata in pianoforte e didattica della musica, si è diplomata insegnante Feldenkrais nel 2004 presso l'Istituto di Formazione Feldenkrais di Milano diretto da Mara Della Pergola. Dal 2004 collabora con lo stesso Istituto nell'organizzazione dei Corsi di Formazione per insegnanti del Metodo. Nel 2005 ha presentato il Metodo presso il Conservatorio di Milano e di Como per i corsi di abilitazione all'insegnamento.

Dal 2005 al 2007 per la Cooperativa CIMAS di Saronno, ha lavorato come insegnante Feldenkrais presso la Casa di Riposo di Abbiategrasso (MI). Nel 2007 ha tenuto un corso di aggiornamento rivolto a Fisioterapisti, Terapisti della neuro e psicomotricità dell'età evolutiva per la Fondazione Auxilium di Valderice a Trapani e nel 2008 un corso di aggiornamento rivolto a Fisioterapisti, Terapisti della neuro e psicomotricità dell'età evolutiva, Logopedisti, Psicometristi per l'Azienda Ospedaliera S. Anna di Como.

Tiene lezioni individuali di Integrazione Funzionale® a musicisti, attori e a persone con difficoltà motorie ortopediche e neurologiche di tutte le età. In particolare lavora con bambini con difficoltà di apprendimento e di comunicazione verbale. Collabora stabilmente con il centro di logopedia il Grillo Parlante, con sede a Lipomo (CO). Dal 2007 collabora con alcune Scuole primarie di Como, realizzando laboratori di Consapevolezza corporea con il Metodo Feldenkrais in orario scolastico.

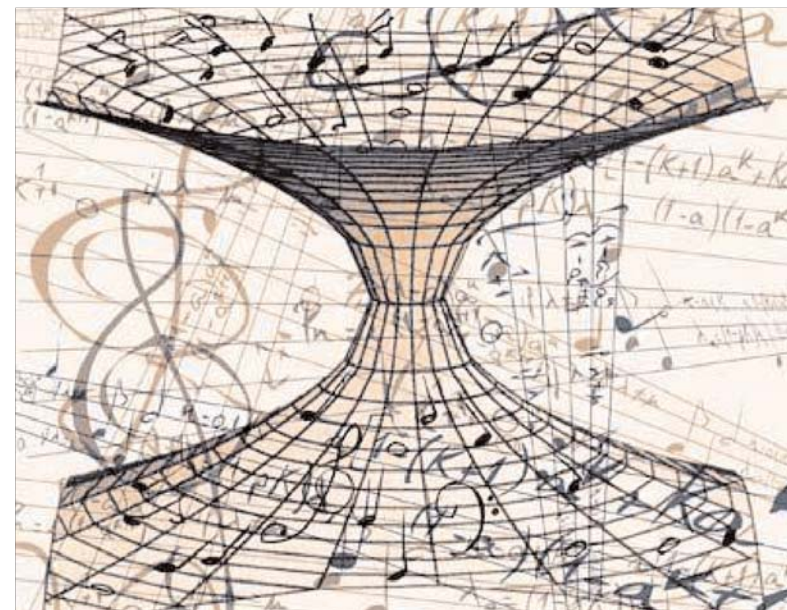
Nel 2013 ha tenuto al Conservatorio di Musica G. Verdi di Como la Masterclass "Cos'è il Metodo Feldenkrais? Come migliorare la consapevolezza dell'uso di sé nel musicista"; ha condotto lezioni Feldenkrais nella "Flute summer Masterclass" Tecnica e suono del flauto approfondimento del repertorio per flauto solo preparazione a concorsi e audizione e consapevolezza della postura con Vincenzo Gallo e Mattia Petrilli, al CFM di Barasso; inoltre è risultata prima in graduatoria per titoli per l'insegnamento di "Tecniche di consapevolezza corporea-Metodo Feldenkrais" con incarico di trenta ore al Conservatorio di Musica A. Vivaldi di Alessandria.

Segreteria del Conservatorio di Musica di Como
Via Cadorna 4 - 22100 COMO - tel. 031 279827 - fax 031 266817

Laboratori 2014



Laboratorio di Musicoterapia METODO FELDENKRAIS® PER SUONARE SENZA SFORZO



"Cambiare la postura di un uomo equivale a cambiare il mondo"
Moshe Feldenkrais

Docente
MILENA COSTA

venerdì 19 settembre 2014, ore 10.00 - 13.00
venerdì 26 settembre 2014, ore 10.00 - 13.00
venerdì 3 ottobre 2014, ore 10.00 - 13.00
venerdì 10 ottobre 2014, ore 10.00 - 13.00
Salone dell'Organo

Programma

Il Metodo Feldenkrais®

Prende nome dal suo ideatore Moshe Feldenkrais (1904-1984), fisico, ingegnere, studioso del comportamento e del funzionamento dell'organismo umano. Egli scoprì che i nostri schemi di movimento potevano essere modificati grazie alla stessa capacità, innata, che permette all'essere umano di imparare tutti i movimenti necessari alla vita.

E' un sistema di apprendimento innovativo e un modo di lavorare su di sé che utilizza il movimento, il tocco e la conoscenza degli schemi motori.

Molti illustri musicisti hanno lavorato con Feldenkrais tra i quali L. Bernstein, Y. Menuhin, D. Barenboim, I. Markevitch, S. Ozawa.

Sviluppato intorno agli anni '50, è conosciuto e diffuso in Europa, Stati Uniti, Canada, Australia, Israele, Corea, Giappone e Sud America.

Conservatori, Scuole Musicali e Orchestre stabili hanno inserito l'insegnamento del Metodo tra le loro attività.

Viene insegnato in lezioni individuali di Integrazione funzionale® dove l'allievo, guidato dalle mani dell'insegnante in un processo di comunicazione non verbale, può sperimentare e registrare dentro di sé modi di muoversi meglio organizzati, ritrovando così una varietà di movimenti dimenticati; e in lezioni collettive di Consapevolezza attraverso il movimento® nelle quali gli allievi eseguono senza sforzo movimenti semplici e piacevoli, che coinvolgono anche l'immaginazione, l'attenzione, la percezione e la conoscenza di sé.

Attraverso le lezioni di movimento, è possibile imparare a ridurre lo sforzo inutile, migliorare il senso cinestetico e ampliare l'immagine di sé.

Si riduce la tensione latente dell'intera struttura muscolare e i movimenti risultano facili, ben organizzati, eleganti.

Migliora la capacità di orientamento, la postura, la respirazione, l'apprendimento nelle aree fisiche e mentali.

La consapevolezza di ciò che si fa permette di sperimentare altre possibilità, di arricchire il repertorio personale di movimenti e scegliere in ogni momento quello più funzionale per raggiungere il risultato desiderato.

È necessario portare un tappetino, abbigliamento comodo e calze.

Modalità di partecipazione

Al corso è possibile partecipare solamente come allievo effettivo.

La partecipazione per gli studenti del Conservatorio di Como è gratuita e dà diritto a CFA.

La quota di partecipazione alla Masterclass per i partecipanti esterni è di € 100,00.

La somma potrà essere versata mediante bollettino postale sul c.c.p. n. 11570223

L'apposito modulo di iscrizione è reperibile on line al seguente indirizzo: www.conservatoriocomo.it

L'iscrizione deve pervenire alla Segreteria del Conservatorio di Musica di Como entro e non oltre la data del 23 settembre 2014.

A tutti i partecipanti al corso (uditore ed attivi), verrà rilasciato un attestato di frequenza.

Referente : prof. Carlo Bernava:

carlo.bernava AT conservatoriocomo.it (AT = @)

Laboratorio di Musicoterapia: «La voce del corpo»

Docente: Vittoria Licari

venerdì 14 marzo, ore 16.00-19.00, Auditorium

sabato 15 marzo, ore 10.00-13.00, Salone dell'Organo

a cura di Carlo Bernava

Laboratorio di Musicoterapia: «Identità e relazione»

Docente: Ferdinando Suvini

sabato 5 aprile, ore 10.00-13.00, Salone dell'Organo

sabato 7 giugno, ore 10.00-13.00, Salone dell'Organo

a cura di Carlo Bernava

Laboratorio di Musicoterapia: «Metodo Feldenkrais® per suonare senza sforzo»

Docente: Milena Costa

Venerdì 19 settembre, ore 10.00-13.00

Venerdì 26 settembre, ore 10.00-13.00

Venerdì 3 ottobre, ore 10.00-13.00

Venerdì 10 ottobre, ore 10.00-13.00

Salone dell'Organo del Conservatorio

a cura di Carlo Bernava

I laboratori sono aperti agli studenti del Conservatorio di Como e a partecipanti esterni