



Milena Costa. diplomata in pianoforte e didattica della musica, si diploma insegnante del Metodo 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 e insegna nei corsi settimanali.

Dal 2006 collabora con il centro di logopedia il Grillo parlante a Como.

Da ottobre 2015 ha aperto un centro Feldenkrais a Como dove tiene corsi

collettivi, lezioni individuali di Integrazione Funzionale® a musicisti, attori e a persone con difficoltà motorie ortopediche e neurologiche di tutte le età e seminari su temi specifici. Lavora anche con bambini con difficoltà di apprendimento e di comunicazione verbale. Dal 2007 collabora con alcune Scuole primarie di Como, realizzando laboratori di Consapevolezza corporea con il Metodo Feldenkrais in orario scolastico.

Nel 2013 e 2014 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; negli anni scolastici 2013/2014, 2014/2015, 2016/2017 docente di "Tecniche di consapevolezza corporea-Metodo Feldenkrais" al Conservatorio di Musica A. Vivaldi di Alessandria.

Nel 2013 al Conservatorio di Musica G. Verdi di Como ha tenuto la Masterclass "Cos'è il Metodo Feldenkrais? Come migliorare la consapevolezza dell'uso di sé nel musicista"; e nel 2014, 2016 e 2017 "Metodo Feldenkrais per suonare senza sforzo".



Laboratori 2018



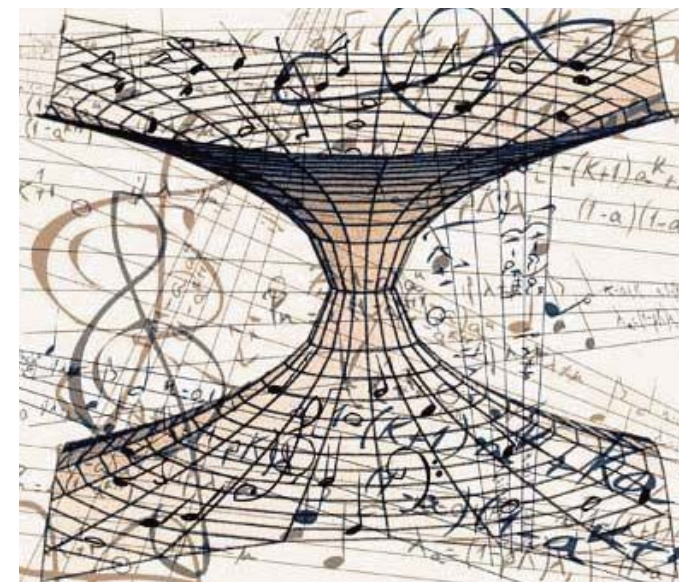
METODO FELDENKRAIS®

PER SUONARE SENZA SFORZO

*«Cambiare la postura di un uomo
equivale a cambiare il mondo»*

Moshe Feldenkrais

Docente: Milena Costa



Sabato 27 gennaio 2018, ore 9.30-12.30

Sabato 3 febbraio 2018, ore 9.30-13.30

Sabato 10 febbraio 2018, ore 9.30-13.30

**Spazio Gulliver, Centro Feldenkrais
di Milena Costa in via Luigi Dottesio, 1 - Como
Tel +39 348 3364169**

IL METODO FELDENKRAIS®

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.

È 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. Con le lezioni di Consapevolezza attraverso il movimento®, si impara a eliminare le tensioni inutili che interrompono la fluidità del movimento e a riconoscere quando la forza è eccessiva. Si riduce lo sforzo il respiro è libero, pensiero e movimento sono in armonia ed è più facile gestire anche le emozioni.

Il Metodo è molto apprezzato dai musicisti, in quanto strumento facilitatore per trovare una postura più comoda e un'organizzazione più funzionale per raggiungere il miglior risultato sonoro.

Per suonare bene uno strumento sono necessari un uso di sé raffinato e una capacità di ascolto molto sviluppata. La consapevolezza di ciò che si fa permette di sperimentare altre possibilità di movimento e trovare così un'organizzazione più funzionale per raggiungere il risultato desiderato.

Molti illustri musicisti hanno lavorato con Feldenkrais tra i quali L. Bernstein, Y. Menuhin, D. Barenboim, I. Markevitch, S. Ozawa. Conservatori, Scuole Musicali e Orchestre stabili hanno inserito l'insegnamento del Metodo tra le loro attività.

È necessario portare abbigliamento comodo e calze.

Modalità di partecipazione:

Il laboratorio è aperto agli studenti del Conservatorio di Como (corsi tradizionali, corsi accademici) e a partecipanti esterni.

Il laboratorio è gratuito per gli studenti interni e per gli studenti del Conservatorio di Como dà diritto al riconoscimento di CFA.

La quota di partecipazione per i partecipanti esterni al Conservatorio di Como, è fissata in: Euro 110.00

L'iscrizione è obbligatoria per tutti, il modulo è disponibile sul sito web:

www.conservatoriocomo.it

L'iscrizione deve pervenire entro il 27 gennaio 2018

Il laboratorio sarà attivato solamente con un numero minimo di 10 iscritti.

Il laboratorio per l'edizione 2018 si terrà, come lo scorso anno, presso lo Spazio Gulliver in via Dottesio, 1 a Como non lontano dal Conservatorio di Como



METODO FELDENKRAIS