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; docente di "Tecniche di consapevolezza corporea-Metodo Feldenkrais®" al Conservatorio di Musica «A. Vivaldi» di Alessandria per gli anni 2013/2014 e 2014/2015.

Laboratori 2016

CONSERVATORIO DI COMO

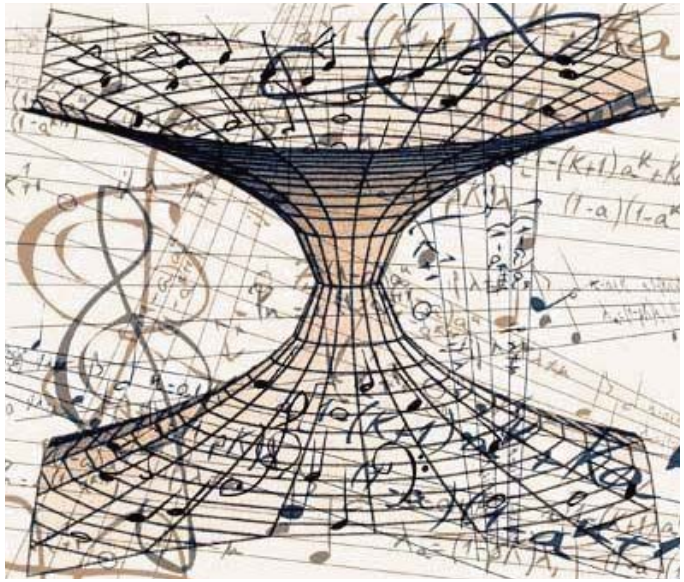
METODO FELDENKRAIS®

PER SUONARE SENZA SFORZO

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

Moshe Feldenkrais

Docente: Milena Costa



Venerdì 22 gennaio 2016, ore 14.30-19.00
Venerdì 29 gennaio 2016, ore 14.30-19.00
Venerdì 19 febbraio 2016, ore 14.30-19.00

Salone dell'Organo del Conservatorio

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.
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.
Sviluppatosi 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:

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 90,00.
L'iscrizione è obbligatoria per tutti, il modulo è disponibile sul sito web:

www.conservatoriocomo.it

L'iscrizione deve pervenire entro il 20 gennaio 2016.

METODO FELDENKRAIS®

Laboratori 2016