

Lo sguardo in movimento. Arte, trasformazione e metodo Feldenkrais



Autore:	Mara Della Pergola
Category:	Psicologia
Editore:	Astrolabio Ubaldini
Anno edizione:	2017
Pagine:	199 p., ill.
EAN:	9788834017456
In commercio dal:	23/11/2017

[Lo sguardo in movimento. Arte, trasformazione e metodo Feldenkrais.pdf](#)

[Lo sguardo in movimento. Arte, trasformazione e metodo Feldenkrais.epub](#)

Quando un'opera d'arte ci colpisce e rapisce il nostro sguardo, si innesca un duplice movimento: osservando, entriamo nell'opera d'arte, mentre l'opera d'arte entra in noi trasformando le nostre sensazioni e modificando la nostra corporeità. Si può dire che amiamo una particolare opera perché evoca in noi pensieri e stati d'animo, ma in che modo ciò avviene? Cosa cambia nel corpo e nella percezione quando si entra in un quadro, quando ci si sente in relazione con una scultura? Il dialogo che si genera tra chi osserva e l'opera è di fatto un dialogo con se stessi, un percorso di conoscenza e consapevolezza di sé. Unica allieva italiana diretta di Moshe Feldenkrais, l'autrice dialoga in questo testo con alcune opere d'arte, scelte non tanto in base alla loro (indiscussa) bellezza, ma in ragione appunto di un'attrazione istintiva. Utilizzando principalmente gli strumenti della sua lunga esperienza di pratica e insegnamento del metodo Feldenkrais, propone un percorso estremamente 'corporeo' di esplorazione artistica, in cui l'esperienza somatica assume un ruolo guida. A fianco all'osservazione di ogni opera d'arte, vengono proposte al lettore alcune brevi pratiche di auto-esplorazione o minisequenze di movimento. Attraverso movimenti inusuali, eseguiti con lentezza e senza voler ottenere un risultato predeterminato, sarà possibile affinare le capacità percettive, ottenere una comprensione più ricca, precisa e personale delle opere d'arte e collegarle al momento presente. L'opera d'arte si fa veicolo di individuazione e trasformazione, guida alla scoperta di spazi interiori e apre a nuove modalità di percezione e azione.

Il fiore californiano estratto da questa pianta serve a chi usa il cibo per dimenticare problemi e frustrazioni: vince la tristezza e dà la forza di reagire. Il fiore californiano estratto da questa pianta serve a chi usa il cibo per dimenticare problemi e frustrazioni: vince la tristezza e dà la forza di reagire. Il fiore californiano estratto da questa pianta serve a chi usa il cibo per dimenticare problemi e frustrazioni: vince la tristezza e dà la forza di reagire. Il fiore californiano estratto da questa pianta serve a chi usa il cibo per dimenticare problemi e frustrazioni: vince la tristezza e dà la forza di reagire. Il fiore californiano estratto da questa pianta serve a chi usa il cibo per dimenticare problemi e frustrazioni: vince la tristezza e dà la forza di reagire.