

Victoria Worsley

# Feldenkrais per attori

Traduzione  
Ivano Conte  
Kira Ialongo



**Dino Audino**  
editore

© 2018 Dino Audino

*srl unipersonale*

via di Monte Brianzo, 91

00186 Roma

www.audinoeditore.it

*Feldenkrais for Actors*

first published in Great Britain in 2016

by Nick Hern Books Limited

The Glasshouse, 49A Goldhawk Road,

London W12 8QP

© 2016 Victoria Worsley

Illustrations copyright © 2016 James Humphries

Anatomical sketches by Nick de Somogyi

Victoria Worsley has asserted her moral right

to be identified as the author of this work

Cura redazionale

Alice Crocella

Vanessa Ripani

*Stampa:* Pubblimax – via Leopoldo Ruspoli 101, Roma

*Progetto grafico:* Duccio Boscoli

*Logo di copertina:* Pablo Echaurren

Finito di stampare marzo 2018

È vietata la riproduzione, anche parziale, di questo libro,  
effettuata con qualsiasi mezzo compresa la fotocopia,  
anche ad uso interno o didattico, non autorizzata dall'editore.

# Indice

<b>Prefazione</b> di John Wright	p. 11
Introduzione	
<b>Il movimento è vita</b>	13
<i>Cos'è questo libro... e cosa non è</i>	15
Capitolo primo	
<b>«Quando sapete cosa state facendo, allora potete fare quello che volete»</b>	17
Sezione I <b>Sapere cosa state facendo</b>	17
<i>Schemi e abitudini</i>	17
<i>Da dove provengono i nostri schemi</i>	19
<i>Sappiamo veramente che cosa facciamo?</i>	22
<i>Le storie che i nostri schemi raccontano</i>	23
LEZIONE 1: CONSAPEVOLEZZA DI BASE	26
Sezione II <b>Imparare a fare ciò che si vuole</b>	28
<i>Il sesto senso: propriocezione e senso cinestetico</i>	28
<i>Percepire le differenze: migliorare le sfumature</i>	31
<i>L'immagine di sé</i>	33
<i>Due principi dell'apprendimento</i>	38
1. <i>Sbagliare: la regola della "non regola"</i>	38
2. <i>Qualità e non quantità</i>	40
LEZIONE 2: SEDERSI E GIRARSI	41
Capitolo secondo	
<b>Presenza e postura</b>	44
Sezione I <b>Essere presenti e pronti all'azione</b>	44
<i>Essere presenti nel momento</i>	44
<i>Consapevolezza e coscienza di sé</i>	47
<i>Consapevolezza</i>	48
<i>Complicità: essere presenti insieme agli altri</i>	50
<i>Essere presenti con il pubblico</i>	51
Sezione II <b>Trovare una postura dinamica</b>	52
<i>Postura</i>	53
<i>Attura</i>	54
<i>Trovare il centro</i>	56
LEZIONE 3: IL PENDOLO	56

LEZIONE 4: "PEGGIORARE" LA VOSTRA POSTURA	58
Ora riuscite a incurvarvi bene? Ottimo!	59
Relazioni tra le parti	59
Essere radicati	60
LEZIONE 5: L'OROLOGIO PELVICO	64
Trovare (e tenersi) una nuova casa	67
Capitolo terzo	
<b>Il ruolo della tensione</b>	69
Sezione I <b>Fare meno</b>	69
Più abilità, meno sforzo	69
Sensibilità vs rumore	71
Come fare meno	72
LEZIONE 6: ALZARE LA TESTA	73
LEZIONE 7: USARE IL PAVIMENTO	74
Less is more	77
Maschera neutra	77
Sezione II <b>Potere ed economia</b>	80
Forza contro tensione	81
Forza, abilità ed economia	82
Muoversi dal centro: il potere del bacino	84
LEZIONE 8: ALZARSI E ABBASSARSI DAL PAVIMENTO CON UNA TORSIONE	86
La testa (e gli occhi): direzioni e potenza concentrata	88
LEZIONE 9: RUOTARE LA TESTA	91
Capitolo quarto	
<b>Emozione, personaggio e creatività</b>	94
Sezione I <b>La fisiologia dell'emozione</b>	94
Mentale o fisico?	95
Abitudini del sentire	97
Alti e bassi	101
Reversibilità	102
Sezione II <b>Personaggio e creatività</b>	103
Personaggio	103
Come si crea un personaggio?	104
L'immagine di sé	105
Osservare se stessi e gli altri	105
Piani di movimento	108
LEZIONE 10: DA DOVE PARTE IL MOVIMENTO DELLE GAMBE?	109
Parti diverse	111
Un mondo di possibilità	112
Permettere a un personaggio di emergere	113
Creatività	114
Di nuovo sul tappetino da gioco	115
Non sapere	116
Nessuna regola	116
Non forzare	116
Limiti	117
Piacere	117

Capitolo quinto	
<b>Voce e respiro</b>	119
<i>Feldenkrais per la voce</i>	120
<i>Postura/attura</i>	123
<i>Equilibrio della testa</i>	124
<i>La settima cervicale</i>	125
<i>Respiro</i>	126
LEZIONE 11: RESPIRAZIONE AD ALTALENA	128
<i>Mandibola, lingua, bocca</i>	130
LEZIONE 12: DIPINGERE LA BOCCA	131
<i>Giocchi vocali con vincoli</i>	132
Capitolo sesto	
<b>Lesioni e ansia</b>	134
<i>Lesioni</i>	134
<i>Consapevolezza attraverso il movimento (CAM)</i>	136
<i>L'Integrazione Funzionale</i>	137
<i>Lo schema dell'ansia</i>	138
<i>Sostegno</i>	139
<i>Tono</i>	140
<i>Respiro</i>	140
<i>Giocosità</i>	141
LEZIONE 13: SCHEMI DELL'ANSIA	142
Appendice I	
<b>Un po' di storia</b>	145
Appendice II	
<b>Un post scriptum per gli insegnanti Feldenkrais</b>	 on line
Appendice III	
<b>Ulteriori letture e risorse</b>	 on line



#### Come si usa questo libro

Questo libro è corredato da materiali consultabili sul sito web dell'editore.

Il simbolo {  } indicherà all'interno del testo i riferimenti ai materiali extra che troverete nella scheda del libro digitando il seguente url:

[www.audinoeditore.it/libro/M/199](http://www.audinoeditore.it/libro/M/199)

Una volta entrati nella scheda del libro, sarà sufficiente cliccare sul Menù Materiali e accedere al link corrispondente al contenuto desiderato.