

# Movimente

comunicazione **tattile**

consapevolezza del corpo

chiarezza interiore

per una vita **dinamica**

## La schiena liberata

Dischi intervertebrali e vertebre:  
solo cooperando sviluppano il loro potenziale

Il concetto „cooperare e interagire“ ha una grande e vasta importanza per la colonna vertebrale. Noi sperimentiamo e giochiamo con i dischi – le vertebre – i pensieri – le emozioni ed il tocco sensibile.

Lavorare sulla sperimentazione e l'osservazione precisa delle singole vertebre, sulla loro composizione, posizione e funzione nonché sull'informazione dell'utilità dei nostri dischi intervertebrali, per poi „ricomporre“ tutto l'insieme della colonna vertebrale, ci trasmetterà maggiore consapevolezza e chiarezza sulle possibilità di movimento della nostra colonna.

Le numerose articolazioni offrono alla colonna tante possibilità di movimento.

La comprensione di semplici funzioni anatomiche ci aiuterà a scoprire e conoscere meglio la nostra schiena.

Attraverso movimenti lenti, un lavoro d'immaginazione e l'anatomia esperienziale sosterremo il potenziale della colonna vertebrale trasformando le nostre immagini interiori, le nostre idee e le nostre emozioni. Per la schiena ciò significa: sono riconosciuta e posso assolvere la mia vera funzione.



## MoviMente

**Franziska Guscetti-Uehlinger**

Pedagogia del movimento metodo Franklin,

[www.movimente.ch](http://www.movimente.ch)

Via R.Simen 34 - 6648 Minusio

[franziska@movimente.ch](mailto:franziska@movimente.ch) 079 458 58 25