

# IL METODO FELDENKRAIS

Conoscersi tramite il movimento, migliorando consapevolezza fisica e mentale per ottenere il massimo dal proprio potenziale: tutto questo è possibile con il metodo Feldenkrais.



## Feldenkrais: la grammatica del movimento

La nascita di questa affascinante disciplina risale attorno al 1950. Tutto partì da un'esperienza personale: il fisico e ingegnere Moshé Feldenkrais (1904-1984), prima cintura nera di judo in Europa, aveva un problema a un ginocchio che nessun medico era riuscito a risolvere. Per questo mise a punto un particolare programma di rieducazione, che alla fine lo portò alla guarigione. Per vent'anni tuttavia il lavoro di Feldenkrais si svolse nell'anonimato, finché attorno agli anni '70 ottenne i primi riconoscimenti internazionali. Da lì a breve, il suo metodo si diffuse in Europa e negli Stati Uniti.

## I principi e gli obiettivi

Alla base delle teorie elaborate da Feldenkrais sta l'idea che ognuno di noi si comporta secondo l'immagine che ha di sé stesso, un'immagine che governa in modo inconsapevole ogni nostro atto. L'uomo, a differenza degli animali che rispondono soprattutto a schemi d'azione istintivi, ha un bisogno innato di apprendere in base alla propria esperienza, creando sempre nuove connessioni neurali che gli permettono di svilupparsi come individuo. Tuttavia gli influssi ambientali, l'educazione e l'autoeducazione possono inficiare queste risorse innate.

Ad esempio, fin da piccolo il bambino è guidato dall'adulto a muovere i primi passi. Purtroppo però non sempre le tappe psicomotorie sono rispettate e qualunque forzatura può generare i primi anelli mancanti nello sviluppo armonico del movimento. Seguono poi altre fasi, in cui azioni quotidiane ripetute per anni, emozioni inesprese, rabbia e ansia modellano muscoli e ossa in un certo modo fino al punto in cui il soggetto percepisce certi movimenti come gli unici possibili.

**La persona, ingabbiata in posizioni del corpo stereotipate, non ha più coscienza del proprio essere in movimento e il corpo assume cattive posture, che rappresentano la controparte fisica di questo conflitto interiore; ne conseguono**

**inutili dispendi energetici, cattiva respirazione, tensioni muscolari diffuse e probabili disfunzioni organiche.**

Inoltre, la moderna neurofisiologia dimostra come una riduzione dei movimenti corrisponda a una diminuzione delle connessioni neuronali. In pratica è come se alcune parti del cervello non più utilizzate si atrofizzassero.

**Obiettivo del Feldenkrais è liberare il corpo da tutti questi condizionamenti e da tutte le tensioni muscolari superflue che ci causano sforzi inutili.** Come sostiene la professoressa Turino, responsabile dell'associazione per lo studio del metodo Feldenkrais, questo è uno dei pochi apprendimenti davvero olistici, dove mente e corpo sono intimamente e profondamente associati, al punto che, con la pratica costante, il soggetto torna in grado di sperimentare non solo nuove possibilità di movimento e nuove posture, ma anche cambiamenti profondi sul piano della crescita emotiva e mentale.

## La metodologia



**I metodi proposti sono due: da una parte le lezioni individuali**, dette anche Integrazione funzionale (IF), **dall'altra le lezioni di gruppo**, meglio conosciute come Conoscersi attraverso il movimento (CAM). L'obiettivo di entrambe le tipologie di lavoro è lo stesso: insegnare al corpo a organizzarsi in modo da potersi muovere con il minimo sforzo e il massimo dell'efficienza.

**Nel lavoro di gruppo** la persona agisce guidata dalla voce dell'insegnante, che invita a compiere una serie di movimenti lenti e in successione. Il lavoro può svolgersi in piedi, da seduti, stando sul fianco, distesi, proni o supini. Molte sequenze rievocano le tappe dello sviluppo motorio del bambino, altre pongono l'accento su piccoli movimenti della vita quotidiana.

**Caratteristica comune è la lentezza e la piacevolezza nell'esecuzione dei movimenti, che devono avvenire senza sforzi né dolori, dando sempre la priorità al movimento migliore per il soggetto anziché a quello più «giusto».** Ogni piccolo errore o limite percepito nel corpo viene vissuto con gioia, come imprescindibile tappa di un sano apprendimento.

**Nel lavoro individuale**, invece, la persona è distesa su un lettino basso, comodamente vestita. In questo caso ad agire sono le mani dell'insegnante che, attraverso tocchi, spinte, pressioni e carezze, guida la persona a scoprire nuove possibilità di movimento. Non esiste alcun modello da imitare ma, attraverso ripetizioni e piccole varianti, il soggetto sperimenta il piacere del lasciarsi andare, creando a livello inconscio una nuova immagine neuromuscolare del movimento. Il

rapporto tra insegnante e allievo è assolutamente paritario e sincronico, tanto che Feldenkrais amava definirlo un danzare insieme.

## Applicazioni e benefici

**Chi pratica il Feldenkrais percepisce fin dalle prime sedute un senso di benessere e rilassamento diffuso in tutto il corpo.** Tuttavia per apprezzare la ricchezza del metodo occorrono in genere almeno due mesi di pratica costante. Con il tempo si diventa sempre più coscienti del proprio schema corporeo, apportando modifiche anche nei movimenti abituali della vita quotidiana.

**La muscolatura acquisisce un tono uniforme; tutti i movimenti risultano semplificati senza inutili tensioni e irrigidimenti; aumenta la sensibilità percettiva verso le sensazioni del proprio corpo; migliora il senso dell'equilibrio, l'orientamento, la coordinazione e la capacità di apprendimento, sia fisico che mentale; la respirazione si fa più profonda e migliora lo stato di salute globale della persona.**

## A chi è adatto il Feldenkrais

In quanto «grammatica del movimento», praticamente tutti possono beneficiare di questo metodo. In genere è indicato per ridurre il dolore e gli stati d'ansia, o restituire funzionalità e capacità motorie in soggetti con problemi ortopedici, come in caso di mal di schiena, scoliosi, artrosi, discopatie, fibromialgie, cefalee. È utile anche come supporto riabilitativo in seguito a traumi, incidenti o interventi chirurgici e in generale per tutti i disabili cronici, per i soggetti colpiti da ictus, paralisi cerebrale, sclerosi multipla e Parkinson. Il metodo Feldenkrais è inoltre utilizzato da molti sportivi e ballerini per migliorare la qualità delle proprie musicisti e cantanti per arricchire il proprio repertorio artistico.

## La formazione

Si diventa insegnanti certificati dopo un percorso di formazione lungo e rigoroso... la formazione ha una durata quadriennale e il programma è incentrato su 40 giornate di corso (800 ore) suddivise in parti teoriche, pratiche e di supervisione che arrivano quasi a triplicare il monte ore totale.

Il 50% della formazione resta prevalentemente incentrata sul lavoro su se stessi. La formazione è garantita da più trainer, in modo da offrire una panoramica completa della ricca complessità del metodo... Una volta ottenuto il diploma, riconosciuto a livello internazionale, gli insegnanti sono tenuti ad aggiornarsi costantemente attraverso corsi di post formazione, seminari, partecipazione a convegni e ricerche.