

Perché faccio Feldenkrais e non yoga

di Ilona Fried

Non intendevo smettere di fare yoga. Avevo praticato yoga piuttosto regolarmente per più di dieci anni, cominciando con ashtanga, poi ero passata al Power Yoga di Baron Baptiste (a Denver), prima di migrare al Forrest Yoga (sempre a Denver) dove finalmente e gioiosamente conquistai una verticale sulle mani. Ma un infortunio alla gamba e al piede capitato mentre stavo completando il Cammino di Santiago nell'autunno del 2012 aveva reso molte delle posizioni in piedi dello yoga dolorose se non impossibili.

La mia ricerca di sollievo, mi aveva condotto da un podologo, due fisioterapisti, un esperto di massaggio profondo e un Rolfer. **Nonostante i trattamenti di agopuntura e tre paia di plantari, il mio infortunio mostrava pochi segni di guarigione.** Non potevo stare in piedi molto a lungo, punto, per non parlare di camminare, danzare o fare yoga, attività che avevano sostenuto il mio spirito e mi avevano trattenuto dallo scivolare nella depressione. Mi iscrissi a nuoto e facendo le vasche regolarmente, sviluppai un'allergia al cloro.

Quell'estate affittai una stanza a Boulder in Colorado, per poter nuotare nel lago artificiale. Ma non era abbastanza per tenere a galla il mio spirito. Quando mi trovai per caso e zoppicante in una lezione di Consapevolezza Attraverso il Movimento del Metodo Feldenkrais, ero disperata. **L'annuncio su Facebook diceva che la lezione prevedeva movimenti lenti e gentili.** Gli unici che potevo fare, anche se desideravo ardentemente quelli ampi e vigorosi.

Nella prima lezione, una manciata di persone in abiti di tutti i giorni, stavano stese sul pavimento su delle coperte blu. L'insegnante ci guidava attraverso una serie di movimenti che trovavo lenti e molto ripetitivi, e senza uno scopo evidente. Ci diceva di andare ancora più lentamente e ci raccomandava di non avvicinarci alla nostra massima ampiezza. Poi ci disse di riposare.

La mia mente abituata agli stimoli eccessivi mi diceva: "Riposare? Ci siamo a malapena mossi! Non abbiamo nemmeno sudato. Questa roba è noiosa. Roba per vecchi. Non ha senso! Quando finirà?" Dopo aver sopportato 45 minuti di movimenti lenti che avevano il sapore della tortura autoinflitta, ho sentito la voce dell'insegnante che ci invitava ad alzarci e a sentire le differenze. **Con mia grande meraviglia, mi sentivo rinfrescata ed estremamente presente, come se qualcuno avesse spinto il pulsante "riavvia" del mio sistema nervoso.**

Se ne erano andate l'ansia e la disperazione che avevo provato meno di un'ora prima anche se le circostanze della mia vita erano le stesse e la mia gamba mi faceva ancora male. Ero cambiata, in un modo che non potevo ancora comprendere, figuriamoci spiegare. **Il cambiamento nella percezione di me stessa era più profondo di quanto avessi mai sperimentato nello yoga, nonostante tutti quegli anni di pratica.** L'infortunio alla gamba, che aveva dominato il mio orizzonte emotivo per mesi, improvvisamente era finito sullo sfondo. Sapevo che sarei stata bene anche se non avessi più conquistato la cima di una montagna.

Ogni volta che andavo a lezione, sperimentavo la magia. Non mi arrabbiavo più con questi movimenti poco appariscenti, privi di obiettivo e di senso delle posture yoga, ma mi piaceva il fatto che mi aiutavano a fare estrema attenzione a me stessa.

Cominciai a leggere i libri di Feldenkrais, il fisico ingegnere ebreo e maestro di judo che ha sviluppato questo metodo nel tentativo di guarire da una disabilitante lesione al ginocchio.

Diventai più affascinata che frustrata dai meccanismi del mio infortunio e cominciai a vedere il mio dolore cronico ma intermittente all'anca - per il quale precedentemente trovavo sollievo temporaneo nella posizione yoga del piccione - come un enigma da risolvere, un codice da indovinare, piuttosto che continuare a credere quello che molti insegnanti yoga mi avevano detto e cioè che "la sofferenza si accumula nelle anche".

Più praticavo il Feldenkrais, più ne apprezzavo le premesse. In una società abituata a movimenti veloci, sensuali e dinamici, il Metodo Feldenkrais è spazzante. Ma l'idea dietro movimenti piccoli e a volte impercettibili è semplice: **muoversi lentamente in una ampiezza limitata e con consapevolezza, aiuta il cervello a comprendere le differenze, così può scegliere la via più facile.** Il cervello, come un intenditore di vino, assaggia piccole quantità per sentire le differenze e ha bisogno di pause periodiche per integrare le nuove informazioni.

Dal punto di vista del cervello, i movimenti veloci o con troppo sforzo sono un po' come ubriacarsi, all'inizio fa sentire bene, ma, difficilmente porterà ad un migliore funzionamento.

Più mi immergevo nel Feldenkrais, più ne apprezzavo la cultura senza fronzoli. Il fatto che gli studenti spesso indossino indumenti normali, era un immenso sollievo dal look griffato che si è infiltrato nel mondo dello yoga. Il fatto che non spargessi una goccia di sudore significava che potevo andare a lezione senza farmi una doccia dopo, cosa che semplificava la logistica.

Non c'erano pose, solo suggerimenti di movimento che mi permettevano di trovare la mia strada, senza paragonarmi ad altri o venire corretta dall'insegnante. Il fatto che la lezione di Feldenkrais mancasse della ronzante atmosfera di molti luoghi di pratica dello yoga, mi faceva sentire, io un'introversa molto sensibile, molto più a mio agio.

Mi è piaciuto così tanto il Feldenkrais che mi sono iscritta al corso di formazione per approfondire la mia consapevolezza somatica. Ci vorranno anni per ottenere il diploma, ma dopo sole 11 settimane di training in nove mesi, ecco una breve lista di cosa ho osservato mentre distesa sulla schiena, seduta o rotolando sul pavimento esploravo il movimento lento:

- il mio dolore al fianco si è quasi completamente risolto, centinaia di pose del piccione non ci sono andate nemmeno vicino
- le mie vertebre **si allineano una sull'altra facilmente e senza sforzo** quando medito senza nessuno bisogno di correggere la mia postura
- il mio respiro è **notevolmente più profondo e rilassato**
- il mio corpo si muove con **una leggerezza nuova e con una facilità che ha del miracoloso.**

Poiché il Feldenkrais rende tutti i movimenti più facili, che si tratti di alzarsi da una sedia, di montare a cavallo o di fare chaturanga, molte posizioni yoga sono molto più accessibili per me ora, di quando cercavo di essere uno yogi.

E quello, ora lo so, era precisamente il problema: quando facevo yoga, cercavo di essere qualcuno che non ero. Con il Feldenkrais, mi sento più me stessa e più in contatto con il mondo.

Originariamente pubblicato sul <http://www.elephantjournal.com/2015/02/why-i-do-feldenkrais-instead-of-yoga/>

Ilona Fried Scrittrice, blogger, viaggiatrice, insegnante ed entusiasta del Metodo Feldenkrais, Ilona ha un blog e scrive regolarmente per *The Huffington Post*, *Hevria* e *The Wisdom Daily*.