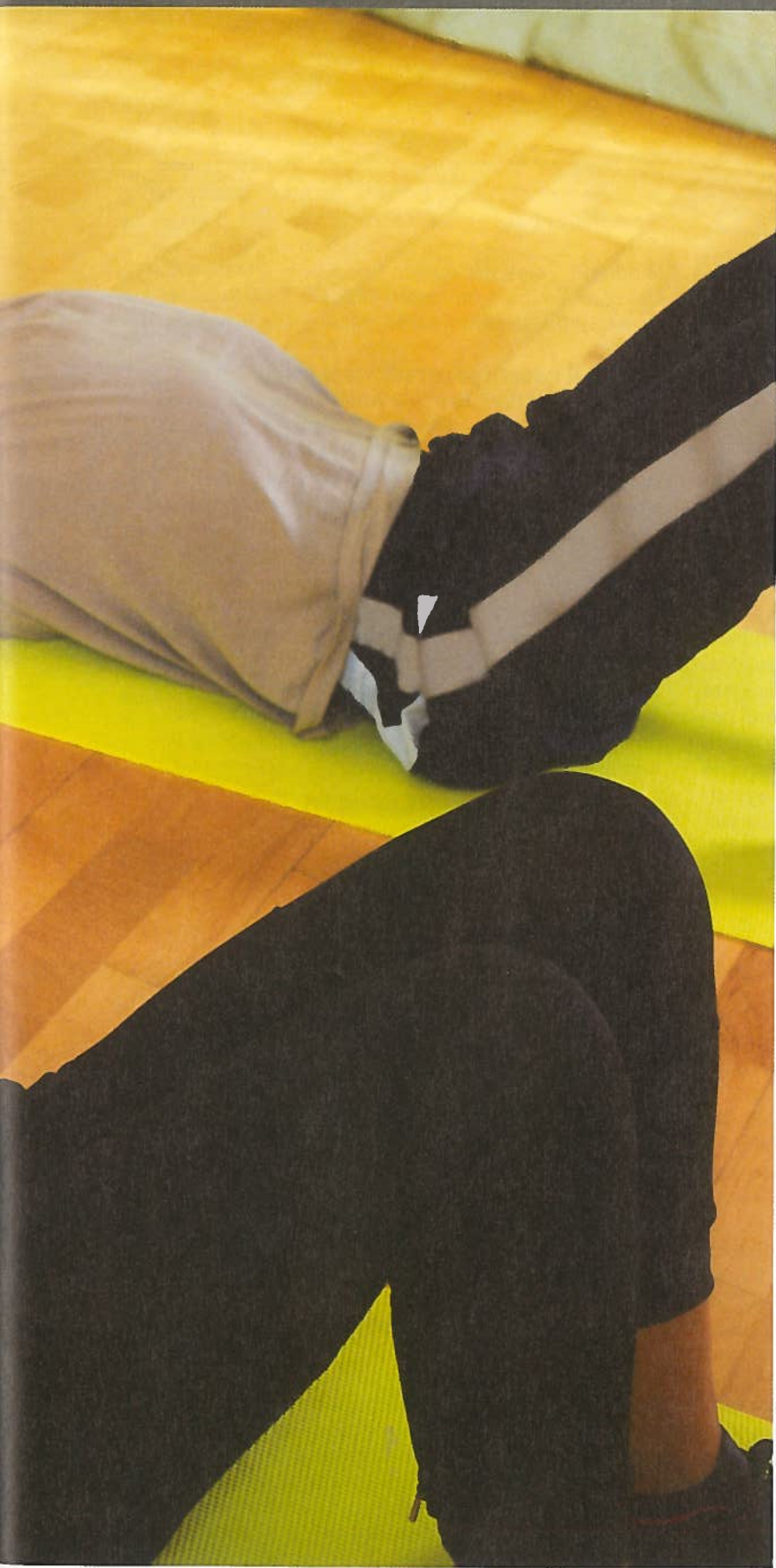


# Il metodo FELDENKRAIS

Reimparare a muoversi  
per il nostro benessere





**Adatto a tutti, ad ogni età e senza sforzo. I benefici conseguono a cascata per il corpo e per la psiche. È l'idea semplice e geniale di un grande sperimentatore.**

Livia Negri

**S**e non ti sforzi non otterrai nessun risultato...ma chi l'ha detto? Esiste infatti un altro approccio, quello proposto dal Metodo Feldenkrais: "massima efficacia con il minimo sforzo". Con un tipo di training raffinato e inedito, basato sulle naturali potenzialità del nostro sistema nervoso, il lavoro di Feldenkrais permette di migliorare forza, velocità e potenza senza sforzo.

#### **Pratica di grande giovamento**

Un lavoro che può essere di giovamento sia a chi voglia migliorare le performances sportive, artistiche, professionali, affinando le proprie abilità, sia a chi abbia bisogno di alleviare una situazione di dolore o di disagio: dal mal di schiena all'insonnia, dall'artrite alla fibromialgia, dai traumi post operatori ai problemi di tipo ortopedico o neurologico, fino a malattie neurodegenerative come il Parkinson; ma è utile anche per disagi cognitivi o comportamentali nell'infanzia e nell'adolescenza oppure per prepararsi al parto naturale e per un veloce recupero post parto.

#### **Guadagnare consapevolezza**

Viene spontaneo domandarsi come sia possibile che un unico approccio possa affrontare problematiche di natura così diversa. Se si trattasse di una terapia o di un trattamento, infatti, non potrebbe avere un così vasto campo di applicazione, ma il Metodo Feldenkrais è un'edu-

cazione somatica che porta a una presa di coscienza di come funzioniamo a livello neuromotorio. A partire da questa consapevolezza si può migliorare l'uso di sé, trovando nuovi e più efficaci modi di agire. In sintesi: si impara con il corpo, in quanto le funzioni fisiche e cognitive sono strettamente connesse.

### Un'intuizione che ha percorso i tempi

Tramite specifiche strategie e modalità di movimento, il cervello riceve informazioni che producono nuove connessioni neuronali, permettendogli di ricablare l'organizzazione muscolare. I muscoli non sono intelligenti, essi eseguono ciò che detta loro il cervello: se esso si modifica, darà ai muscoli nuovi ordini, producendo un miglioramento costante e non transitorio. La capacità del cervello di cambiare se stesso è stata riconosciuta di recente dalle neuroscienze ed è a tutt'oggi oggetto di ricerche per le grandi potenzialità sulle abilità umane e sui processi di guarigione. Viene indicata con il nome di neuroplasticità e Moshe Feldenkrais (1904-1984), scienziato e ricercatore instancabile, ne può essere considerato un pioniere, visto che il suo Metodo si basa su questo principio, con largo anticipo rispetto agli studi scientifici

odierni. Forse per questo fino a oggi è stato difficile comunicare e far capire cosa sia il Metodo Feldenkrais, spesso confuso con una ginnastica dolce.

### Ridurre il rumore per ascoltare il corpo

Per tradurre lo stimolo in informazione utile, il cervello deve percepire delle differenze e per creare differenze occorre ridurre l'intensità dello stimolo muscolare ("minimo sforzo", come dicevamo). Lo sforzo crea un "rumore" che impedisce questo processo, dato che il rapporto tra lo stimolo e la capacità dei nostri sensi di percepire le differenze è costante e quindi più basso lo stimolo, più chiara diventa la differenza. Per esempio: se accendo una candela in una stanza illuminata non mi accorgerò dell'aumento di luce, ma in una stanza buia sì. Quando il cervello migliora la sua abilità a percepire le differenze, conquista un mattoncino di intelligenza che lo aiuta a migliorare le proprie abilità in più aree, da quelle deputate al movimento a quelle mentali ed emotive.

### Non è mai troppo tardi

Può sembrare strano che da adulti si debba reimpadronirsi a muoversi, soprattutto quando si tratta di per-

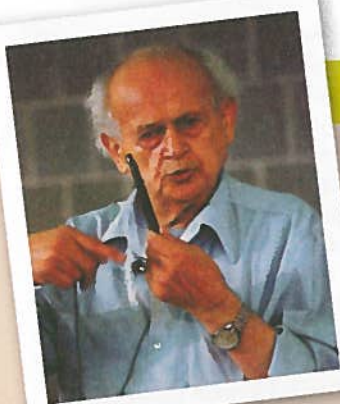
## Chi era Moshe Feldenkrais?

● Nato nel 1904 nell'attuale Ucraina da una famiglia ebrea, lascia la famiglia appena quattordicenne per recarsi in Palestina, dove lavora in cantieri edili, come cartografo e agrimensore, per mantenersi agli studi; impara al contempo le arti marziali e le tecniche di autodifesa. Nel 1928 si trasferisce a Parigi, dove si laurea in ingegneria meccanica e consegue un dottorato in fisica applicata alla Sorbona. Collabora poi come ricercatore con Frédéric Joliot-Curie nel campo della ricerca nucleare.

● Divenuto allievo di Jigoro Kano, ottiene la cintura nera di Judo e fonda il primo club di Judo in Francia. All'invasione tedesca, nel 1940, lascia Parigi e si rifugia in Inghilterra, dove lavora per la marina britannica. In quegli anni un problema di salute – il peggioramento di una vecchia lesione al ginocchio dovuta al gioco del calcio – lo spinge a un'approfondita ricerca ed esplorazione su di sé, a partire dalle sue conoscenze scientifiche e delle arti marziali.

● Approfondisce gli studi di neurologia, anatomia, fisiologia, biomeccanica, psicologia e inizia a divulgare le sue scoperte, raccolte in un libro pubblicato a Londra nel 1949: "Il corpo e il comportamento maturo", che trova ampio consenso nella comunità scientifica. Alla fine della guerra ritorna in Israele. Dopo anni di lavoro pratico su migliaia di persone, si dedica all'insegnamento del suo metodo in Europa, negli Stati Uniti e in Israele.

Tra i suoi allievi: David Ben Gurion, Margaret Mead, Peter Brook, Yehudi Menuhin, Leonard Bernstein, Moshe Dayan. Muore in Israele nel 1984.



## Per approfondire

Moshe Feldenkrais è anche autore di diversi libri, alcuni dei quali tradotti in italiano. La lettura è consigliata anche perché le intuizioni dell'autore e la sua vasta erudizione non possono lasciare indifferenti.



### **Il corpo e il comportamento maturo**

*Astrolabio Ubaldini*

*Pagine 211, euro 19,00*

Il primo libro di grande successo. Rivelate le profonde connessioni tra movimenti corporei, personalità e disturbi di vario tipo.



### **Lezioni di movimento**

*Edizioni Mediterranee*

*Pagine 212, euro 14,50*

L'ideatore del metodo entra nel dettaglio sulla pratica delineando tutti i benefici che ne possono derivare.



### **La saggezza del corpo**

*Astrolabio Ubaldini*

*Pagine 202, euro 19,00*

Feldenkrais a tutto campo: dalla fisioterapia all'educazione, dalla riabilitazione al teatro, dallo sviluppo infantile alla prestazione atletica.

sone che per professione compiono movimenti complessi e raffinati, come un danzatore o un musicista. Spesso però queste abilità sono raggiunte al prezzo di tensioni, affaticamenti, dolori, anche cronici, perché praticate con un allenamento ripetitivo, secondo modelli di movimento abituali. Difatti, dopo aver trascorso l'infanzia a esplorare e a imparare come muoversi – dai primi rotolamenti al sedersi, al gattonare, al camminare, fino a correre e saltare – una volta raggiunta l'autonomia ci si affida a schemi neuromotori abituali. Non che essi siano di per sé sbagliati, ma possono diventare l'unico nostro modo di agire e quindi una limitazione.

### **Riscoprire la meraviglia**

Attraverso un apprendimento somatico, in cui "si impara a imparare", tali schemi possono essere spezzati. Ecco perché il Metodo Feldenkrais è adatto a tutti, perché ognuno di noi ha la possibilità di imparare, a qualsiasi età. In modo gentile, non invasivo, si scopre che ciò che sembrava difficile o addirittura impossibile all'inizio, può diventare facile e piacevole. Con grande senso di soddisfazione e a volte di meraviglia; la stessa soddisfazione del bambino, quando scopre come muoversi nello spazio per soddisfare le sue intenzioni.

## Come si pratica



■ La pratica viene guidata da insegnanti diplomati in scuole di formazione accreditate dal Feldenkrais European Training Accreditation Board dopo un percorso di quattro anni (l'elenco delle scuole accreditate e le modalità per diventare insegnanti sono reperibili sul sito dell'Associazione Italiana Insegnanti Metodo Feldenkrais, [www.feldenkrais.it](http://www.feldenkrais.it)).



■ Le modalità di insegnamento sono due: lezioni di gruppo (chiamate Consapevolezza Attraverso il Movimento) e lezioni individuali (chiamate Integrazioni Funzionali). Nelle

prime, l'insegnante conduce il gruppo suggerendo piccole e inusuali sequenze di movimenti, che si compongono via via in azioni sempre più complesse, da eseguire con un atteggiamento di esplorazione, piacere e curiosità; nelle lezioni individuali, il tocco gentile, mai invasivo, dell'insegnante aiuta a esplorare il proprio modo di muoversi, per chiarire i collegamenti fra le varie parti del corpo, scoprire abitudini, limiti e nuove possibilità di agire (foto: Alan Questel, [www.uncommonsensing.com](http://www.uncommonsensing.com)).