

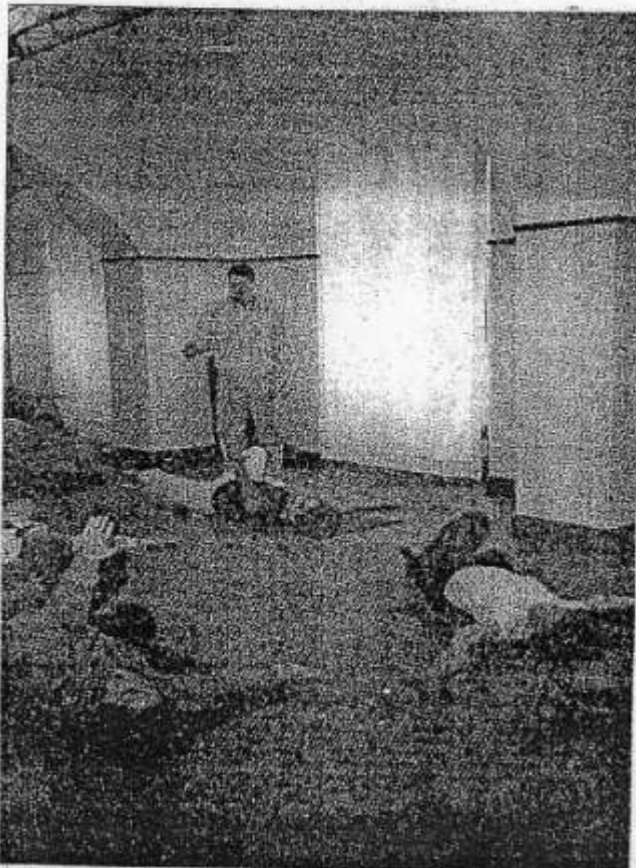
## Il metodo Feldenkrais per imparare il movimento

**D**

quanto in tanto, nella storia ancora da scrivere del nostro Novecento teatrale, la linea di demarcazione immaginaria che divide la gente di spettacolo dal resto della società "civile" si dissolve, e al suo posto prolifera una selva inestricabile di scuole, corsi e seminari, tendenti a trasferire - sia pure in forme esoteriche e mediate - le tecniche e la creatività proprie del lavoro teatrale e coreografico su numeri crescenti di persone desiderose di mutare il proprio "status" di spettatori o, più semplicemente, di allargare la sfera delle proprie esperienze vitali. Se a cavallo fra gli anni Settanta e Ottanta era solo il

teatro a svolgere questa funzione di stimolo, ora è soprattutto la danza a galvanizzare masse sempre più vaste di appassionati. Ma cosa hanno veramente in comune attori e danzatori professionisti con quella parte della popolazione che ha preso coscienza delle proprie esigenze espressive e che, attingendo magari a una precedente preparazione o pratica sportiva, ha deciso di rimettere in moto la "macchina-corpo", dando una sferzata ai propri equilibri psicomotori? Una delle risposte più calzanti a questo vecchio problema, inseguito a suo tempo da tutti i "padri fondatori"

del teatro e della danza del Novecento, ci viene oggi in eredità dalle ricerche e dagli esperimenti di Moshé Feldenkrais, un ebreo-russo che ha vissuto la maggior parte della sua vita in Francia, dedicandosi a svariati progetti nei differenti campi dell'ingegneria fisica e della neurofisiologia ed elaborando da ultimo un approccio completamente nuovo all'apprendimento del movimento, noto ormai in tutto il mondo come "metodo Feldenkrais". E esso si basa sull'interdipendenza, a livello neurofisiologico, fra i sistemi nervoso, scheletrico e muscolare, e fa leva - a differenza di altri - sui modi di pensare, agire e percepire inerenti alla cultura e alla civiltà occidentale. Parte dal principio che l'uomo è un essere completo che agisce come tale, coinvolgendo tutto il suo corpo e mai solo una parte di esso. Attraverso lezioni individuali o piccoli gruppi di studio, il metodo insegna a lavorare in assenza di sforzo e tensione, compiendo dei movimenti piuttosto semplici ma inusuali, associando frequentemente il riposo e l'attività, esercitando parti del corpo che non si sentono collegate, a tutta prima, con quelle nelle quali si vogliono produrre dei cambiamenti. Per codificare il metodo e per formare dei quadri in grado di trasmetterlo, è nata, alla morte di Feldenkrais ('84), una fondazione che porta il suo nome e che istituisce corsi di livello internazionale e durata quadriennale, cui partecipano sia "tecnici" (atleti, danzatori, pedagogisti) che gente comune. In Italia, il metodo è ancora lontano dall'essere conosciuto e praticato sistematicamente. Il suo più fedele e intelligente propugnatore si chiama Michele Forte e vive da anni a Milano, lavorando in diversi ambiti e su diversi piani alla diffusione e allo sviluppo del metodo: in particolare, insegnando per otto anni ginnastica preparatoria presso la scuola di ballo del Teatro alla Scala, ha messo a punto una propedeutica al movimento, utilissima anche ai danzatori già formati, che è considerata rivoluzionaria dagli esperti. Per offrire a un maggior numero di persone la possibilità di confrontarsi con i principi e le applicazioni del metodo, Forte ha deciso di promuovere il mese prossimo, nella propria palestra di via Statuto 16 (tel. 6556730), due diversi seminari di lavoro: il primo, riservato ai danzatori, avrà luogo sabato 15 e domenica 16 aprile, mentre il secondo, aperto a tutti, si terrà il sabato e la domenica successivi.



Paolo Crespi

Paolo Crespi