

MAL DI SCHIENA

Come curarsi con il «Feldenkrais»

Mal di schiena, cervicale, scogliosi, dolori vari, osteoporosi. Mali diffusissimi che provocano grandi noie e sofferenze a una notevole fetta della popolazione. Per curarli ci sono molti metodi, da quelli tradizionali a quelli alternativi. Un metodo che da tempo ha preso piede a Milano è il «Feldenkrais», ideato da uno scienziato ebreo russo (1904-1984), membro dell'equipe di Curie che a Parigi lavorava al programma atomico. Moshè Feldenkrais provò su se stesso il proprio metodo che si basa sullo studio del movimento. Si tratta di un processo di apprendimento che avviene attraverso movimenti facili ma efficaci. Movimenti che insegnano al corpo ad assumere una postura corretta in modo che non siano solo i muscoli a subire lo sforzo, ma l'intero scheletro. I risultati non si notano immediatamente (come può avvenire ad esempio con un massaggio) ma alla fine di un percorso collettivo o individuale. Uno dei centri milanesi che insegna questa disciplina (unita anche ad altre tecniche) è la palestra Forte

di via Statuto 6 (tel. 02-6590177). Fondatore ne fu Michele Forte e a proseguirne la strada è il figlio Andrea, insieme alla mamma Anna. Nella palestra si possono seguire i corsi annuali, oppure usufruire di sedute individuali o di brevi stage. Non si deve pensare alla ginnastica che si fa nelle palestre normali: non ci sono pesi, corsi di aerobica o simili. Si tratta di una ginnastica fatta di movimenti dolci, piacevoli, finalizzati al recupero del corpo. I corsi sono rivolti soprattutto alle persone con problemi di mal di schiena, ma anche a chi soffre di osteoporosi e di altri dolori. Gli insegnanti (tutti con diploma Isef) intervengono anche su persone cerebrolesi. Ci sono inoltre corsi per gestanti (non è la ginnastica pre-parto) e per i bambini dai tre anni in avanti. «Ma qui - spiega Anna Forte - vengono anche molti artisti, cantanti, musicisti sportivi (soprattutto golfisti, velisti e tennisti) perché il nostro metodo li aiuta nella loro professione e nei loro sport. Abbiamo anche corsi di yoga e di musica e danza».