

Terapia

## Addio rigidità, arriva il signor Feldenkrais

a cura della redazione di LifeGate  
salute@lifegate.it

**Mal di schiena, dolori muscolari, rigidità del collo... chi non soffre di almeno uno di questi disturbi? Con una maggior percezione del proprio corpo e i movimenti giusti è possibile combatterli ed eliminarli definitivamente.**

"Quello che mi interessa ottenere non è la flessibilità del corpo, ma quella della mente" diceva Moshe Feldenkrais. Ascoltare il corpo, esplorare ogni più piccolo segmento dei propri movimenti per acquistare consapevolezza, sciogliersi e pian piano eliminare posture sbagliate, difetti, dolori. E seguendo processi simili a quelli dei bambini che imparano a muoversi per la prima volta, liberarsi da movimenti meccanici e ripetitivi, inadeguati e spesso dannosi. E' il **metodo Feldenkrais**: non fisioterapia, non massaggio, piuttosto una guida al **movimento dolce**, che ha l'obiettivo di accrescere il potenziale individuale, rendendo coscienti delle proprie azioni per controllarle e migliorarle.

Il metodo si basa su **una serie di movimenti** attuati in modo semplice, inusuale e piacevole dove lo sforzo fisico è sostituito dal movimento facile e cosciente. Viene coinvolta **ogni parte del corpo** ed è posta l'attenzione sulle reazioni ai movimenti, lo sviluppo di nuovi modi di muoversi e atteggiarsi, risvegliando così l'intelligenza del corpo e la sua spontaneità. Attraverso il cambiamento delle abitudini e degli atteggiamenti corporei è possibile **superare rigidità muscolari**, dolori e tensioni psicofisiche, rendendo il corpo più armonico e più forte nella sua struttura.

Ha un valore preventivo ed educativo: fornisce una difesa contro lo stress, accresce flessibilità, coordinazione e percezione del sé. E' utilissimo per tutte quelle persone che **soffrono di dolori ricorrenti ai muscoli e alle articolazioni**, tensione cronica alla schiena, artriti e traumi muscolari, ma anche per ripristinare e stimolare i movimenti in soggetti colpiti da ictus, paresi celebrale, sclerosi multipla. Un approccio al metodo Feldenkrais può prevedere, in relazione al tipo di problema, **un ciclo di lezioni individuali** che vanno da un minimo di cinque a un massimo di dieci sedute, da ripetere eventualmente due volte l'anno.

[www.clinicaolistica.it](http://www.clinicaolistica.it)

**Chiunque può trovare giovamento dalla pratica** del metodo, a tutte le età, anche solo per migliorare la postura, il respiro, la circolazione sanguigna e ritrovare un benessere generale. Da provare, considerato che "nulla nei nostri schemi di comportamento è immutabile, se non il credere che lo siano". Firmato, Moshe Feldenkrais.



Art. Maria

27 LIFEGATE