

MENSILE COME STAI - SETTEMBRE '07

**Salute**

a cura del mensile  
**Come stai**

**A scuola di movimento**

**P**er risolvere dolori e contratture si può seguire qualche lezione del metodo Feldenkrais, una tecnica che insegna a utilizzare in modo consapevole muscoli e articolazioni migliorando la propria organizzazione motoria.

esempio una frattura, una distorsione o uno strappo: aiuta a riorganizzare il proprio modo di muoversi, migliorando così il processo di guarigione.

● Il metodo Feldenkrais lavora sul corpo e la mente per far sì che si apprenda, attraverso specifici esercizi, un meccanismo di auto-miglioramento del movimento corporeo. È stato ideato da Moshe Feldenkrais fisico e ingegnere russo israeliano (1904-1984). È basato sulla stretta integrazione tra movimento, pensiero, sensazioni ed emozioni. Gli esercizi diventano uno strumento di comprensione del funzionamento e del controllo del sistema nervoso. Come conseguenza immediata si ha una maggiore flessibilità dei movimenti, la scomparsa di dolori e contratture a muscoli e articolazioni e una migliore organizzazione motoria.

● Il metodo Feldenkrais è adatto in particolare a chi ha problemi alla schiena, dolori o limitazioni nei movimenti. Poi, agli anziani che vogliono mantenere o migliorare la propria mobilità e ai disabili che desiderano ampliare e migliorare la loro possibilità di movimento. È anche ai bambini e a chi conduce una vita molto stressante. Lo stress contribuisce a creare tensioni a livello di mascella, torace, collo, spalle e schiena.

● Tutti gli esercizi vengono effettuati senza attrezzi. Le lezioni collettive vengono chiamate di «Consapevolezza attraverso il movimento (CAM)», e consistono in semplici sequenze di esercizi, guidate dalla voce

dell'insegnante. Vi sono poi le lezioni individuali, chiamate «Integrazioni funzionali»: dove il rapporto con l'insegnante è più stretto e si ha un vero e proprio ac-

*GLI ESERCIZI previsti dal metodo ideato da Moshe Feldenkrais, un ingegnere russo israeliano, vanno effettuati senza attrezzi, lentamente e in modo rilassato.*



compagnamento nei movimenti. È una specie di manipolazione molto delicata: non un massaggio, ma una serie di movimenti da fare insieme per stabilire nuove disposizioni e relazioni tra le parti del corpo. Le lezioni di solito durano circa un'ora e devono essere effettuate, a seconda delle esigenze personali, 1-2 volte alla settimana.

● Tutti gli esercizi devono essere effettuati molto lentamente e in modo rilassato. La concentrazione che si presta al movimento deve essere focalizzata alle ossa dello scheletro coinvolte di volta in volta nel movimento: questo perché, benché i movimenti siano di fatto una conseguenza dei comandi che il cervello dà ai muscoli, la formazione della propria autoimmagine avviene «pensando» alle ossa e alle relazioni tra le diverse ossa.

● Anche chi non ha particolari problemi può trarre giovamento da un migliore e più consapevole armonia dei movimenti. Inoltre, permette alle articolazioni e alla muscolatura di rimanere flessibile anche con il passare degli anni. È anche utile nel caso di dolori lombari, cervicali, dorsali: sciatica, scoliosi, dolori alle anche, piedi o caviglie, lesioni del ginocchio, colpo di frusta, rigidità muscolare, mal di testa.

● In ogni regione si trovano insegnanti specializzati: per sapere qual è il centro più vicino dove praticare questa tecnica contattate l'Associazione Italiana Insegnanti del metodo Feldenkrais, telefono 055/6560068, [www.feldenkrais.it](http://www.feldenkrais.it).