

Un metodo per imparare a gestire il corpo

di **Carmela Barbaro** - carmelabarbaro@nellattesa.it



Il Metodo Feldenkrais è un approccio orientato all'apprendimento e alla conoscenza di sé attraverso l'integrazione fra movimento, sensazioni, sentimento e pensiero. Secondo quanto afferma Forte, insegnante internazionale del Metodo Feldenkrais, "il Metodo consiste nel ritrovare consapevolezza di sé attraverso sequenze di movimenti facili e piacevoli, al fine di riscoprire nella quotidianità una piacevolezza ed efficienza maggiore del proprio corpo, ma anche della propria mente: quindi stimolando vitalità e creatività". "Imparare a imparare è l'idea focale", continua la Forte. "Recuperare la sensazione del bambino che crescendo impara a gestire i movimenti, dando un significato alle parti del proprio corpo e alla loro funzione, in questo modo provare a ricominciare da capo a sentirsi e viverci".

Obiettivo del percorso - secondo le intenzioni degli operatori - è quello di "riuscire ad eliminare un extra-lavoro che spesso facciamo fare alle nostre muscolature, e di portare attenzione a delle parti del nostro corpo che, se dimenticate, spesso diventano dolenti, al fine di trovare nuove soluzioni motorie più efficienti, armonia tra struttura scheletrica e muscolare, flessibilità nella colonna vertebrale, armonia nella respirazione unitamente all'uso della voce, consapevolezza nell'uso dei sensi".

Si svolge in due modalità: lezioni di gruppo, dette "Consapevolezza attraverso il Movimento" (CAM), e lezioni individuali, dette "Integrazioni Funzionali" (IF). Possono accedervi persone di qualsiasi età e in qualsiasi condizione fisica: bambini, adulti, anziani. Secondo quanto dichiarato dai responsabili, si tratta di "un'attività che procura uno stato di benessere quindi utile per la riduzione dello stress emotivo e fisico che la vita di oggi necessariamente ci porta". Il Metodo Feldenkrais "aiuta anche a migliorare l'espressione artistica e la consapevolezza nella danza, nel canto, nel teatro e a incrementare le prestazioni fisiche nella performance sportiva", conclude Caterina Forte.