

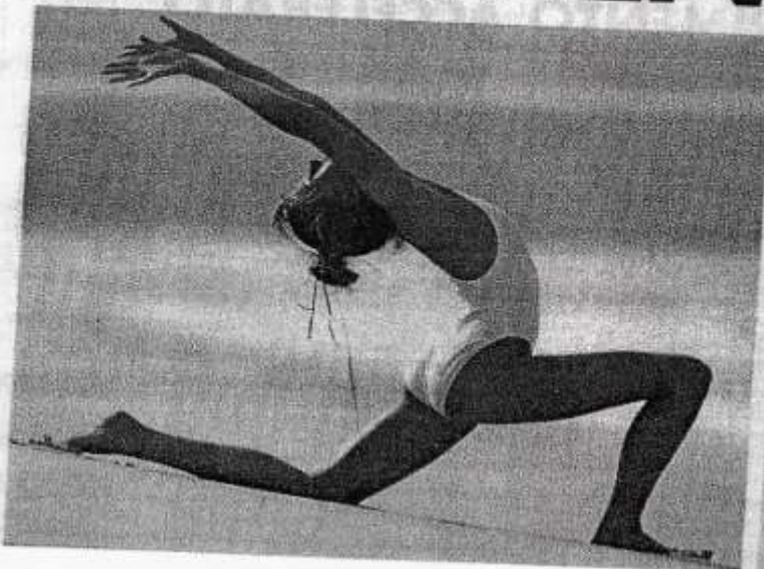
DANZA & GYM

Ottenere il massimo dal corpo con il minimo sforzo e riscoprire il piacere di muoversi in armonia e in libertà. Grazie al metodo Feldenkrais. Quali sono i principi di questa ginnastica dolce molto speciale, chi la insegna e dove. Gli esercizi che potete fare anche da sole per sentirvi più agili e rilassate

ALLE RADICI DEL MOVIMENTO



di Laura Giraldi
foto di Lutz/Look Photo



Se all'atmosfera energetica delle palestre di body building e al freddo scintillio metallico degli "attrezzi sviluppa muscoli" preferite la quiete e la rilassatezza di una ginnastica più interiorizzata, il metodo Feldenkrais è ciò che fa per voi. Ingegnere israeliano di origine russa, appassionato di meccanica applicata alla medicina, Feldenkrais è vissuto tra Stati Uniti, Francia e Inghilterra (è morto nell'84), dedicandosi alle ricerche nel campo della ingegneria fisica, e ha elaborato una originale tecnica di apprendimento del movimento, nota appunto come "metodo Feldenkrais". In Italia questa tecnica tutta occidentale che restituisce al corpo il piacere di muoversi in libertà e senza sforzo è arrivata agli inizi degli anni '80 con Maria Della Pergola, allieva di Moshe Feldenkrais all'università americana di Amherst, nel Massachusetts, dove ha ottenuto il diploma (vedi Vital 1/85).
Oggi a Milano uno dei migliori se-

stenitori di questa ginnastica molto speciale è Michele Forte, diplomato all'Isief, ma recentemente anche a Parigi nella scuola che divulga il metodo Feldenkrais, e attualmente insegnante di ginnastica preparatoria alla Scuola di Bello del Teatro alla Scala. Secondo il professor Forte "il metodo differisce da quelli tradizionali di ginnastica perché fa riferimento al sistema nervoso e ai suoi processi di apprendimento più che alla massa muscolare del soggetto. Così l'accento è messo sull'esperienza interiore piuttosto che sull'azione. Bisogna cercare di far lavorare il corpo con il minimo sforzo, attuando movimenti semplici ma inusuali. Si cerca di alterare il riposo con l'attività e di esercitare parti del corpo che non sembrano apparentemente collegate tra di loro.

"Obiettivo principale del metodo è rendere l'allievo cosciente del suo modo di apprendere e soprattutto dell'importanza di apprendere le stesse cose in modi diversi, sviluppando la qualità e il repertorio della gestualità". Mente e corpo dunque interagiscono a vicenda. Se è vero che il nostro vissuto lascia una traccia sul fisico è anche vero che il lavoro corporeo influenza la mente. Insomma alla base del movimento c'è la consapevolezza di sé, un movimento scoperto dall'interno, dalla base delle nostre sensazioni e non imposto secondo un modello tutto muscoli e tensioni. Un metodo quindi che si propone di evitare lo spreco di energia e che contemporaneamente permette di fare un lavoro molto proficuo; la lentezza di esecuzione del movimento aiuta infatti a controllare la massa muscolare e lo scheletro e a coordinare simultaneamente le varie parti del corpo.

Il metodo, che contempla centinaia e centinaia di esercizi, serve a tutti, bambini, adulti, ma soprattutto sportivi e danzatori professionisti, perché scioglie le articolazioni e consente di identificare meglio gli sforzi superflui e inconsci dei muscoli pelvici e della spina dorsale. Spiega ancora il professor Forte: "Muoversi con lentezza e autocontrollo è d'obbligo, perché per percepire nuove strade e divertirsi lungo il cammino della scoperta del movimento, si tratti di torsioni, di spostamento del centro di gravità o di sfide alla coordinazione, con la dissociazione delle varie parti del corpo, bisogna darsi questo tempo e questa sensibilità. Apprendere non è forse provare, fare degli errori e ricordare ciò che ci interessa?". Per Anna De Stefani e Marina Negri, membri dell'associazione insegnanti del metodo Feldenkrais, le differenze tra questo tipo di ginnastica e gli altri metodi di ginnasti-

AUTOCONTROLLO

ca dolce consistono nel fatto che "queste ultime solitamente conducono ad un generico benessere, mentre il metodo Feldenkrais porta ad un reale, concreto apprendimento della propria organizzazione corporea e delle infinite possibilità di cambiamento.

Le lezioni di gruppo del metodo Feldenkrais, chiamate anche "presa di coscienza attraverso il movimento", sono generalmente della durata di un'ora e prevedono inizialmente una serie di esercizi effettuati dalla posizione sdraiata, con la schiena completamente allungata sul pavimento per evitare ogni tipo di tensione superflua.

Fondamentale è anche la coordinazione. Dopo i primi esercizi rilassanti si passa ad effettuare movimenti più complessi e legati tra di loro, per esempio:

- 1) Sdraiate sul fianco sinistro con entrambe le gambe piegate, il braccio sinistro teso e il destro piegato, scivolare gradualmente con il braccio destro verso il pavimento, cercando di arrivare con la gancia destra a terra. Ripetere l'esercizio a destra, sempre lasciando che il respiro corra liberamente.
- 2) Sdraiate per terra con le gambe piegate e i piedi ben appoggiati sul pavimento portare entrambe le mani prima sulla fronte, poi a sinistra e infine a destra. Ripetere il movimento iniziando da destra e respirando liberamente.
- 3) Sdraiate per terra, con le gambe piegate in modo da tenere uniti i piedi tra loro (posizione "rana") e le braccia incrociate con le mani sotto la testa, portare alternativamente la gamba sinistra sopra il ginocchio destro, strisciando per terra piano piano e viceversa.

DOVE IMPARARE IL METODO FELDENKRAIS

Attualmente sono quattordici in tutta Italia gli insegnanti diplomati in Feldenkrais alcuni dei quali tengono corsi e seminari in giro per varie città della Penisola. Tra questi, appunto, il professor Forte, titolare della omonima palestra a Milano, in via Statuto 16 (tel. 02-6556730) dove insegna, tra le altre specialità, il metodo Feldenkrais. Per chi non vive a Milano consigliamo di rivolgersi ancora al professor Forte, o all'associazione insegnanti, per informazioni sui seminari e i corsi nelle altre città. Sempre nel capoluogo lombardo insegnano il metodo queste specialiste: Mara Della Pergola (tel. 6071502), Anna De Stefani (telefono 849225) e Marina Negri (telefono 6551594).