

La differenza tra chi sa e chi non sa richiama il rapporto tra chi è in grado di vedere e chi purtroppo è cieco. Chi non è in possesso della conoscenza in senso generale non potrà conquistare il potere di fare qualsiasi cosa o comunque se ne è già in possesso è destinato a perderlo ben presto poiché non è possibile fare qualsiasi cosa senza cognizione di causa. Infatti ogni più piccola o apparentemente semplice cosa come scrivere, leggere, guidare la macchina o andare in bicicletta ci sarebbe impossibile senza sapere prima come fare, senza conoscere le regole che sono alla base dell'uso delle nostre mani, gambe, occhi e orecchi.

Lo stesso discorso vale per la base di tutte le nostre conoscenze: la conoscenza di noi stessi. Uno dei pionieri della conoscenza di se stessi per quel che riguarda più specificamente il movimento è Michele Forte che da anni ormai studia il nostro corpo in movimento e in integrazione armonica con tutte le nostre attività quotidiane. Egli ha così intrapreso un lungo viaggio nel tentativo di aprire le porte della conoscenza di se stessi allo scopo di fornire un valido contributo a noi in quanto esseri umani.

Negli anni '70 Michele Forte ha

Conoscere se stessi attraverso il movimento

La scuola di Michele Forte e i benefici del Metodo Feldenkrais

ottenuto il brevetto di assistente tecnico rilasciato dal Fidal, conseguito presso la Scuola Nazionale Atletica Leggera "Bruno Zauli" di Formia, il diploma di Educazione Fisica presso l'Università Cattolica di Milano, l'abilitazione all'insegnamento ai non vedenti. Nell'84 ha seguito un corso di riflessologia plantare rilasciato dall'Unione Nazionale Chinesiologi di Milano e nell'86 il diploma del corso di formazione in Laserterapia "Alta" tenuto dal BFP di Milano. Nell'88 ottiene il Diploma di insegnante del Metodo Feldenkrais rilasciato dalla Feldenkrais Foundation di Washington e conseguito a Parigi.

Ha partecipato a molti convegni come relatore tra i quali il Primo Convegno Internazionale di Medicina e Danza a Villa Sinisus a Cagliari e al Primo Seminario di Medicina dello Sport "Alimentazione e Metodiche di allenamento nel

Body Building". Ha anche preso parte al Primo Corso di Psicomotricità Funzionale organizzato a Cermusco sul Naviglio (Milano) dall'ARPE.

Insegna educazione fisica presso la Scuola di Ballo del Teatro alla Scala, le Scuole speciali e Associazioni di persone portatrici di Handicap, il Centro Milanese Sport e Ricreazione. Ma la sua attività principale è quella svolta nel proprio Centro "Ricerca e studio del movimento" (Palestra Forte, via Statuto 16) nel quale insegna secondo il Metodo Feldenkrais ad adulti e bambini. Delle sue molteplici attività, corsi e ricerche nel campo del movimento è stata data ampiamente notizia in molti giornali nazionali come "Avvenire", "Vital", "Unità", "La Notte" e "Domena moderna".

Forte è ritenuto perciò in Italia il massimo sostenitore e sperimenta-

tor di un metodo che prende il nome dal fisico israeliano Moshe Feldenkrais che partiva dalla constatazione che il movimento e la vita sono inseparabili, l'uno non può esistere senza l'altra. L'essere umano realizza lo sviluppo neuromotorio muovendo il proprio corpo, giocando, esplorando forme di movimento sempre più raffinate. Grazie alle sensazioni percettive ed al senso cinestetico noi possiamo stare in piedi, seduti, camminare, scrivere, leggere e svolgere tutte le funzioni. Feldenkrais crea questo meraviglioso metodo di apprendimento scegliendo il movimento e il contatto ma anche il loro ascolto profondo come mezzo di autoconoscenza e via da percorrere allo scopo di migliorare la propria vita.

I benefici che consente di ottenere con le sue applicazioni sintetizzabili in consapevolezza attraverso il movimento e integrazione funzionale, sono una maggiore consapevolezza e miglioramento dei processi psicomotori, una maggiore fiducia nelle proprie possibilità, crescente flessibilità e coordinazione. Ad essi si aggiunge una progressiva riduzione del dolore e una maggiore benessere psicofisico che accompagna un perfezionamento delle prestazio-

ni artistiche e sportive e maggiori capacità di apprendimento. Il Metodo Feldenkrais, sostiene Michele Forte, si rivolge a tutti coloro che si preoccupano realmente del proprio benessere cercando di rimuovere le cattive abitudini del vivere quotidiano. La sua caratteristica principale è la creatività: sono gli allievi a sperimentare diverse posizioni e movimenti senza costrizione alcuna. Ed è proprio in questo senso che esso può essere equiparato agli esercizi di psicomotricità, quelli

che ormai tutti chiamano "la ginnastica che fa diventare intelligenti". SM

