



FITNESS

Metodo Feldenkrais: per muoversi dolcemente

Un corpo organizzato per muoversi con il minimo sforzo e la massima efficienza. Questo il nucleo del pensiero di Moshe Feldenkrais, esperto in medicina ingegneristica e applicata, che per curarsi un ginocchio elaborò negli anni '30 una nuova ed efficace tecnica corporea che da lui prese il nome: il **metodo Feldenkrais**. Secondo Feldenkrais, ciascuno di noi si crea già nell'infanzia un'immagine di come dovrebbero essere eseguiti i movimenti, e il corpo obbedisce poi a questi schemi. Il problema è che questi schemi possono non corrispondere alle posture corrette. Senza con-



tere i benefici per la schiena: artrite e dolori muscolari ricavano molti vantaggi anche inaspettati da questo metodo. A Milano le proposte che

si sviluppano sulla base di questa tecnica sono più d'una: il 16 e 17 maggio il maestro Vandepoel terrà un laboratorio teatrale in cui ciascuno scoprirà come cammina, agisce, si esprime (presso il Mosaico, via Giulio Romano 11, tel. 55015351). Alla **Palestra Forte** (via Statuto 16, tel. 6590177), prima sede milanese del Feldenkrais (nella foto), oltre ai corsi settimanali (individuali e collettivi) il 16 maggio dalle 10 alle 13 si tiene un seminario intitolato **«Camminare con piacere e facilità»**, in cui il metodo Feldenkrais viene unito ad altre esperienze

Emanuela Colombi

