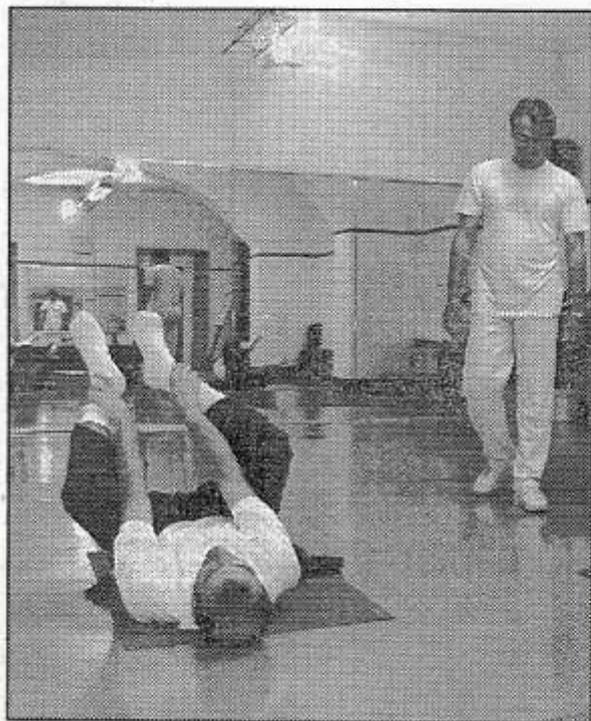


32

MILANO



Una lezione alla palestra Forte

(Foto: Fotogramma)

**C**ome mai il mal di schiena è diffuso quanto l'utilizzo dei telefonini e molte persone non riescono nemmeno a sedere per cinque minuti che un fiume di dolori si riversa su collo e lombari? Moshé Feldenkrais direbbe che si tratta di pessima organizzazione del movimento.

Fisico laureato alla Sorbona, membro dell'équipe di Frederic Joliot Curie che a Parigi lavorava al programma atomico, l'ebreo russo Moshé Feldenkrais (1904-1984) era uno strano tipo di genio con la passione per il judo (cintura nera) e il calcio. Il riacutizzarsi di un vecchio problema al ginocchio per il quale gli ave-

Alla palestra Forte

## La ginnas

vano prospettato l'intervento chirurgico, poco sicuro in quei tempi, lo spinse ad applicare il suo straordinario cervello allo studio del movimento corporeo. Non solo Feldenkrais non dovette operarsi, ma tornò a dar calci al pallone come niente fosse. Nacque così il metodo che porta il suo nome.

«Non è la vita sedentaria che rovina la schiena - spiega Maria Graziella Locatelli, insegnante del metodo che prende il nome dal geniale scienziato israeliano -. Il problema è la postura: se è corretta possiamo stare seduti per settimane, senza problemi».

## CRONACA

il Giornale  
Lunedì 7 settembre 1998

### si usa il metodo di un fisico russo anche per i bimbi cerebrolesi

# stica che cura il mal di schiena

Vale a dire che la persona si stanca a causa di un utilizzo eccessivo dell'apparato muscolare. Praticando questo sistema di educazione motoria si impara invece a usare lo scheletro, a sfruttare la forza di gravità, a equilibrare i toni muscolari. Risultato: ci si stanca molto meno. Si diventa efficaci e ciò conferisce sicurezza psicologica.

E come per incanto, tutta una serie di maleseri migliora o scompare. Attenzione: il Feldenkrais non è un sistema terapeutico come l'agopuntura o l'omeopatia, non si propone di cu-

rare le malattie. Eppure il corretto utilizzo del corpo ha il potere di risolvere innumerevoli problemi, dai più semplici, come il mal di testa, ai più complicati (sull'onda del fondatore, gli insegnanti di Feldenkrais lavorano anche con soggetti cerebrolesi, riscuotendo significativi successi).

Tra i centri milanesi che insegnano questa disciplina, uno dei più qualificati è la palestra Forte (via Statuto 16, tel. 6590177). Si può accedere a corsi di gruppo («consapevolezza attraverso il movimento») o a sedute individuali («inte-

grazione funzionale»). Il lavoro nei gruppi si presenta come una forma di ginnastica dolce, sempre piacevole, che mira alla conoscenza del corpo. La seduta individuale è adatta a chi ha problemi specifici: non vengono effettuate manipolazioni, ma l'insegnante suggerisce con tocco morbido piccole modificazioni negli schemi di movimento. Alla palestra Forte si possono praticare anche yoga e danza, mentre per i bambini è attivo un laboratorio del movimento che può accogliere anche minipraticanti di tre anni.

«Ma per il lavoro indi-

viduale non c'è limite - aggiunge la Locatelli -. Abbiamo praticato il Feldenkrais su neonati che avevano problemi di piedini torti o collo torto, magari a causa di una nascita difficoltosa. Intervenendo subito si sfrutta la plasticità del cervello del neonato». Anche musicisti, cantanti, attori e pittori si rivolgono al Feldenkrais. Il loro obiettivo è aumentare la performance artistica. E funziona. «Scoprono qualcosa che era già dentro di loro - spiega Andrea Forte, figlio d'arte di quel Michele Forte che è stata pioniere del Feldenkrais in Italia -. Trovano nuove strade per affrontare gli ostacoli incontrati nel proprio lavoro creativo. Di colpo un violinista aumenta la sensibilità nelle mani e un cantante impara a utilizzare meglio la voce».