

BENESSERE *Una serie di movimenti mirati sblocca tensioni e rig*

Una vita sessuale appagante è frutto della combinazione di fattori diversi, fra cui la capacità e la disponibilità del corpo a comunicare con il partner in modo libero e spontaneo. Spesso, tuttavia, questa

condizione non si verifica: ci si irrigidisce, ci si "chiude" in se stessi e anche i gesti d'amore diventano una fatica. Conoscere il proprio corpo, ascoltarne i segnali e le tensioni, renderlo più sensibile secondo il metodo Feldenkrais, permette di riavvicinarsi alla sessualità come a una fonte di benessere.

Ascoltare il corpo

Il metodo Feldenkrais, elaborato nel secondo dopoguerra dallo studioso russo Moshe Feldenkrais (1904-1984), è una forma di movimento dolce applicata con successo nella cura di moltissimi disturbi: aiuta a correggere le posture sbagliate e dannose, allevia i dolori cronici alla schiena (lombalgie, sciatalgie), rilassa le tensioni muscolari originate dallo stress, mobilita le articolazioni, rende i movimenti più fluidi, liberi, armoniosi e meglio coordinati.

● Gli insegnanti Feldenkrais guidano con opportuni stimoli all'ascolto del

Imparare a conoscere le proprie sensazioni ed emozioni aiuta a riscoprire le gioie dell'intimità



IL METODO feldenkrais PER LA SESSUALITA'

... , aumentando la sensibilità e la disponibilità all'intesa erotica

proprio corpo: prendendo coscienza dei propri schemi motori, cioè di come si è abituati a muoversi e ad atteggiarsi, si individuano gli errori di postura, i muscoli contratti o quelli inattivi. E' quindi possibile modificare e correggere gli squilibri e scoprire (o riscoprire) forme di movimento diverse da quelle abituali.

● Due sono le modalità di intervento utilizzate: "l'integrazione funzionale", che consiste in sedute individuali di opportuni trattamenti di manipolazione, che lo specialista esegue sul corpo della persona; e la "consapevolezza attraverso il movimento", che si acquisisce in lezioni di gruppo, durante le quali l'insegnante suggerisce precise sequenze di esercizi da eseguire. Le due tecniche vengono variamente combinate, secondo i bisogni del singolo.

Per respirare come bambini

Nei bambini piccoli la respirazione avviene con la massima spontaneità: essa è di tipo addominale e sale come un'onda completa dal ventre alla testa, lasciando uscire liberamente le emozioni, senza che esse vengano represses e diano origine a dannose tensioni.

● Questi movimenti respiratori, liberi e ampi, nel corso della vita vengono ridotti, limitati e ostacolati, anche inconsciamente. Già da piccoli, ad esempio, si impara che è possibile reprimere le emozioni tenendo il ventre contratto: questo gesto apparentemente banale e automatico è sufficiente a ostacolare il completo fluire del respiro e finisce col procurare un generale squilibrio. Infatti il corpo, per

"compensare" la contrazione, assume posture innaturali. Inoltre, contraendo l'addome, vengono gradualmente "isolate" e ostacolate anche le sensazioni sessuali.

● L'obiettivo degli esercizi è quello di "riscoprire" la respirazione naturale dei bambini, allentando le contrazioni, liberando le emozioni bloccate e ritrovando armonia e gioia di vivere.

● I movimenti vengono eseguiti in posizione supina con le gambe piegate, in piedi, in ginocchio, carponi o sdraiati con il ventre a terra. Eseguendoli in sequenza aiutano ad abituare il corpo alla respirazione addominale.

Alla scoperta del piacere

Di fronte al sesso molti provano un senso di imbarazzo: ciò che riguarda la sfera sessuale viene spesso considerato come una sorta di tabù e i problemi legati all'attività sessuale, di cui si tende a non parlare, sono in genere piuttosto diffusi. Essi derivano da stimoli sbagliati, emozioni sgradevoli, sensazioni che possono risalire addirittura alla primissima infanzia.

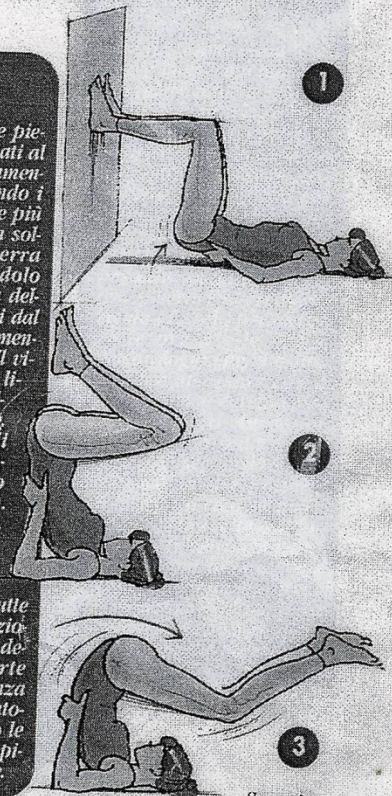
● Ogni esperienza e ogni disagio psicologico lascia tracce, anche quando non se ne è consapevoli, ripercuotendosi inevitabilmente sul corpo: le inquietudini, le ansie, i conflitti interiori e i più svariati condizionamenti esterni determinano tensioni muscolari e posture sbagliate, che limitano i movimenti. Benché con il passare del tempo queste alterazioni dell'armonia corporea non vengano neanche più avvertite e diventino qualcosa di scontato e di automatico, esse possono influire direttamente, in modo

negativo, anche sull'attività sessuale. Le tensioni concentrate nella zona del bacino e delle cosce, più direttamente coinvolte nei gesti sessuali, ma anche nel torace e nelle altre parti del corpo, riducono la sensibilità e la disponibilità ad abbandonarsi completamente al rapporto di coppia. La conseguenza è che si vive male e in modo non equilibrato quella che invece potrebbe e dovrebbe essere una grande fonte di benessere nella vita di ciascuno.

● Il rimedio può essere rappresentato da una serie di movimenti mirati, molto semplici e di facile esecuzione, che stimolano alla percezione di sé e risvegliano le potenzialità "congelate", migliorando le funzioni corporee in generale e l'attività sessuale in particolare. Il lavoro è studiato sulla respirazione, sulla mobilizzazione del bacino e dell'articolazione dell'anca e su una serie di "movimenti per la sessualità".

ESEMPIO

Sdraiati, con le gambe piegate e i piedi appoggiati al muro respirare liberamente. In seguito, spostando i piedi sul muro sempre più verso l'alto, arrivare a sollevare il bacino da terra (fig. 1) e, sorreggendolo con le mani all'altezza della vita, staccare i piedi dal muro e piegare leggermente le ginocchia verso il viso (fig. 2). Respirare liberamente e tornare alla prima posizione (fig. 1). Infine, sollevare di nuovo il bacino, portando le gambe tese verso la testa (fig. 3). Respirare liberamente. Durante l'esecuzione, è importante ascoltare il proprio respiro e prestare attenzione a tutte le sensazioni, le oscillazioni e i mutamenti che si determinano in ogni parte del corpo in concomitanza con i movimenti respiratori. Quando si eliminano le tensioni dal corpo la respirazione diventa regolare.



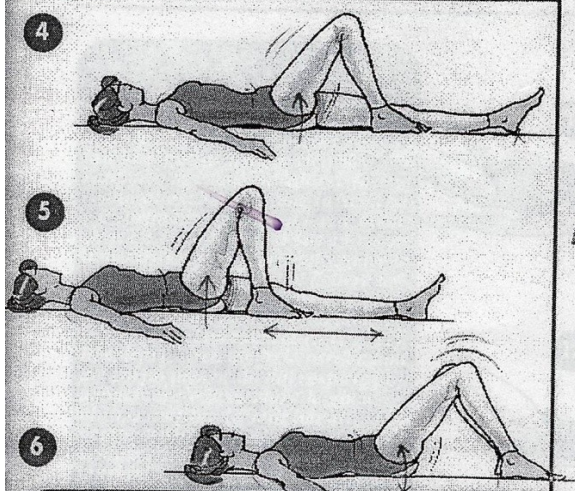
Segue →

IL METODO *feldenkrais*

Per liberare dalle tensioni la zona dell'anca

La zona dell'anca comprende un gran numero di muscoli, che rendono possibili i più svariati movimenti delle gambe. I movimenti, eseguiti in posizione supina, educano il sistema nervoso a percepire l'azione della muscolatura durante le diverse posizioni e i riflessi che ogni gesto ha sulle altre parti del corpo. L'abitudine ad assumere sempre gli stessi atteggiamenti limita la fluidità del movimento delle anche e del dorso.

● In posizione supina il corpo, che non è più sottoposto alla forza di gravità, si rilassa. Questi movimenti mirano a liberare l'anca da quelle tensioni che, limitando la funzionalità dell'articolazione e procurando a volte dolore, portano a un uso incompleto di quest'area corporea.



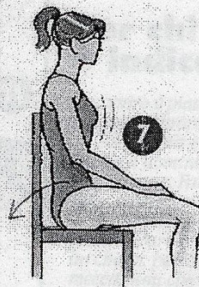
ESEMPIO

Supini, piegare la gamba destra e posare la pianta del piede a terra. Sollevare leggermente la parte destra del bacino in modo che il gluteo si stacchi dal suolo (fig. 4), poi riportarlo a terra. Ripetere più volte alternando le gambe e prestare attenzione alle sensazioni determinate da questi gesti in tutte le parti del corpo coinvolte. Successivamente, compiere gli stessi movimenti variando l'appoggio del piede a terra: più vicino al gluteo (fig. 5), più vicino alla gamba sinistra, più lontano da questa. Osservare come variano le sensazioni. Infine, piegando entrambe le gambe e appoggiando i piedi al suolo (fig. 6), sollevare alternativamente prima un'anca e poi l'altra, in modo che il bacino rulli da destra a sinistra e viceversa.

Per sbloccare il bacino

Il bacino è la parte del corpo più direttamente coinvolta quando si fa l'amore, sia perché racchiude gli organi sessuali, sia perché deve poter oscillare liberamente durante il rapporto. Gli eventuali irrigidimenti che interessano il ventre e i glutei rendono tutta la zona meno sensibile, precludendo un pieno appagamento.

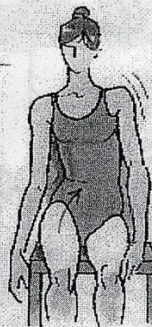
● Il principale movimento per mobilizzare il bacino, che può essere eseguito in varie posizioni (supini, seduti, proni, in quadrupedia, in ginocchio, in piedi) è chiamato orologio pelvico. Si immagina che sulla sedia, dietro al proprio bacino, sia collocato un orologio: le ore 6 sono in corrispondenza del cocchio, le 12 in corrispondenza della quinta vertebra lombare, le 3 e le 9 vicino ai fianchi. I diversi esercizi consistono nell'effettuare delle oscillazioni e delle rotazioni del bacino in modo da esercitare di volta in volta maggiore pressione nei punti corrispondenti alle varie ore.



7



8



9



10

ESEMPIO

Seduti su una sedia, eseguire con il bacino una serie di movimenti di oscillazione, rispettando inarcando avanti e indietro la zona lombare, in modo da toccare prima le ore 6 (fig. 7) e poi le ore 12 dell'orologio immaginario sulla sedia (fig. 8). Poi spostando il peso da un gluteo all'altro, sollevare alternativamente i fianchi per toccare le ore 3 e le ore 9 dell'orologio (fig. 9 e 10). Infine disegnare con il bacino cerchi completi, in modo morbido, come seguendo idealmente l'intero percorso delle lancette sull'orologio, in entrambi i sensi. Bisogna prestare attenzione alle proprie sensazioni e al modo in cui il corpo è coinvolto nel movimento.

Segue →

SILHOUETTE 103

IL METODO *feldenkrais*

Movimenti per la sessualità

I movimenti specifici per la sessualità interessano e sensibilizzano tutte le parti del corpo, perché anche eventuali tensioni al collo, alla mandibola o alla nuca sono nemiche di una sessualità appagante: esse infatti provocano di riflesso, automaticamente, una contrazione del bacino.

- I movimenti mirano quindi a restituire al bacino scioltezza e vitalità, a rendere tutta la colonna vertebrale flessibile e sinuosa e a fare del corpo un insieme di parti in armonia fra loro, attraverso le quali si possa propagare, come un'onda, anche il piacere sessuale. Così il corpo diventa un'unità completa che vive pienamente la sessualità.
- L'esecuzione avviene con l'ausilio di cuscini o di rulli, che vengono di volta in volta impiegati per sollevare il bacino, la schiena, il collo.

A lezione in gruppo e a casa

I miglioramenti che si raggiungono con il metodo Feldenkrais sono gradualmente e progressivi: i cambiamenti nelle posture non sono mai immediati e ci vuole un po' di tempo per prenderne coscienza. Una volta acquisiti, però, non vengono più "dimenticati".

- Per coglierne i benefici nella propria vita sessuale, bisogna seguire un intero ciclo di lezioni guidate da un insegnante. Il corso si arti-

cola in più incontri di gruppo (almeno quattro) distribuiti in più settimane per assimilare i progressi. La durata complessiva è di almeno 10 ore. Ciascun incontro è di una o due ore.

- Dopo avere imparato i movimenti in un corso specifico, si possono ripetere a casa da soli.
- Per quanto riguarda i costi, mediamente una lezione di gruppo di un'ora si aggira intorno alle 30.000 lire.

ESEMPI

Per rilassare i muscoli adduttori (dell'interno coscia) la cui rigidità pregiudica il rapporto sessuale, sdraiarsi, facendo attenzione a come la schiena e il corpo appoggiano a terra. Collocare un rullo morbido (di 15 cm di diametro) sotto i reni, appoggiare le braccia ai lati del corpo, flettere leggermente le gambe e mettere le piante dei piedi a contatto, allontanando le ginocchia l'una dall'altra (fig. 11). Respirare, ascoltando le oscillazioni del corpo provocate dal respiro; poi allontanare e avvicinare le ginocchia, compiendo movimenti sempre più piccoli, fino a sentire che vengono meno le tensioni del bacino, della schiena e delle cosce. Per risvegliare il movimento ritmico del bacino, importante durante il rapporto sessuale, distesi a terra, con le gambe piegate e i piedi in appoggio, porre un cuscino sotto ai fianchi (fig. 12). Con piccole spinte, sollevare ripetutamente dal suolo l'osso sacro e la zona lombare (fig. 13), ritornando ogni volta alla posizione di partenza. I movimenti devono essere eseguiti in parte mantenendo rilassati i muscoli dei glutei e del pavimento pelvico, in parte contraendoli. È importante avvertire come variano le sensazioni corporee nell'uno e nell'altro caso.



Per chi è indicato

Riscoprire il piacere della sessualità attraverso il metodo Feldenkrais è possibile sia agli uomini che alle donne. Facendo con costanza e continuità questi movimenti

possono trarne giovamento sia lui che lei, perché i meccanismi che regolano gli irrigidimenti corporei e le reazioni del fisico alle esperienze e alle emozioni personali sono analoghi nei due sessi. Si

possono eseguire gli stessi movimenti, sia per affrontare e risolvere difficoltà sessuali maschili, come l'eiaculazione precoce, sia per superare quelli femminili, come la frigidità e il vaginismo. E, in generale, per risolvere tutti i problemi nati all'interno della coppia che dipendono da un approccio non rilassato e gioioso al sesso.

Emanuela Bruno

L'abbigliamento

Per poter meglio valutare gli spostamenti del proprio corpo nello spazio e ascoltare le sensazioni che i vari esercizi suscitano, è importante indossare abiti comodi e morbidi, come una maglietta e i pantaloni di una tuta, badando che non vi siano elastici stretti. Alle sedute di movimento si partecipa senza scarpe, solo con le calze: anche la percezione dell'appoggio plantare e la libertà di movimento delle dita dei piedi sono infatti importanti.

Per saperne di più

Chi desidera approfondire il metodo Feldenkrais applicato alla sessualità può leggere il manuale "Scopri e vivi la tua sessualità con il metodo Feldenkrais" di Tina Broccoli, Società editrice Il ponte vecchio di Cesena, 101 pagine, 30.000 lire.

Studio Forte Feldenkrais

Via Nicolò Garzilli, 25

Tel.091 321 805, info@fortefeldenkrais.it