

Che la Forte sia con te

Conoscevamo la **Palestra Forte** (via Statuto 16, tel. 0265.901.77, tel. e fax 0265.901.997) per la capacità di intervenire su schiene un po' malandate, per il benessere ma anche per il "recupero funzionale", quasi fosse una succursale del Cto (Centro Traumatologico Ortopedico). Gli esercizi del metodo Feldenkrais, del resto, possono facilmente essere scambiati - da chi ne sa poco o nulla - con una tondeggianti fisioterapia.

FRANCO BRERA

«Molti pensano addirittura che questa palestra sia una specie di Corte dei miracoli», dice Andrea Forte, che è molto giovane ma è già indubbiamente un maestro, «dove si può assistere a guarigioni mirabolanti.

«Invece noi più che curare preveniamo. Grazie all'applicazione del metodo Feldenkrais ai gesti della vita quotidiana, ripristiniamo lo schema originario dei movimenti, quello che Madre Natura ci ha regalato alla nascita. Interventiamo in questo modo anche per migliorare il rendimento degli atleti.»

» dalla prima pagina

Ma come fate, quelli sono dei padretorni...

«Il fatto è che alle volte, sopra tutto quelli più bravi, compiono i loro gesti atletici per istinto, hanno grandi doti naturali e spesso credono sinceramente di non poter fare meglio. Invece quando poi acquisiscono la piena consapevolezza dei propri movimenti, riescono a migliorare le loro performance, già eccezionali.»

Come lo spiega? Le scuole moderne sono molto perfezionate, in ogni disciplina.

«Il fatto è che ci permettiamo di dimenticare quello che abbiamo imparato da neonati: gattonare, rotolare, sedersi e mettersi in piedi, secondo il tragitto meno faticoso e più efficace. Usare le masse muscolari anche come masse soggette alla forza di gravità, che può astorciare oppure aumentare la loro forza, se lo si usa consapevolmente. Invece ristrutturiamo gesti e abitudini secondo schemi sociali che impongono vincoli e alla lunga risultano deleteri. Ad esempio, la maggior parte della gente, e anche gli atleti, si alza con fretta, anziché usare la velocità.»

A questo punto ho bisogno di alcune spiegazioni...

«Chi fa le cose di fretta, non riesce a farle con velocità perché manca il rilassamento, c'è l'ansia del risultato, e il respiro si accorcia. Dobbiamo prendere esempio dagli animali, oltre che dai bambini piccoli. Un leopardo non è mai rigido, anche nei momenti di massima tensione è sempre sciolto, quindi i suoi gesti sono efficaci.»

In quale sport è più fruttuoso l'intervento di un maestro Feldenkrais?

«Di recente ho lavorato su alcuni golfisti, con buoni risultati (tanto che in primavera andrà a tenere qualche stage in Sardegna, n.d.r.). Ma ho avuto anche nuotatori e calciatori, che però vengono soprattutto quando hanno problemi. E poi gli atleti dell'Arena, qui davanti. La



scuola dell'atletica non insegna ancora la consapevolezza.»

Ma in definitiva, a tutti questi campioni di sport diversi, lei che cosa insegna?

«Insegno agli sportivi a correggersi da soli.»

Come un vero maestro.

Post scriptum - A questo punto, chi scrive deve chiedere una licenza, e raccontare un'esperienza personale. Sono un pianista dilettante ma con molti anni di studio e di esperienza. Visto che sembrava così sicuro di poter intervenire su qualsiasi movimento, ho chiesto ad Andrea Forte di controllare la mia postura mentre suonavo il pianoforte che si trova nell'atrio della palestra. La scuola occi-

dentale della pratica strumentale non ha molto da invidiare alle pratiche Zen. La consapevolezza del movimento è sempre richiesta, e almeno lo è stata dai miei maestri. La respirazione è curata e così pure il suo influsso sull'efficacia, in questo caso musicale, del gesto (che nel pianismo moderno può essere a volte davvero atletico). Dopo che Andrea Forte ha lavorato qualche minuto, ho sentito che nell'articolo potevo chiamarlo maestro.

E fa bene pure al sesso

Tina Broccoli è una collega di studio e amica personale di Michele Forte, il fondatore della palestra omonima, che del metodo Feldenkrais è stato in Italia uno dei primi maestri.

Questo suo libro, **Scopri e vivi la tua sessualità con il metodo Feldenkrais** (Società Editrice Il Ponte Vecchio, Cesena, Lire 30.000) proprio per l'universalità del "gesto atletico" cui è dedicato, può essere un'ottimo trampolino di lancio verso il metodo Feldenkrais e un biglietto d'ingresso nelle tematiche della consapevolezza di sé. Ogni cosa è spiegata all'an-



glosassone, cioè senza dare nulla per scontato, con una grande chiarezza dei fini e dei mezzi. Anche i disegni sono estremamente chiari, grazie anche all'uso prevalente di silhouette nere su fondo bianco.

Tina Broccoli è laureata in Scienze naturali, materia che ha insegnato per molti anni (di qui la grande capacità di divulgare senza semplificazioni).