

## Come imparare le posizioni corrette per far scomparire il mal di schiena



Il famoso «colpo della strega» d'ora in poi si potrà curare aggiustando le posizioni scorrette

[FOTO: OLYMPIA]

Chi non ha mai sofferto di mal di schiena alzi la mano. E chi non ha mai provato quel dolorino tanto fastidioso alla cervicale pure. Ufficio, traffico, stress, telefonino, spesa di corsa: arrivare alla fine della giornata è spesso un tour de force che sfianca fisico e morale. C'è chi si imbottisce di pasticche, chi di tranquillanti, chi si è fatto manipolare da stravaganti «stregoni». Ma pochi conoscono un metodo dolce che aiuta a risolvere e soprattutto a prevenire questi problemi. Si chiama Feldenkrais, dal nome di uno strano tipo di genio con la passione per il judo (cinturana) e per il calcio. Fisico laureato alla Sorbona, membro dell'équipe di Frédéric Joliot Curie che a Parigi lavorava al programma atomico, l'ebreo Moshé Feldenkrais (1904-1984) fu spinto ad applicare il suo straordinario cervello allo studio del movimento corporeo, per evitare un intervento chirurgico a un ginocchio malandato. In breve tornò a tirare calci al pallone e nacque così il metodo che porta il suo nome.

«I maggiori problemi nascono dalla postura sbagliata - spiega Andrea Forte, figlio d'arte di quel Michele Forte che è stato pioniere del Feldenkrais in Italia -. Una persona si stanca a causa di un eccessivo e sbagliato utilizzo dell'apparato muscolare, instaurando schemi posturali errati che nel tempo si consolidano e diventano abitudini. Prati-

cando questo metodo di educazione motoria si impara a usare il corpo, a sfruttare la forza di gravità, a distribuire l'equilibrio e l'energia». E incredibilmente, una serie di malesseri migliora o scompare: tutta la persona ne trae giovamento, non solo la parte fisica e motoria, ma anche si diventa più efficaci e ciò conferisce sicurezza psicologica.

Tra i centri milanesi che insegnano questa disciplina, il più conosciuto è proprio la palestra Forte (via Statuto 16, tel. 026590177). Qui, oltre ai corsi

annuali e alle integrazioni funzionali cui si avvalgono sportivi di alto livello, violinisti, cantanti, attori che così aumentano le proprie performance, ha varato una serie di seminari per far conoscere il metodo e risolvere di volta in volta uno specifico problema. Si va dalla schiena alla sessualità fino alla osteoporosi (il 21 aprile) e al golf (il 19 maggio): respirazione e torsione per migliorare le prestazioni sportive.

Queste lezioni pratiche di metodo Feldenkrais sono finalizzate a migliorare l'attività quotidiana elaborando le varie funzioni: alzarsi, sedersi, camminare, coricarsi, respirare. Il lavoro nei gruppi si presenta come una forma di ginnastica dolce, che mira appunto alla conoscenza del corpo. Non ci sono limiti d'età: dai bambini piccolissimi («abbiamo praticato il Feldenkrais su neonati con problemi di piedini torti o cerebrolesi» dicono) in su.

*La cura inventata  
da Feldenkrais  
guarisce tutti  
i fastidiosi dolori  
determinati  
da posture errate*