

MOVIMENTO

BENESSERE INTERIORE CON IL METODO

Quello che abbiamo imparato a guardare possiamo anche imparare a ripararlo. Così dice un proverbio ebraico. Ed è questa l'idea che sta alla base del metodo Feldenkrais, non un trattamento medico ma un approccio educativo dolce che insegna a non rassegnarsi a movimenti e posture scorrette, frutto dell'abitudine e dell'ambiente ma a metterle in discussione, facendo pian piano riemergere in modo naturale quei movimenti che procurano piacere e giovano alla salute per una generale armonia psico-fisica.

● Vediamo, in particolare, la sua applicazione per alleviare il grande male della società moderna che affligge moltissime persone: il famigerato stress.

feldenkrais

Una
ginnastica
che insegna
a diventare
consapevoli
dei propri
movimenti e
a scegliere
quelli più in
armonia con
la salute
psico-fisica

Prigionieri delle abitudini

Il metodo prende il nome dal suo inventore Moshe Feldenkrais, un fisico ebreo, che in seguito a un grave incidente riesce a riacquistare da solo la mobilità, elaborando un metodo pratico di lavoro sul corpo.

● Feldenkrais formula una teoria originale che concepisce un **rapporto strettissimo fra mente e corpo** secondo cui determinate emozioni o sentimenti possono bloccare certe parti del corpo in posture scorrette, contrazioni e sforzi eccessivi che si trasformano in comportamenti dannosi per la salute.

● A differenza delle ginnastiche tradizionali che lavorano sull'articolazione e sull'allungamento muscolare per alleviare il dolore, il metodo Feldenkrais non cura i sintomi ma va alle origini del disturbo. E lo fa, ripercorrendo all'indietro il processo con cui l'organismo ha assunto posture inadeguate e invitando l'allievo a esplorare tutte le possibilità di

movimento del proprio corpo e a trovare fra queste quelle che gli sono più idonee e più funzionali (che gli permettono di avere il massimo rendimento con il minimo sforzo).

● Feldenkrais intuisce che ciò che trattiene e impedisce di imparare cose nuove è la paura di non riuscire, perciò mette l'individuo nella condizione di apertura alla sperimentazione e al cambiamento. Seguendo processi simili a quelli di un bambino che impara per la prima volta a muoversi nello spazio che lo circonda e cerca attraverso la sperimentazione gesti che lo fanno sentire meglio, il metodo Feldenkrais libera da movimenti meccanici e ripetitivi divenuti inadeguati.

● Il beneficio che si trae da questi nuovi comportamenti aiuta a rinunciare ai vecchi meccanismi e a far sì che l'individuo si predisponga naturalmente alla più salutare soluzione: corpo e mente tendono sempre verso ciò che è meglio



BEAUTY PHOTO STUDIO

UE FORME DI INSEGNAMENTO

Il metodo Feldenkrais è adatto a tutti di qualsiasi età e offre la possibilità di imparare a conoscere il corpo attraverso lezioni di gruppo individuali della durata di circa un'ora. In rari casi il fine è lo stesso ovvero quello di imparare ad ascoltare il proprio corpo e di compiere i movimenti con maggiore coordinazione, altezza e semplicità. Oltre una volta ap-

presi i movimenti in palestra con l'aiuto di un istruttore è possibile continuare a esercitarsi e ripeterli a casa da soli.

- Il numero e la frequenza delle lezioni non sono fissi ma possono variare a seconda delle esigenze, degli obiettivi e delle persone, all'inizio sarà comunque l'istruttore a valutare e a suggerire in base al problema un ciclo di lezioni.

Lezioni di gruppo

Nelle lezioni di gruppo definite "conoscersi attraverso il movimento", l'insegnante parla e invita gli allievi a eseguire una serie di movimenti, ascoltando il corpo, esplorando i propri limiti e soprattutto trovando il modo di superarli attraverso la perdita di nuove potenzialità, gesti e posizioni più adatti alla propria salute. Durante la lezione vengono proposte torsioni, rotolamenti, distensioni e si impara a muoversi senza alcuno sforzo ma percependo solo una sensazione di benessere.

Lezioni individuali

La lezione individuale si basa invece sull'"integrazione sensoriale" ovvero si interviene sulle relazioni cervello-muscoli-sistema nervoso-ambiente. In questo caso sono le mani dell'insegnante che guidano il processo di apprendimento basato essenzialmente su un dialogo non verbale che aiuta l'allievo a riconoscere il proprio corpo, a svincolarsi dagli schemi abituali e a esplorare percorsi nuovi e movimenti alternativi.

- L'insegnante guida l'allievo a scoprire i propri errori dati da movimenti meccanici, facendo riemergere gesti spontanei e naturali e a trovare fra l'ampia gamma di possibilità di movimento quella a lui più idonea e più salutare. Per esempio si scopre che una certa abitudine radicata fin da bambini, in realtà ora da adulti non giova più al proprio benessere e deve perciò essere rinnovata con una soluzione più funzionale.

TRE IDEE PER TENERE A BADA LO STRESS

Sono numerosi i campi di applicazione del metodo Feldenkrais dalla cura di mal di schiena, dolori cervicali e muscolari all'insegnamento del modo corretto di camminare, stare seduti, alzarsi fino addirittura al miglioramento della capacità visiva...

- In queste pagine, in particolare, si parlerà della sua efficacia come "antistress" proponendo tre semplici esercizi che aiutano a migliorare la respirazione e la possibilità di raggiungere il rilassamento, a sciogliere le tensioni muscolari e ad assaporare gioia e piacere.

- Gli esercizi proposti sono stati appositamente semplificati e adattati al loro apprendimento e ripetizione a casa da soli senza l'aiuto dell'insegnante. E prevedono rotolamenti, distensioni e piegamenti da fare sdraiati per terra su un materassino o direttamente sul pavimento in qualsiasi momento della giornata, prima di coricarsi per favorire il sonno, appena alzati per incominciare con il piede giusto la giornata, oppure appena tornati da una dura giornata lavorativa per distendere i muscoli e far uscire la rabbia e il nervosismo accumulati.

Prima di iniziare ricordarsi di...

ANDARE PIANO

Non avere fretta ma muoversi lentamente per avere maggiore consapevolezza di ciò che si sta facendo. All'inizio molti movimenti appariranno strani e avranno bisogno di tempo per essere assimilati. Fare brevi pause tra un esercizio e l'altro, provando a pensare alla differenza tra la condizione di partenza e quella finale (dopo l'esercizio). Rilassarsi e riposare spesso per assimilare completamente i movimenti e godere della piacevole sensazione che ne deriva.

INSISTERE SULLA COMODITÀ

Muoversi sempre in posizioni comode. Modificare la posizione fino a quando non si trova quella che risulta più confortevole. Si deve provare piacere nel movimento e nel risultato.

VESTITI IN MODO PRATICO

Indossare abiti il più possibile comodi e ampi, non devono costringere né impedire la libertà dei movimenti. Vanno bene una maglietta, un paio di pantaloni della tuta e calzottoni (si rimane scalzi).

NON FORZARE I LIMITI

Non bisogna dimostrare fino a che punto si è in grado di arrivare con i propri movimenti, l'obiettivo è piuttosto di portare il corpo a eseguire quel determinato movimento nella maniera più facile. Il massimo rendimento con il minimo sforzo: i movimenti dovrebbero essere dolci, lievi e non richiedere fatica.

USARE L'IMMAGINAZIONE

Prima di eseguire i movimenti provare a svolgerli mentalmente sino a che non sono chiari, come le scene di un film. Il corpo risponde alla mente muovendosi naturalmente come se ripettesse i movimenti immaginati.

PORTARE CON SÉ LA LEZIONE

La lezione non si esaurisce nell'ora con l'insegnante ma dovrebbe durare, consolidarsi e crescere. Per esempio annotare su un taccuino tutto ciò che si è imparato durante la lezione e vedere se viene messo in pratica mentre si cammina, quando ci si siede o ci si alza dal letto.

Segue →

GLI ESERCIZI

UN RESPIRO DI SOLLIEVO

Il respiro è un movimento importante: giace nella parte più intima del nostro corpo e batte il ritmo delle emozioni, registrando lo stato d'animo del momento. Sono poche

però le persone che respirano correttamente, quando si è tesi il respiro diventa affannoso, veloce e ansioso, il diaframma si irrigidisce, la voce si altera, si ingoia aria con disturbi allo

stomaco e all'intestino. Questo esercizio insegna a respirare correttamente, ristabilendo il giusto ritmo e aiutando a riconoscere i movimenti delle varie parti del corpo coinvolte.

1 Sdraiate sulla schiena con le gambe piegate, leggermente divaricate, i piedi appoggiati a terra e le mani lungo i fianchi, respirare profondamente e sentire che cosa succede quando si respira, abbandonandosi con il cor-

po al pavimento per alcuni secondi. Quindi portare una mano sull'addome e una sul petto e dolcemente inspirando provare a sentire che cosa succede sotto le proprie mani: quali parti del corpo si muovono? Rilassare tutto il corpo.

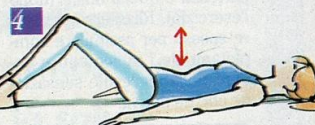
2 Ritornare nella stessa posizione e dolcemente tirare la pancia in dentro e gonfiare il petto e rimanere in questa posizione per 6-7 secondi e poi rilassare. Ripetere dolcemente 7-8 volte il movimento e rilassare.



3 Tornare di nuovo in posizione e inspirare portando però questa volta l'aria nella pancia. Rimanere in posizione 6-7 secondi e rilasciare dolcemente.



4 Ritornare nella posizione di partenza con le mani lungo i fianchi e immaginando di avere sull'ombelico cento lire divertirsi a farle rimbalzare, spingendo la pancia in fuori dapprima con colpettini leggeri poi con colpi più decisi.



Contemporaneamente emettere il suono HA, ogni volta che la pancia viene spinta in fuori, rimanendo con la schiena rilassata. Ripetere il movimento cercando di riprodurre suoni a piacere e provare a giocare, per esempio ripetere HA HA consecutivamente con un doppio colpo della pancia e aumentare gradualmente il volume della voce e la frequenza dei suoni fino a produrre una vera e propria risata. In questo modo si liberano le tensioni del diaframma e si scarica tutto lo stress accumulato. Ripetere 8-9 volte e rilassare.

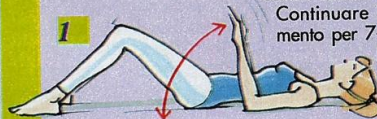
5 Ritornare in posizione con una mano sulla pancia e una sul petto e inspirando profondamente gonfiare in modo alternato una volta la pancia e una volta il petto. Provare poi a vedere se è possibile portare l'aria dal petto alla pancia in apnea e ripetere l'esercizio 7-8 volte. Rilassare.

6 Immaginare qualcosa che procura molta rabbia. Quando l'immagine diventa chiara inspirare e in apnea giocare con la pancia e il petto spingendo l'aria dall'alto verso il basso e viceversa come una bilancia a due piatti. Buttare fuori l'aria con tutta la forza che si ha. Ripetere almeno 7-8.

ROTOLANDO SI TORNA BAMBINI

Rotolarsi è uno dei movimenti più spontanei (quello preferito dai bambini) e piacevoli per rilassarsi. Migliora il coordinamento integrando braccia e gambe con il busto. Inoltre mentre si rotola sul pavimento questo preme sui muscoli e li massaggia.

1 Sdraiate sulla schiena con le gambe piegate, i piedi appoggiati a terra e le braccia lungo i fianchi. Con i gomiti appoggiati a terra, sollevare gli avambracci e lasciarli cadere a terra. Continuare il movimento per 7-8 volte. Rilassare.



2 Staccare da terra una volta il piede destro e una volta quello sinistro, ripetere 7-8 volte il movimento. Distendere e rilassare.

3 Tornare in posizione, sollevare gamba destra e avambraccio sinistro insieme e lasciare andare riappoggiandoli a terra. Poi fare lo stesso con gamba sinistra e avambraccio destro e continuare alternando gamba destra e avambraccio sinistro con gamba sinistra e avambraccio destro.



Contemporaneamente a questo movimento rotolare la testa da destra a sinistra ascoltando il respiro, quindi distendere e rilassare.

4 Ritornare nella stessa posizione e riprendere il movimento del punto tre eseguendolo però più velocemente e nello stesso tempo stringere forte i pugni. Quindi visualizzare ciò che nella giornata ci ha procurato rabbia e dire NO NO NO, alzando gradualmente la voce fino a gridare, battendo i piedi a terra in modo alternato e ruotando la testa a destra e a sinistra. Quando ci si sentirà soddisfatti, fermarsi e rilassare.

ABBANDONARE I FIANCHI AL PIACERE

Molte persone hanno i muscoli all'interno delle gambe e intorno alle anche contratti a causa di uno stato di tensione prolungato. Questo semplice esercizio insegna a scaricarli dall'eccessivo lavoro e a ritrovare facilmente equilibrio e armonia nei movimenti.

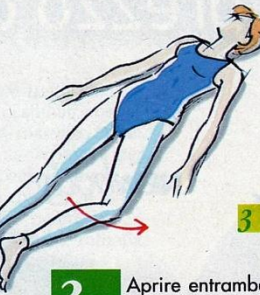
1 Sdraiarsi per terra su un materassino in posizione supina (ovvero a pancia in su) con le braccia distese lungo i fianchi e le gambe allungate. Prima di eseguire l'esercizio accertarsi che le gambe siano completamente rilassate.



2 Partendo dalla posizione dell'esercizio numero uno, con molta dolcezza divaricare la gamba destra, piegando dolcemente il ginocchio in su. Mentre l'altra gamba rimane distesa e non lavora. Fare scivolare dolcemente il bordo esterno del piede destro in su e in giù sul pavimento. Sentire quali parti del corpo vengono maggiormente coinvolte nei movimenti. Ripetere il movimento almeno 7-8 volte, ma sempre molto adagio, cercando di trovare il percorso che richiede la minor resistenza e il minore sforzo. Rilassare completamente.

Stefania Conrieri

Consulenza di Andrea Forte, diplomato IUSM e insegnante del metodo Feldenkrais a Milano.



3 Aprire entrambe le gambe piegando le ginocchia verso i lati, e far scivolare avanti e indietro i due piedi (leggermente distanziati fra loro) ripiegati sui bordi esterni. Mentre si va in su e in giù cercare di sentire che cosa fanno la schiena e il bacino per assecondare il movimento. Fermarsi e riposare per 8-9 secondi in questa posizione con le gambe divaricate, le ginocchia piegate e le braccia aperte. Provare a sentire quanto è bello avere le stesse sensazioni di un bambino che dorme sul pavimento.



4 Eseguire lo stesso movimento sul lato sinistro, chiedendosi se è più facile o difficile rispetto alla gamba destra. Notare se gli occhi, o persino la testa, si piegano verso sinistra quando si muove la gamba su e giù. Rilassare e sentire come si espande il bacino e come l'eccesso di lavoro si scarichi nelle gambe.