



IL METODO FELDENKRAIS
ROBERTA GATTO, CONSIGLIERE ANIME

30

**CONOSCI TE STESSO
GIOCANDO CON IL MOVIMENTO**

PRATICARE IL METODO SIGNIFICA
ARRICCHIRE L'IMMAGINE DI SÉ. E
L'INSEGNANTE FELDENKRAIS FA DA
GUIDA ALL'ACQUISIZIONE DEI PROPRI
STRUMENTI DI LAVORO SUL CORPO

Non è semplice spiegare in poche parole cos'è il Metodo Feldenkrais®. L'ideatore stesso, Moshe Feldenkrais, per introdurre uno dei suoi seminari, citò un antico proverbio cinese: "odo e dimentico, vedo e ricordo, ma per capire faccio". L'invito alla comprensione attraverso l'esperienza diretta è la prima proposta di questo metodo di apprendimento somatico, che utilizza la consapevolezza per migliorare la funzione umana. I termini "apprendimento" e "consapevolezza" delineano l'ambito di riferimento del Metodo: il sistema nervoso. Attraverso un approccio corporeo il Metodo Feldenkrais si propone di migliorare la relazione tra sistema nervoso e ambiente, vale a dire di rendere il movimento più efficiente. Indipendentemente dalla condizione fisica o dall'età, chiunque abbia il desiderio, la necessità o la semplice curiosità di intraprendere un percorso di conoscenza e sviluppo delle capacità motorie può trovare nel Metodo Feldenkrais una guida efficace.

Tutti noi abbiamo bisogno di funzionare in modo efficiente, anche se a volte ce ne ricordiamo solo quando l'organismo dà segnali di disagio. Il corpo è un prezioso veicolo nelle nostre mani, a noi la responsabilità del suo benessere. Non ci si rivolge all'insegnante Feldenkrais per essere curati, ma per essere guidati ad acquisire i propri strumenti di lavoro sul corpo. In che modo? Giocando con il movimento e portando più attenzione all'osservare che al fare: così i bambini apprendono se stessi ed il mondo. Un adulto questo atteggiamento lo deve riscoprire: siamo stati educati a faticare, sacrificarci o ripetere un esercizio per ottenere il risultato. Per di più, le nostre funzioni motorie seguono gli schemi di movimento a cui ci siamo abituati, non ci chiediamo più perché camminiamo, corriamo, ci sdraiamo in un dato modo: lo facciamo automaticamente. Portando luce (consapevolezza) in un angolo buio di noi stessi potremmo sorprenderci del fatto che il miglioramento è a portata di mano, ma per tutto ciò è necessario liberare il movimento da questi fardelli: sforzo e abitudine.

A questo punto può iniziare il viaggio, breve o lungo che sia: ogni lezione del Metodo Feldenkrais è un'esperienza di apprendimento che, alla sua conclusione, restituisce alla persona un senso compiuto e il risultato dell'esplorazione. Praticare il Metodo significa arricchire l'immagine di sé, proprio come un esploratore segna nei contorni di una mappa i particolari del territorio man mano che ne approfondisce la conoscenza. In termini tecnici, il Metodo Feldenkrais propone un percorso di ricognizione dello schema corporeo durante particolari movimenti; aggiungendo dettagli alla rappresentazione topografica di sé, è possibile apprendere una modalità di movimento più efficiente. In termini soggettivi tutto ciò si traduce in un senso di benessere psicofisico, riduzione del dolore e maggiore libertà di movimento.

Il Metodo può essere praticato in sessione individuale (chiamata "Integrazione Funzionale®" - IF) o di gruppo ("Consapevolezza Attraverso il Movimento®" - CAM). Le due sessioni si differenziano per il tipo di approccio adottato dall'insegnante: manuale ma non invasivo nella IF, verbale nella CAM.

In cosa consiste una lezione del Metodo Feldenkrais? Innanzitutto si prende in considerazione una funzione motoria. Camminare, respirare, ruotare il tronco per fare retromarcia, rotolare per terra, suonare uno strumento sono alcuni esempi: qualsiasi interazione dell'uomo con l'ambiente è una funzione motoria.

Avete mai provato (forse da piccoli) ad intrecciare le dita delle mani con le dita dei piedi, o le dita dei piedi tra loro? In una lezione Feldenkrais, ad esempio sull'organizzazione del cammino o della flessione del tronco, potrebbe capitare di cimentarsi in queste curiose evoluzioni. Durante una lezione l'insegnante propone una serie di movimenti non abituali, un vero e proprio gioco di differenziazioni per esplorare tutte le opzioni di movimento possibili e chiarire nella consapevolezza dell'allievo cosa fanno le varie parti del corpo

Luglio/agosto
2005



Estratto da pag.

durante la funzione; infine si integrano tutti i passaggi e si osservano i cambiamenti rispetto alla funzione di partenza. Importante è il contesto in cui ha luogo l'esperienza di movimento: l'Insegnante Feldenkrais non è chi insegna qualcosa a chi non lo sa, ma chi crea (attraverso il Metodo) le condizioni favorevoli all'apprendimento. La persona non è sottoposta ad un giudizio o ad un confronto con modelli di movimento perfetti da imitare, ma è libera di esplorare la propria organizzazione motoria ed è artefice del proprio benessere (è importante che l'attività sia piacevole e senza sforzo).

Spesso alla fine di una lezione si scopre un cambiamento, siamo consapevoli di qualcosa di nuovo: l'apprendimento ha avuto luogo. C'è chi pratica il Metodo per rilassarsi o per continuare ad avere cura di sé. Il Metodo Feldenkrais infatti non è una disciplina terapeutica, ma un metodo di apprendimento per "imparare ad imparare". Eppure si tratta di un'esperienza significativa anche

per le persone afflitte da un dolore o da un impedimento fisico: elaborare strategie di movimento diverse da quelle abituali rispettando i limiti del proprio organismo, spesso comporta la riduzione del dolore e in ogni caso migliora la qualità di vita.

Adulti e bambini con problemi neurologici possono praticare il Metodo per ripercorrere le tappe dello sviluppo neuromotorio: apprendimento significa anche stimolare il sistema nervoso a creare nuove connessioni, evocando risorse in questi casi preziose.



Il Metodo Feldenkrais si rivolge a tutti e può essere applicato in molti ambiti: educativo, sanitario, tempo libero, arte e sport. Si consegue il diploma di insegnante dopo aver frequentato un corso di formazione professionale (quattro anni) accreditato dall'organismo internazionale di competenza. Nel mondo tutte le scuole professionali per insegnanti del Metodo Feldenkrais hanno lo stesso ordinamento didattico: in Ita-

lia ce ne sono cinque.

L'Associazione Italiana Insegnanti del Metodo Feldenkrais (AIIMF) dal 1987 promuove la diffusione dell'opera di Moshe Feldenkrais, organizza seminari e convegni, effettua ricerche nei diversi campi di applicazione del Metodo, vigila affinché il Metodo venga insegnato esclusivamente da persone autorizzate, e certifica professionalità e l'aggiornamento dei suoi iscritti. L'Associazione è impegnata nel lento percorso di riconoscimento istituzionale del Metodo, alla pari di altre tecniche complementari più note (shiat-su, riflessologia, etc). Le pratiche complementari, molto diffuse in Italia, ad oggi non sono riconosciute né regolamentate. Auspichiamo che ciò avvenga, per dare giusta dignità alle discipline, alla serietà dei professionisti e soprattutto a tutela degli utenti.

Per informazioni e contatti:

Segreteria AIIMF tel. 055 482437

www.feldenkrais.it - info@feldenkrais.it