

Benessere

FELDENKRAIS

PER IL MAL DI TESTA

Movimenti
semplici,
inusuali e
piacevoli per
ritrovare
l'equilibrio e
alleviare le
tensioni

Chi soffre abitualmente di mal di testa si riconosce anche dalla postura: contratta, spesso asimmetrica, non rilassata.

• E spesso lamenta non solo i dolori tipici, più o meno intensi, alle tempie, nella zona occipitale, su un lato del capo ma anche un'alterazione nell'organizzazione dell'intera struttura scheletrica e muscolare. Questo perché, durante gli attacchi, per difendersi dalla sofferenza assume posizioni scorrette, che in qualche modo

sembrano alleviare il dolore oppure, più semplicemente, non riesce a mantenere una postura eretta e distesa. E questo non fa che aumentare il disagio.

• Alcuni metodi che aiutano a rilassarsi e a migliorare la postura come il metodo Feldenkrais possono rivelarsi di grande aiuto. Il loro obiettivo è proprio quello di ristabilire un equilibrio. E spesso vanno ad incidere anche su alcune delle cause del disturbo, come l'eccessiva tensione.

CORPO E MENTE PIÙ FLESSIBILI

Il metodo Feldenkrais è un metodo di lavoro su di sé, che utilizza il movimento, il tocco e la conoscenza degli schemi motori per migliorare benessere e armonia.

• Prende il nome dal suo ideatore, Moshe Feldenkrais (1904-1984), fisico e ingegnere russo-israeliano esperto di arti marziali che, attraverso uno studio attento e paziente, era giunto a ipotizzare l'esistenza di un legame molto stretto tra emozioni, sistema nervoso e sistema motorio.

• Secondo Feldenkrais l'uomo impara, cresce, si evolve attraverso il movimento. Questo avviene gradualmente, grazie alle esperienze, alle emozioni, alle sensazioni provate. I suoi gesti si modellano su di esse.

• Con il tempo, però, possono diventare ripetitivi e non essere più adeguati alle nuove esigenze della persona. Per questo il metodo ha come obiettivo l'autoconsapevolezza del movimento, per migliorare la qualità delle azioni.

• "Quello che mi interessa ottenere non è la flessibilità del corpo, ma la flessibilità della mente" ripeteva Feldenkrais.

• Attraverso tutte le informazioni che il sistema nervoso riceve dal corpo attraverso il movimento, si può ottenere un profondo cambiamento e una migliore organizzazione degli schemi motori.

• Si impara che anche il gesto più semplice può essere realizzato non in un solo modo ma in tante maniere diverse.



Senza sforzo fisico

Il metodo si basa su una serie di movimenti da realizzare in modo semplice, inusuale e piacevole, senza sforzo fisico.

- Due sono gli approcci utilizzati: l'"integrazione funzionale", che consiste in sedute individuali durante le quali la persona è sdraiata su un lettino e l'insegnante guida i movimenti del suo corpo con tocchi delicati. E la "consapevolezza attraverso il movimento", che si acquisisce in lezioni di gruppo, durante le quali l'insegnante suggerisce delle sequenze

di esercizi. Le due tecniche possono anche essere combinate.

- Viene coinvolta ogni parte del corpo ed è posta l'attenzione sulle reazioni che i movimenti producono, sullo sviluppo di nuovi modi di muoversi e atteggiarsi, sulla percezione di se stessi.

- Attraverso il cambiamento delle abitudini e degli atteggiamenti corporei, è possibile superare rigidità muscolari, dolori e tensioni psicofisiche, rendendo il corpo più armonico e forte.

LA LEZIONE DI GRUPPO

Per alleviare il mal di testa non è necessario intervenire direttamente sulle zone interessate dalla sofferenza: si coinvolge il corpo nella sua interezza. Ogni parte dell'organismo, infatti, è strettamente connessa alle altre e ognuna contribuisce al raggiungimento del benessere generale.

- La lezione può durare da 1 ora a 1 ora e 45 minuti e si svolge in ambienti ampi, con molta luce e silenzio per favorire la concentrazione. Sono previsti uno o più incontri a settimana.

- Non occorre un abbigliamento particolare, l'importante è che sia comodo. Non si indossano scarpe. ▶

Benessere

Esempi di movimento

Esplorare i meccanismi del respiro

Distesi a terra, le gambe sono allungate. Sentire come il corpo si appoggia al pavimento, osservare il ritmo del respiro e come il torace e l'addome si espandono. Piegare le gambe, premere le piante dei piedi al suolo e verificare come cambia il contatto del tratto lombare con la base d'appoggio durante la respirazione. Inspirare e trattenere l'addome, espirare e spingerlo in fuori, valutandone l'ampiezza e la facilità di movimento. Inspirare e spingere di nuovo in fuori l'addome, espirare e tirarlo in dentro. Il respiro in questo modo è più libero? Osservare come la respirazione influenza il movimento delle vertebre di tutta la colonna vertebrale, sollecitando piccoli movimenti dal bacino alla testa.

Associare e dissociare

Distesi a terra, dopo aver esplorato come il corpo è appoggiato sul pavimento, piegare le gambe e premere con le piante dei piedi al suolo. Le braccia sono incrociate sul torace come per un abbraccio. Esercitare delle piccole pressioni su ciascun piede, alternando ora il piede destro, ora il piede sinistro. Sentire come queste pressioni creano un cambiamento nell'appoggio del bacino, coinvolgono il torace, stimolano anche la testa a fare dei piccoli movimenti. Osservare in che direzione si sposta la testa. Che cosa fanno gli occhi. Ora, dalla stessa posizione, far oscillare il corpo con l'aiuto delle braccia incrociate sul torace. Valutare

come questo movimento si riflette sulla testa e sul bacino. Limitarsi a compiere gesti molto piccoli, utilizzando parti del corpo diverse. Concentrarsi solo sul movimento del torace o su quello della testa. Dopo alcune ripetizioni, dalla stessa posizione, cominciare invece a coinvolgere sia il bacino, attraverso la spinta dei piedi, sia il torace. Osservare se è più facile muovere contemporaneamente più parti del corpo o una parte sola alla volta.

Migliorare l'orientamento spaziale con lo sguardo

In piedi, valutare la posizione dei piedi, del bacino, delle spalle e dove vaga naturalmente lo sguardo (verso l'alto, verso il basso, di lato...). Seduti a terra, le mani appoggiate vicino al bacino, far oscillare le gambe a destra e a sinistra. Rendere più semplice questo movimento accompagnandolo con il tronco e con la testa. Sempre seduti a terra, lasciare le gambe flesse con le ginocchia rivolte a sinistra e i piedi a destra. La mano sinistra è appoggiata sul pavimento accanto al bacino. Mettere la mano destra davanti agli occhi e, mantenendo lo sguardo sulla mano, ruotare il tronco verso sinistra. Osservare dove si arriva comodamente e dove arriva lo sguardo. Ritornare alla posizione precedente e ruotare soltanto lo sguardo dalla mano verso sinistra, per poi ritornare a guardare la mano. Ripetere alcune volte, riposare e poi provare di nuovo, per vedere se è migliorata l'ampiezza del movimento di rotazione del tronco, dello sguardo, della testa.

FELDENKRAIS
PER IL MAL DI TESTA



CON GRADUALITÀ

Tra una sequenza di movimento e l'altra è sempre necessaria una pausa, per imparare a sentire come il lavoro fatto crei dei cambiamenti in tutta la struttura del corpo.

- In questo modo si lascia anche il tempo al sistema nervoso di registrare le sensazioni derivanti dal movimento stesso.
- Spesso chi inizia un corso di Feldenkrais lamenta dolori e disagi. Per questo è importante procedere lentamente, in maniera dolce, senza forzare.
- Ciò che si apprende in questo modo non rimane limitato al momento, ma può essere integrato nella vita di ogni giorno. Permette di compiere anche i gesti quotidiani in modo nuovo, più efficace.

LA SEDUTA INDIVIDUALE

Nella seduta individuale è invece l'insegnante che, attraverso tocchi gentili, delicati, guida tutti i movimenti della persona sdraiata sul lettino.

- Se l'obiettivo è alleviare il dolore causato dal mal di testa, ad esempio, saggia le capacità di rotazione verso destra e verso sinistra del capo.
- Verifica lo spazio che si crea fra il tratto cervicale e il lettino, lo colma con le mani

per sostenere il collo e la testa come un cuscino.

- Ascolta il respiro: quanto è ampio, dove si concentra. Lo fa sentire anche alla persona appoggiandole le mani sull'addome, sulle costole, sulle clavicole.
- La seduta continua così, con movimenti molto semplici ma un grande livello di attenzione, di autoascolto, per 45 minuti-1 ora circa.

A chi rivolgersi

Per avere maggiori informazioni e conoscere gli indirizzi dei centri in cui si pratica il metodo Feldenkrais in tutta Italia rivolgersi all'Associazione Italiana Insegnanti Metodo Feldenkrais: www.feldenkrais.it AIMF@fastwebnet.it

Matilde Perticarioli
Consulenza di Tiziana Parasecoli, membro del CdA dell'Associazione Italiana Insegnanti Metodo Feldenkrais (A.I.I.M.F.).