

Le nuove frontiere della **SCUOLA**

**PERIODICO QUADRIMESTRALE
DI CULTURA, PEDAGOGIA E DIDATTICA**

Estratto da pag. 35

UN METODO PER LO SVILUPPO DELL'UOMO PARTENDO DAL CORPO

di SERENELLA ARISTA, CATERINA FORTE

Ciascuno di noi parla, si muove, pensa e sente in modo differente secondo l'immagine di se stesso che si è costruito nel corso degli anni. La nostra auto-immagine, che si tende erroneamente a identificare con il valore che la società ci attribuisce, non è mai statica ed è composta da quattro componenti: movimento, sensazione, sentimento e pensiero, le stesse componenti coinvolte in ogni azione. Attraverso movimenti facili e piacevoli il Metodo Feldenkrais consente di muovere le parti del corpo presenti nella consapevolezza, e usate quotidianamente, unitamente a quelle non presenti nella consapevolezza, ovvero a quelle parti che hanno un ruolo indiretto nella vita e sono quasi mancanti dall'auto-immagine. Un Metodo per migliorarsi e conoscersi attraverso il movimento. "Credo che conoscere se stesso sia la cosa più importante che un essere umano possa fare per sé" (da *Le Basi del Metodo*, Moshe Feldenkrais). (nda)

L'uomo e il "bisogno di essere"

Da sempre l'uomo ha avvertito l'esigenza ad evolvere nella ricerca di un superamento della precarietà del suo "essere". Vi è stato chi ha vissuto nella relazione con il mistero di Dio, "fonte della Vita", una risposta appagante, e chi ha ricavato dalla cultura del tempo strumenti alternativi per ottenere nutrimento alla perenne fame di "vita". Nell'ultimo secolo, in cui in occidente è stato sferato un attacco alla religione, alle abitudini e tradizioni sociali, l'uomo si è trovato privo di quelle basi su cui i suoi predecessori avevano fatto leva per sperimentare il senso di sé. I valori imposti dal sistema economico, con l'offerta di un benessere che estranea dalla realtà, si sono rivelati, e si continuano a rivelare, quanto mai inefficaci. Ne è conseguenza la violenza verbale e fisica di cui la società è intessuta, espressione della mancanza di senso che l'uomo attribuisce prima a se stesso e poi agli altri. Tutto ciò radica sempre più, sia in chi è parte attiva sia in chi la subisce, uno stato di malessere che, a catena, si trasferisce in ogni forma di relazione e, in ultimo, si esterna nel malessere fisico. Lo stato di tensione all'interno del corpo si disperde nei vari organi generando mal di schiena, tensioni muscolari e articolari, disturbi digestivi, insonnia, etc., etc. Potremmo dire che oggi tutti, dai giovanissimi agli anziani, dai più ai meno ab-

Le nuove frontiere della SCUOLA

**PERIODICO QUADRIMESTRALE
DI CULTURA, PEDAGOGIA E DIDATTICA**

Estratto da pag. 35

Serenella Arista, Caterina Forte

bienti, ne siamo vittima. Da ciò nasce il bisogno e l'urgenza che l'uomo attivi un processo evolutivo orientato verso una esperienza di armonia, che lo aiuti a ritrovare in sé la radice del suo essere e la serenità che spegne la violenza, di cui il mondo ha bisogno.

Moshe Feldenkrais, nel libro "Conoscersi attraverso il movimento", scrive che lo sviluppo dell'uomo usualmente si blocca in età adolescenziale, quando l'individuo ha imparato a compiere le attività naturali, fondamentali per la sopravvivenza (prima fase), ed ha sviluppato le abilità ritenute vantaggiose dalla società in cui è inserito (seconda fase). In una terza fase di sviluppo, egli imparerà a svolgere attività pratiche, professionali, avendo acquisito competenze specifiche per l'impiego di metodi e strumenti atti a conseguire un particolare obiettivo. Ma, l'esecuzione di un'azione non prova che si sappia cosa si sta facendo. È raro che l'uomo sia presente a sé stesso, che sia consapevole dell'origine delle emozioni che determinano le sue reazioni relazionali e lo muovono, che non vada a tentoni alla ricerca di qualcuno o qualcosa, al fuori di sé, che lo faccia "essere". Nella nostra società, l'uomo giudica sé stesso secondo il valore raggiunto nella società ed ha bisogno di un appoggio costante da parte di chi per lui è "importante". Il bisogno di essere visto sempre come "in gamba" lo porta ad indossare, per se stesso e per gli altri, una impenetrabile maschera, che nasconde il vuoto avvertito dentro. Ne consegue la mancanza di spontaneità ed il fatto che la vita diventi qualcosa di difficile al di là del campo professionale. Così, capiamo perché anche chi è un bravo professionista, o più in generale un individuo di successo, può non essere un soggetto appagato. Le esigenze della società sono soddisfatte da uno sviluppo minimo dell'individuo, ma vi è un circolo vizioso tra sviluppo incompleto e insufficienti soddisfazioni raggiunte.

Moshe Feldenkrais e la sua ricerca

Moshe Feldenkrais è stato un grande ricercatore. Nato in Bielorussia nel 1904 da famiglia ebrea, lasciò quattordicenne la famiglia per tornare da solo in Palestina, allora occupata dagli inglesi. Si laureò in ingegneria alla Sorbona e divenne collaboratore di Frederic Curie nella ricerca delle particelle subatomiche. Nel frattempo, iniziò a praticare lo Judo e conseguì la prima cintura nera europea. Nell'esercizio di tale attività, riportò una lesione permanente ad un legamento del ginocchio, che gli rese precaria la statica e la deambulazione. Il suo habitat scientifico, associato alla innata curiosità di penetrare gli eventi ed al bisogno di ritrovare l'autonomia motoria l'indussero a studiare a fondo le componenti del movimento umano ed animale, approfondendo tutte le pubblicazioni reperibili sull'argomento. Nei lunghi periodi di forzata inattività esplorò su se stesso le nozioni apprese e ciò gli consentì di ottenere un ottimo recupero funzionale. Subito, cercò di trasmettere le sue conoscenze, ma si sentì incompreso dalla comunità scientifica e riprese la sua brillante carriera di Direttore del Dipartimento di Elettronica del Ministero della Difesa Israeliano. Poi, rendendosi conto che tanti avevano bisogno di un suo aiuto, abbandonò la professione e, fino alla morte avvenuta nel 1984, tenne conferenze e corsi di formazione

Le nuove frontiere della SCUOLA

PERIODICO QUADRIMESTRALE
DI CULTURA, PEDAGOGIA E DIDATTICA

Estratto da pag. 35

Un metodo per lo sviluppo dell'Uomo partendo dal corpo

in tutto il mondo, insegnando a migliaia di persone di tutte le età, sane e malate, a riprendere il loro sviluppo personale e riconquistare libertà ed autonomia. La correzione di sé, l'educazione alla consapevolezza ed altri concetti sono stati da sempre utilizzati per descrivere l'avvio allo sviluppo umano. Feldenkrais sosteneva che l'uomo agisce in base ad un'auto-immagine, che ha precocemente formato. Essa consta di quattro componenti, coinvolte in diversa percentuale in ogni azione: *sensazione, sentimento, pensiero e movimento*. Parlando di *sensazioni*, ai cinque sensi egli aggiunge il senso cinestesico, ad essi collegato e utilizzato nella percezione del dolore, nell'orientamento nello spazio, nel trascorrere del tempo, etc. Nel concetto di *sentimento*, in aggiunta alle emozioni (gioia, rabbia, tristezza, sorpresa, etc.), parla di rispetto di sé, senso di inferiorità, ipersensibilità, etc. Considera parte del *pensiero* tutte le funzioni dell'intelletto, opposizione buono e cattivo, giusto e sbagliato, classificare le cose, costituire regole, comprendere ciò che si prova, ricordare, etc. Il *movimento* comprende tutti i cambiamenti temporali e spaziali nello stato e nelle configurazioni del corpo e delle sue parti (respirare, mangiare, etc). La sua idea era che gli schemi neuro-motori umani, divenuti abituali, vengono espressi negli atteggiamenti posturali fusi con le abitudini emotive e mentali e che, di conseguenza, le paure e le emozioni sono depositate negli atteggiamenti corporei abituali e sono responsabili della qualità delle azioni. Le cellule della corteccia cerebrale coinvolte nelle azioni abituali rappresentano, in ogni individuo, solo il 5% delle potenzialità esistenti.

Diversi metodi sono stati applicati per liberare l'uomo dalle costrizioni profondamente radicate nel suo comportamento. Feldenkrais sosteneva che occorre una correzione sistematica dell'auto-immagine, piuttosto che la correzione, spinta dalla forza mentale, di singole azioni o di singoli comportamenti. Il *pensiero* che non trae essenza dalle *sensazioni* e dal *sentimento*, cioè non è collegato con le strutture evolutive umane più antiche, alimenta un insieme di sole parole, vuote di contenuto umano genuino e può essere ritenuto un ostacolo all'evoluzione. Tanti testi non sono che successioni di parole unite da un senso logico, prive di contenuto personale.

Dal momento che ognuna delle componenti dell'auto-immagine influenza le altre, Feldenkrais propone la scelta del *movimento* come mezzo principale per migliorarsi. Queste sono le sue argomentazioni: 1) che il *movimento* è alla base della consapevolezza; 2) che è più facile per l'uomo fare esperienza e valutare la qualità del *movimento* rispetto a quella degli altri tre fattori: *sensazione, sentimento e pensiero*; 3) che per cambiare posizione ed orientarci nel campo di gravità dobbiamo usare i sensi, il *sentimento* ed il *pensiero*; 4) che i *movimenti* riflettono lo stato del sistema nervoso e che il miglioramento nell'azione sarà ottenuto solo dopo un avvenuto cambiamento nel sistema nervoso; 5) che il sistema nervoso è occupato soprattutto nel *movimento* (circa il 70 % della sua attività è spesa perché l'uomo mantenga la posizione eretta); 6) che la capacità di muoversi è importante per la stima di sé (es. la posizione eretta, l'espressione facciale e della voce) e che appena si diventa consapevoli dei mezzi usati

Le nuove frontiere della SCUOLA

PERIODICO QUADRIMESTRALE
DI CULTURA, PEDAGOGIA E DIDATTICA

Estratto da pag. 35

Serenella Arista, Caterina Forte

per organizzare una espressione, si possono scoprire gli stimoli che la iniziano. Ovvero, gli stimoli per compiere una azione o per mettere in atto una reazione si riconoscono quando si è consapevoli dell'organizzazione dei muscoli richiesti per compiere quella azione; 7) che la respirazione è *movimento*: essa riflette ogni sforzo fisico ed emotivo ed è collegata ad un cambiamento di *sentimento*.

Una possibile risposta

Pertanto, dal momento che i quattro elementi dell'auto-immagine, e di ogni azione, si integrano per formare un insieme, un mutamento nella base motoria all'interno di ogni modello di integrazione è in grado di rompere la coesione dell'insieme e di lasciare *pensiero* e *sentimento* senza ancoraggio. Il principio di correlazione di Cuvier, usato in paleontologia, sostiene che: "ogni essere organizzato forma un tutto, un sistema unico e chiuso, le cui parti corrispondono l'una all'altra e cooperano per reciproca reazione a un preciso, identico scopo." Ciò spiega perché possiamo concentrare l'attenzione su un gruppo di reazioni, ignorando il resto, e tuttavia avere l'impressione che ci stiamo occupando in maniera esauriente di tutto l'individuo.

L'uomo dà la colpa della perdita di molte delle qualità fisiologiche, che le scimmie ancora posseggono, allo stress della vita moderna. Questo è un errore. L'uomo ha un sistema nervoso molto più sviluppato proprio per affrontare la complessità della vita. Il sistema nervoso è sia la causa che il prodotto della nostra complessità. Ci sembra di sapere tanto, eppure siamo incapaci di usare le nostre conoscenze per vivere una vita più piena e soddisfacente. Secondo la esperienza di Feldenkrais, la vera ragione alla base di disturbi quali lo stato di tensione, l'ansia e così via, è l'ignoranza. Non l'ignoranza personale, a cui si può rimediare chiedendo aiuto a chi ne sa di più, ma un tipo molto peggiore, che s'insinua nella stessa scienza. Egli afferma che la conoscenza su ciò che è biologicamente importante è scarsa e che l'uomo non ha che da rivolgersi a ciò che gli sembra di essere buono. È la rigidità, fisica o mentale, cioè l'aderire ad un principio fino ad escludere il suo opposto, che è contraria alle leggi della vita, perché la rigidità nell'uomo non si può ottenere senza reprimere qualche attività di cui egli è capace. E la repressione non si può praticare a lungo impunemente. Nell'uomo che usava gli occhi come si faceva in passato, cioè per guardare all'orizzonte, il cielo, il proprio corpo e il lavoro in atto, l'occhio veniva esercitato nella sua gamma completa di capacità. Ma quando lo studioso o il compositore o l'informatico deve concentrare l'uso degli occhi su una distanza fissa di venticinque centimetri per ore di fila, giorno dopo giorno, è fondamentale che egli sappia come usare gli occhi in maniera appropriata per non danneggiarli. Infatti egli richiede loro una prestazione estrema, escludendo qualsiasi altra funzione che non quel particolare uso. Alcuni muscoli, nervi e cellule dei centri cerebrali superiori saranno sovraffaticati, mentre altri saranno costantemente inibiti. Ben pochi di coloro che usano gli occhi in questo modo riusciranno a conservarne il buon uso. Non si può negare che una maggiore complessità e specializzazione richieda adattamenti più precisi e che se voglia-

Le nuove frontiere della SCUOLA

PERIODICO QUADRIMESTRALE
DI CULTURA, PEDAGOGIA E DIDATTICA

Estratto da pag. 35

Un metodo per lo sviluppo dell'Uomo partendo dal corpo

mo mantenere un buon uso di noi stessi, la incapacità ad ottenerlo è dovuta a mancanza di conoscenze e non a una impossibilità fisiologica. Nel corso dello sviluppo dell'essere umano, gli atteggiamenti corporei inefficienti, che dovrebbero essere temporanei, si fissano senza che la persona ne sia consapevole, in quanto, non conoscendone altre, rappresentano l'unica possibile condizione di normalità. Quando inizieranno i dolori, più frequentemente osteo-articolari o muscolari, si cercherà con l'aiuto di esperti di essere "aggiustati". Ma correggere una postura scorretta è impossibile a meno che non si riesca a fare sentire alla persona che le sono accessibili altri modi di stare in piedi e di muoversi, più gradevoli, più efficienti e più comodi, migliori anche esteticamente.

Essere consapevoli

È la consapevolezza che consente di valutare alternativamente ciò che accade nell'uomo e nel mondo esterno. Questo spostamento di attenzione tra l'interno e l'esterno crea parole che descrivono il mutamento di posizione del mondo personale rispetto al mondo esterno. Ma, se il *pensiero* non è collegato al *sentimento*, non lo è neanche alla realtà. Un pensiero giusto corrisponde alla realtà, anche se soggettiva. Quando la realtà è obiettiva, il pensiero ha valore universale. L'attività mentale che non aderisce alla realtà non costituisce pensiero, come irregolari contrazioni muscolari non costituiscono movimento.

Nelle attività del metodo Feldenkrais, sia di gruppo (Consapevolezza Attraverso il Movimento CAM®) che individuali (Integrazioni Funzionali IF®), l'allievo impara ad ascoltare le istruzioni verbali mentre le esegue, cioè impara ad agire mentre pensa ed a pensare mentre agisce. Gli esercizi vogliono eliminare gradualmente i movimenti superflui dall'azione, vogliono portare ad agire senza sforzo.

Il ritardo tra pensiero ed azione è la base della consapevolezza. Ciò avviene in quanto i percorsi del sistema cerebrale sopra-limbico, coinvolto nel controllo dei meccanismi esecutivi, usualmente poco attivati, sono più lunghi degli altri (rinencefalico e limbico) e rendono possibile esaminare ciò che sta accadendo nel momento in cui si forma l'intenzione ad agire ed anche nel momento in cui viene eseguita. Ciò comporta la possibilità di creare l'immagine di un'azione e di ritardarne l'esecuzione. Dice Feldenkrais che *"una volta che abbiamo imparato a sentire come facciamo quello che facciamo, siamo in grado di fare quello che vogliamo, cioè di trasformare la nostra intenzione in azione efficace"*.

L'evoluzione dell'uomo si può considerare come il suo fine. Ogni uomo ha due mondi: uno personale, che finisce con lui, ed uno esterno, in cui non è che una goccia d'acqua nel mare. La consapevolezza è coscienza e, insieme, percezione di ciò che accade al proprio interno in relazione al mondo esterno. Una condizione fondamentale perché tutto ciò avvenga è la completa libertà sia dall'auto-costrizione, che dalla costrizione di altri. Secondo una favola tibetana, un uomo senza consapevolezza ha una carrozza, cioè lo scheletro, i cui cavalli sono i muscoli ed i passeggeri i desideri. Se l'uomo è addormentato, senza consapevolezza, la carrozza sarà trascinata dai cavalli senza scopo, per direzioni

Le nuove frontiere della **SCUOLA**

**PERIODICO QUADRIMESTRALE
DI CULTURA, PEDAGOGIA E DIDATTICA**

Estratto da pag. 35

Serenella Arista, Caterina Forte

diverse. Se l'uomo è sveglio, ed in accordo con il *sentimento*, la *sensazione*, il *pensiero* ed il *movimento*, troverà unità tra il suo piccolo mondo ed il mondo circostante e sperimenterà la pace.

Il metodo Feldenkrais è basato sulla fiducia nelle potenzialità umane, è rivolto a toccare il tasto giusto per far scaturire le risorse insite in ognuno, perché il nostro sistema nervoso è così ricco da permettere a tutti di imparare qualcosa di nuovo e di migliorare la propria condizione.

Malgrado l'affinamento degli strumenti d'indagine degli ultimi cinquanta anni, le conclusioni principali a cui è giunto Feldenkrais hanno mantenuta intatta la loro validità e molte delle sue intuizioni hanno trovato conferma sperimentale a decenni di distanza. Lasciando cadere l'arbitrario presupposto che i soli processi mentali siano sufficienti a dare completa spiegazione della personalità, egli ha dimostrato che, prendendo in considerazione i processi somatici, si rieduca l'intero soggetto e le persone possono tornare ad un migliore equilibrio psicofisico.

È possibile dire che il metodo Feldenkrais può aiutare a scoprire il proprio sé e forse anche a cambiare la vita? Dopo quattro anni di tirocinio mi sento di poter dire di sì. Certamente non ritengo sia la soluzione ad ogni problema, ma sicuramente è un grande ausilio per ritrovarsi... in modo piacevole.