

Metodo Feldenkrais



LA DISCIPLINA CONSISTE
NELL'AUTOEDUCAZIONE DEL CORPO
ATTRAVERSO IL MOVIMENTO
PER RAGGIUNGERE UN OTTIMALE
EQUILIBRIO **PSICO-FISICO**

«**S**i tratta di un apprendimento organico che consente un'evoluzione personale attraverso l'espressione del movimento». Con queste poche e semplici parole **Caterina**

Forte definisce il metodo Feldenkrais. Metodo di autoeducazione, attraverso il movimento appunto, sviluppatosi intorno agli anni '50 all'estero e che prende il nome dallo scienziato, fisico ed ingegnere che lo ideò, **Moshé Feldenkrais**.

Caterina Forte rappresenta oggi, come lo è stato il padre Michele anni fa a Milano ed il cui primo erede è stato il fratello Andrea che insegna a Milano alla Scala, la pioniera nel Sud di questa disciplina. Dal 2004 divulga infatti il metodo Feldenkrais sul territorio siciliano sino a creare il primo Studio della disciplina a Palermo ed organizzare, grazie al sostegno dei suoi allievi, la Formazione Metodo Feldenkrais Palermo 1. «C'era necessità di benessere nella direzione dell'evoluzione personale, – afferma – la risposta dei palermitani, e non solo, è stata molto positiva». Così positiva che oggi Forte costituisce un punto di riferimento per quanti aspirano a migliorare la propria vita: «Quello che cerchiamo non è la flessibilità del corpo, ma la flessibilità della mente», recita lo slogan. Evoluzione e voglia di migliorarsi sono infatti i parametri che guidano Caterina, una donna piena di potenzialità espressive e dalle mille risorse. Non solo insegnante Feldenkrais infatti, ma anche pianista, compositrice e scrittrice. Doti nate con lei ma che «si rafforzano e migliorano grazie all'applicazione del metodo Feldenkrais», afferma. Perché? «Perché tutto parte dal cervello. Il

cosa lo conosciamo tutti – spiega – ma il come lo scopriamo attraverso questo metodo. Un risultato che può essere raggiunto grazie ad insegnanti di qualità che sappiano guidare alla scoperta di tutte le potenzialità del nostro cervello». Il metodo si rivolge infatti a chiunque, medici, allenatori, sportivi, artisti, danzatori, attori, musicisti, psicologi, solo per fare un esempio. «La comprensione dei meccanismi di come ci si muove stimola il sistema nervoso ed attiva il recupero dell'uso dei sensi: dà vita ai sentimenti, matura la propria sensibilità, libera le emozioni». Si torna insomma a sfruttare appieno il proprio potenziale inespresso. Così Caterina Forte scopre la sua mission nel Sud, quella di formare al metodo. Quattro anni sono necessari per diventare insegnanti. Il processo di formazione, nella sede di via Garzilli a Palermo espone gli studenti ad una varietà di strategie di apprendimento: esercitazioni pratiche, dimostrazioni, visione e discussione di video, attività di gruppo, lavoro a coppie, lezioni individuali, supervisione al lavoro individuale e di gruppo, conferenze, discussioni, lettura di testi consigliati. «Da gennaio 2012 – ci tiene a far sapere Forte – parte proprio un nuovo corso di formazione Palermo 2 rivolto a tutti e non solo per diventare insegnanti. E poi ci sono le lezioni settimanali, che possono essere di gruppo o individuali e che si tengono ogni giorno presso il suo studio. Ed infine gli incontri con personalità note del "mondo Feldenkrais". Dicembre, dal 7 all'11, sarà ad esempio il mese dedicato alle problematiche legate alla scoliosi con **Edward Dwelle**, californiano allievo diretto di Moshé Feldenkrais.