

Il metodo Feldenkrais® di consapevolezza attraverso il movimento, un approccio neuro-senso-motorio e sistemico

di *Mara Della Pergola*

Formatrice, IsFel Istituto di Formazione Feldenkrais-Della Pergola, Milano
www.istitutofeldenkrais.it
madepe0@gmail.com

Sommario

Il movimento occupa gran parte dell'attività del sistema nervoso e partecipa alla formazione della *self image* insieme a sensazioni, emozioni e pensieri, diventando perciò fondamento dell'azione. Trasformare la qualità dei movimenti avvia un equivalente processo nelle altre sfere.

Feldenkrais concepisce l'apprendimento come necessità biologica e fonte di trasformazione, dalla nascita e per tutta la vita dell'individuo.

La consapevolezza generata da una migliore organizzazione dell'insieme corpo/mente è nucleo di salute.

Parole chiave

movimento, scheletro, forza di gravità, self image, immaginazione, integrazione, apprendimento, salute, consapevolezza.

Summary

The movement occupies much of the activity of the nervous system and participates in forming the self image together with feelings, emotions and thoughts – thus forming the basis of action. Transforming the quality of movements starts an equivalent process in the other spheres.

Feldenkrais conceives of learning as a biological necessity and transformational source, starting from birth and continuing throughout the life of the individual.

Awareness generated by better organization of the somatic *ensemble* is a core of health.

Keywords

Movement, skeleton, gravity, self image, imagination, integration, learning, health, awareness.

“Era invalida solo agli occhi dei sani.”
Christophe Boltanski, Il nascondiglio

Alla fine degli anni '70 e nei primi anni '80 in Italia il movimento corporeo era visto soprattutto come ginnastica, come preparazione atletica o come riabilitazione; non venivano ancora esplorate le componenti più sottili e profonde che fanno del

movimento uno strumento importante per la conoscenza di sé, per la maturazione della soggettività e della consapevolezza, con effetti dunque sul piano cognitivo e affettivo. In quegli anni lavoravo in un consultorio familiare e desideravo ampliare le mie competenze per operare in una relazione di aiuto che fosse ponte tra l'intervento strettamente psicologico - che non teneva conto del corpo -, quello puramente sociale - che non mi pareva sufficientemente efficace -, e quello sanitario - che troppo spesso si indirizzava solo alle parti "problematiche". Pensavo che sarebbe stato possibile integrare gli interventi specialistici dei miei colleghi con un'attenzione rispettosa e precisa alla corporeità. Cercavo qualcosa che permettesse alle persone di sentirsi meglio e di essere attive, partendo da un rinnovato e genuino ascolto di sé, nell'integrità del proprio corpo/mente.

L'incontro con Moshe Feldenkrais ha dato una svolta alla mia vita: per 4 anni dal 1980 al 1983 ho seguito il suo corso di formazione ad Amherst negli Stati Uniti ed ero l'unica italiana.

Fisico e collaboratore nella Parigi degli anni trenta dei Nobel Frédéric e Irène Joliot-Curie, genero e figlia di Marie Curie; grande esperto di Judo e di Jiu Jitsu e pedagogo, Feldenkrais era tuttavia noto per aver più recentemente collaborato con il regista Peter Brook a Parigi, per aver dato lezioni al grande violinista Yehudi Menuhin e a Leonard Bernstein, e per aver facilitato l'esecuzione dell'asana yoga di mettersi in verticale sulla testa al suo amico Ben Gurion, padre fondatore dello Stato di Israele che, in età già avanzata, praticava yoga per contenere lo stress e che con humour diceva "*Devo mettermi a testa in giù per permettere a Israele di stare in piedi*".

Il metodo in quell'epoca era rappresentato soprattutto da Feldenkrais stesso, dunque non è scindibile dalla personalità e dalle esperienze del suo creatore, che formò circa 300 persone tra gli anni 70 e primi 80, prima di essere colpito da emorragia subcorticale.

Tratteggiando molto sinteticamente il pensiero di Feldenkrais, direi che il suo metodo "di educazione somatica e di consapevolezza attraverso il movimento" ha origine da alcune particolari caratteristiche: la curiosità dello scienziato ricercatore, che indagava sulla relazione tra la *self image*, l'apprendimento e l'azione; l'idea di utilizzare la pratica motoria per avvicinarsi alla persona nella sua globalità; la capacità di organizzare le sue intuizioni sul funzionamento del sistema nervoso (successivamente confermate dalle neuroscienze) in fantastiche lezioni nelle quali movimento, ascolto, immaginazione, sentimenti e pensiero vanno sempre a braccetto; la notevole sensibilità che è alla base di ogni arte dell'ascolto, e un grande ottimismo circa la possibilità di apprendere a qualsiasi età e in qualsiasi condizione fisica ci si trovi.

Feldenkrais (1904-1984) fu un pioniere e un visionario non solo per le sue scelte di vita (nel 1918, a 14 anni, lasciò la famiglia in quella parte di Europa che ora è Ucraina, e andò da solo con altri ragazzini in Palestina, allora mandato britannico, per partecipare alla costruzione del futuro Stato di Israele), ma anche per aver integrato in modo innovativo la sua formazione di scienziato occidentale con la pratica delle arti marziali, con studi di psicologia, anatomia, ipnosi, discipline orientali e con la sua forte appartenenza alla cultura ebraica, dando il via ad un pensiero originale per quei tempi (sperimentare l'integrazione di corpo/mente), collegato a una pratica in grado di

semplificare ciò che è complesso (la consapevolezza che viene generata dalla qualità del movimento).

Nel corso della sua vita movimentata ebbe modo di incontrare o di confrontarsi con le idee di altri innovatori: partendo dall'autosuggestione di Émile Coué, di cui da giovane tradusse in ebraico un testo e ne scrisse l'introduzione, all'incontro a Parigi con Jigoro Kano, il fondatore del Judo; approfondì la conoscenza delle teorie psicanalitiche, delle teorie evoluzionistiche, dello sviluppo del bambino, delle ricerche di Lurija, dell'ipnosi di Milton Erickson; integrò spunti dagli insegnamenti di Georges Gurdjieff, dalla tecnica di Mathias Alexander, da altri esploratori dell'educazione somatica come Elsa Gindler, in seguito, dalla frequentazione di Heinrich Jacoby, di Gregory Bateson e di Margaret Mead, di Karl Pribram, Heinz Von Foerster e di molti altri illustri ricercatori tra i quali, non ultimi, Humberto Maturana e Francisco Varela.

Queste sono alcune delle basi sulle quali si struttura il metodo Feldenkrais, che considera l'apprendimento "organico", esperienziale, come il migliore strumento a nostra disposizione per facilitare il processo della salute. Direi che è una visione veramente ecologica della salute. Le persone che lo praticano per se stesse oppure per diventare insegnanti Feldenkrais riferiscono di provare maggiore vitalità, creatività, centratura e radicamento, libertà di movimento e flessibilità mentale.

In queste pagine vorrei accennare ad alcuni aspetti del mio lavoro, che consiste in lezioni collettive di *Consapevolezza Attraverso il Movimento®*, lezioni individuali di *Integrazione Funzionale®*, e formazione di insegnanti Feldenkrais.

Le parole chiave che qui consideriamo sono: *apprendimento, sistema nervoso, scheletro, immaginazione, gravità, attura e consapevolezza.*

Feldenkrais sviluppa il concetto di *apprendimento organico*, vale a dire un imparare che nasce dall'esperienza somatica individuale e dà valore a ciò che la persona percepisce mentre si muove, permettendole di riconoscere e di riappropriarsi di elementi dimenticati (per esempio parti trascurate o troppo attive, che possono essere riorganizzate più funzionalmente). Un apprendimento che si indirizza all'insieme del sé e non ai sottosistemi mente/corpo, e che si modella sull'atteggiamento esplorativo del bambino. Citandolo: *"L'apprendimento non è una occupazione puramente mentale come molti credono, così come l'acquisizione di una capacità fisica non è solo un processo corporeo. Essenzialmente consiste nel riconoscere nella situazione totale, cioè nell'ambiente, nella mente, nel corpo una relazione che prende la forma di una sensazione la quale col tempo diventa tanto distinta che possiamo descriverla verbalmente."* (Feldenkrais, 1991) E anche: *"Imparare non consiste nell'addestrare la propria forza di volontà, ma nell'acquisire la capacità di inibire le azioni parassite che ostacolano il processo e di fare emergere le motivazioni chiare che derivano dalla conoscenza di se stessi."* (Feldenkrais, 1991) Con quest'ultima frase un certo sistema competitivo scolastico viene zittito da quell'attenzione all'investigazione che ritroviamo anche nella meditazione Vipassana.

Si capirà meglio con un esempio pratico, collegato a un gesto banale: immagina di voler prendere un libro da uno scaffale molto alto, come ti organizzi per farlo? La maggior parte delle persone allunga la mano in su e tira il braccio con uno sforzo che

probabilmente si ferma alla spalla, ma sarà molto più efficace partire da una pressione del piede a terra e generare una forza che attraversi fluidamente tutta la persona, raggiungendo la mano e spingendola in su verso il libro. Ovviamente ci saranno delle resistenze e dei blocchi da scoprire e da aggirare, ma alla fine ogni parte - dal bacino, alle coste, alle scapole, agli occhi - contribuirà al gesto, senza forzature o senza fare passivamente da zavorra, guadagnando spontaneamente alcuni centimetri.

La sola volontà, se non è sostenuta da una buona organizzazione, potrebbe portarci fuori dal nostro centro.

Attraverso il movimento le persone iniziano a dar fiducia a ciò che percepiscono, arricchendo la *self image* e, inoltre, a capire concretamente alcuni concetti astratti - che senza un corpo non avrebbero senso - come destra e sinistra, davanti e dietro, sopra e sotto, dentro e fuori, leggero e pesante, appoggiato e sollevato, linee rette o curve, forme piatte o tridimensionali, ma anche concetti come simile e diverso, facile e difficile, di più e di meno, differenziato e indifferenziato. Le scienze cognitive ora studiano e sostengono questo concetto di *embodiment* che Feldenkrais ci insegna concretamente da settant'anni.

Il *sistema nervoso* coordina, dirige e risponde a ogni variazione all'interno e all'esterno del corpo. I movimenti della specie umana vengono appresi gradualmente, dunque si sviluppano e si affinano con la maturazione del sistema nervoso e ne sono lo specchio. Un'esplorazione che parte dal movimento influenza anche il funzionamento del sistema nervoso stesso.

Il sistema nervoso, inoltre, ha la proprietà di inviare messaggi alla muscolatura e di attivarla o di calmarla senza manifestare movimenti, anzi inibendoli. Ci avviciniamo così a una definizione concreta dell'*immaginazione*, che non la situa solo nella mente, ma che tiene conto dell'insieme corpo/mente: il risultato è una tecnica raffinata ed efficientissima che ormai viene utilizzata nella preparazione atletica e dai performers, e che ha grandi possibilità di applicazione anche con persone diversamente abili.

Immaginare non è solo vedere se stessi dall'esterno, come in una foto, ma è ricostruire la percezione del proprio gesto in tutti i dettagli, senza eseguirlo. È quindi possibile immaginare un movimento già esplorato e organizzato su un lato del corpo e poi trasportare le sensazioni di quell'esecuzione all'altro lato. Vale a dire che tutte le informazioni e tutte le relazioni tra le parti possono passare da un emisfero cerebrale all'altro e successivamente l'esecuzione del movimento sarà ben organizzata anche sul secondo lato.

Per allenare l'immaginazione è utile fare un gesto sentendolo in dettaglio e poi rimpicciolirlo: farne la metà e poi la metà della metà mantenendone la percezione, fino a fermarsi. Anche da fermi è possibile mantenere vive le stesse sensazioni. A questo punto sarà possibile trasferirle all'altro lato immaginando di fare quello stesso movimento.

Questo tipo di immaginazione *embodied* inizialmente non è facile e richiede una guida che diriga l'attenzione con precisione: è come apprendere una nuova lingua.

La specie umana si è evoluta in relazione all'ambiente e alla *forza di gravità* e una delle

funzioni del nostro *scheletro* è proprio quella di sostenerci e di resistere, senza combattere, alla pressione della gravità che altrimenti ci schiaccerebbe. Un'altra funzione è anche quella di facilitare l'autodirezione nello spazio, trasmettendo da un punto all'altro del corpo la forza necessaria per muoversi, come se fosse un binario per la muscolatura/forza. Senza gravità non avremmo bisogno dello scheletro. Se però utilizziamo male il sostegno scheletrico e ne perdiamo l'allineamento per una costante attività muscolare "inappropriata" (teniamo conto che l'attività muscolare è connessa, si adatta ed esprime pensieri ed emozioni), saremo costretti a utilizzare la muscolatura in sostituzione delle ossa e dunque a combattere, con sforzi e fatica, contro la costante pressione dall'alto.

E poi *l'attura*, neologismo-sintesi di postura e azione, coniato da Feldenkrais per rendere più dinamico il concetto tradizionalmente statico di postura. La buona postura non è uno "stare eretti", è un'organizzazione di passaggio, una transizione che ci permette di muoverci in qualsiasi direzione e secondo le nostre intenzioni, con facilità e senza doverci prima riorganizzare. La dinamicità del concetto di postura vuole eliminare qualsiasi modello esteriore e riportare la persona al suo centro.

Infine arriviamo alla *consapevolezza* che nasce anche da un diverso modo di muoversi e da una arricchita e più precisa immagine di sé e che de-condiziona o libera i gesti e le azioni, ma anche i pensieri e le emozioni: "*Quando la consapevolezza riesce ad essere in accordo con il sentimento, con i sensi, con il movimento e con il pensiero...l'uomo può fare scoperte, inventare, creare, innovare e conoscere*" (Feldenkrais, 1978). Questa, secondo me, è un'ulteriore definizione di salute perché vuole riportare la persona all'armonia tra le diverse sfere, e solo in tal modo si libererà spazio per la creatività, per la flessibilità, per generare e accogliere nuovi pensieri e migliori azioni nella quotidianità.

Nelle lezioni il movimento non è utilizzato per rinforzare o per rilassare la muscolatura con esercizi finalizzati alle diverse parti del corpo, come si fa in palestra o nella rieducazione fisioterapica, ma per portare le persone a sentirsi - senza movimento non esiste sensazione, senza sensazioni non si riconoscono gli stati d'animo -, ad ascoltarsi e a imparare con piacere da una pratica corporea non meccanicamente ripetitiva. Una pratica senza modelli esterni ai quali adeguarsi, che richiede raccoglimento e neutralità di giudizio. Sentire se stessi conduce l'attenzione al dettaglio di ciò che muoviamo e allo sfondo della nostra totalità. Sentire se stessi è l'inizio dell'imparare a vedersi da un altro punto di vista, del discriminare e dello scegliere.

Idealmente però un movimento bene organizzato non fa più sentire niente: allora di colpo ci si ritrova sul pavimento "immersi" nei propri movimenti come se si fosse nell'acqua, si scopre il proprio ritmo naturale, si gioca con la forza di gravità e non ci si oppone, non si utilizzano più i muscoli non necessari a mantenersi eretti, non ci si sente stanchi per aver vinto una battaglia contro il corpo, ci si muove come se fosse la prima volta, in pieno accordo con se stessi proprio come un bambino che impara.

Così, in quell'attimo, si scopre che non esiste dicotomia tra corpo e mente, l'attenzione si muove come il pensiero e quanto il corpo. Ma allora ciò che muoviamo è corpo o è pensiero? Dove finisce il pensiero, dove inizia la fisicità? E dove sentiamo nel corpo certe emozioni?

Il movimento dunque si rivela come la metafora: necessaria per trasportarci immediatamente ad altri livelli di comprensione riguardo a noi stessi e ai principi di vita.

E come possiamo trasferire questa consapevolezza, generata del movimento, alle altre sfere della nostra vita?

Riassumo qui una serie di lezioni individuali, che intitolerei *Risvegliare memorie*, per descrivere l'unità di corpo/mente/sensazione/emozione.

Francesco era un signore di circa sessanta anni che da bimbo, a 7/8 anni, era stato colpito dalla poliomielite - a quell'epoca non esisteva ancora il vaccino antipolio - e dunque la sua muscolatura si era sviluppata in modo molto asimmetrico, con un lato più piccolo e corto dell'altro. Per tutta la vita aveva dovuto coabitare, se non combattere, con le sue asimmetrie e con i dolori che ne derivavano, ma si era organizzato in modo efficiente per fare tutto ciò che desiderava. Aveva una vita piena e molto soddisfacente, nonostante i dolori costanti.

Venne da me una trentina di anni fa per cercare di ridurre questi dolori. Dopo alcune lezioni individuali, un giorno Francesco arrivò con un gran sorriso e mi raccontò il sogno della notte precedente: era bambino, prima della poliomielite, si trovava al mare e giocava sulla spiaggia, poi iniziava a muoversi con naturalezza. Le gambe lo reggevano, i piedi sentivano la sabbia tiepida e lui stava correndo allegramente verso la madre. Si sentiva libero, leggero e pieno di vitalità. Questo sogno lo aveva molto commosso perché aveva rivissuto quelle sensazioni di equilibrio e di mobilità che non provava più da almeno cinquant'anni e che si accompagnavano a uno stato d'animo molto intenso e gioioso. Era veramente felice.

Con lui avevo lavorato sulla sua stabilità e sullo schema del camminare, senza contrastare le differenze tra i due lati. Avevamo esplorato la trasmissione della forza propulsiva dalle piante dei piedi fino alla testa, Francesco ne aveva percepito gli effetti sulla postura e sul camminare, aveva migliorato la coordinazione delle grandi articolazioni delle gambe e delle braccia, ed è molto probabile che la nostra esplorazione avesse evocato in lui quelle antiche sensazioni collegate al camminare e al correre liberamente, che poi si sono affacciate nel suo sogno e si sono tramutate nel gradito regalo di ricordi preziosi e commoventi. Era una corsa senza fatica e fluida, che si adattava alla morbidezza della sabbia e che finiva nell'abbraccio della madre.

Prima della polio Francesco aveva veramente potuto correre sulla spiaggia e goderne a pieno, altrimenti non avrebbe forse potuto fare quel sogno. L'esperienza concreta delle nostre lezioni aveva ricreato dei collegamenti a livello neurologico, risvegliando memorie di azioni che si accompagnavano a emozioni piacevoli e, successivamente con il proseguire degli incontri, si era potuto formare anche il pensiero che sarebbe stato realmente possibile camminare meglio e con minore sforzo.

Le lezioni collettive, come anche quelle individuali, hanno sempre un tema funzionale, vale a dire esplorano un gesto che ha un obiettivo o un significato, per esempio alzarsi da una sedia, allungare un braccio per raggiungere, camminare, girarsi all'indietro, guardare verso l'alto, piegarsi in giù e molto altro. Nelle pratiche motorie tradizionali, anche in quelle più raffinate, generalmente si lavora con alcuni gruppi muscolari (i famosi addominali da rinforzare e lo psoas da allungare) o si cerca l'apertura delle articolazioni e il movimento viene eseguito per cambiare la forma del proprio corpo, per controllarlo, per adattarlo all'estetica del momento, per portarlo al di là del limite presente, o semplicemente per ubbidire al terapeuta; si rinforza allora la convinzione di una possibile scissione tra il corpo che esegue e la mente che decide e, inoltre, quando gli esercizi vengono interrotti tutto rischia di tornare com'era prima: infatti non viene mai considerata la necessità di dialogare con la *self image*.

Invece, l'attenzione al gesto e all'intenzione che lo genera è ciò che sposta il pensiero e il sentimento da “io muovo la gamba” (che deve ubbidirmi) a “io sono la gamba in movimento” (e ho una partecipazione esplorativa). La differenza è abissale: il corpo, fermo o in movimento, diventa improvvisamente “me stesso”, non lo chiamerò più “corpo” (...e che sollievo sento nello scrivere questa frase). Mi rendo conto della mia integrità, non mi sento più un robot in movimento, ma un essere intelligente.

Qualsiasi movimento può migliorare in qualità senza correzioni, semplicemente con la presenza di una guida esperta che abbia già esplorato i movimenti della specie umana e che sappia individuare le abitudini motorie del singolo individuo: che cosa manca nello schema di movimento e anche che cosa lo “appesantisce”.

Le strategie sono molte: il primo passo è portare l'attenzione alle diverse parti del corpo/mente e sentire come si organizzano singolarmente e poi tutte insieme, nel gesto che si vuol compiere. Possiamo immaginare l'attenzione come una parte di noi stessi, che si muove lungo sentieri e viottoli, si ferma in aree precise e ne traslascia altre completamente.

Se, per esempio, osserviamo la funzione del camminare, l'attenzione può focalizzarsi sul primo piano di una parte del corpo in movimento nello spazio (per esempio sul piede mentre facciamo un passo), ma può anche proseguire attraverso tutta la nostra persona (dunque scorrerà dal piede lungo la gamba, attraversando il bacino e la schiena fino alla spalla e al braccio opposti), può anche allargarsi alla tela di fondo (per esempio alla funzione globale del camminare) e includerà i pensieri e gli stati d'animo che accompagnano il camminare.

L'attenzione risulta spesso faticosa perché viene confusa con la concentrazione mentale, mentre invece va aperta con pazienza e curiosità e va poi raccolta, come quando si pesca con la rete. Le persone a volte trovano noioso questo “non fare” perché associano il movimento al bisogno di scaricare tensioni e fatica. Dicono che “sudando” si sentono più vive e dinamiche, e non considerano che se non cambia la loro organizzazione e non diventano consapevoli dei segnali di allarme che l'organismo comunica, avranno sempre bisogno di scaricare un accumulo di tensione. L'attenzione porta invece a uno stato di consapevolezza rigenerante, che permette di riposare quando è il momento di riposare e di essere attivi quando è necessario agire.

Un secondo passo (ma non successivo) è quello di ridurre la forza, l'ampiezza e la velocità dei propri movimenti esplorativi per poter restare nell'attenzione e, successivamente, entrare nell'apprendimento. Va creato in sé uno spazio neutro nel quale sostare e respirare. Ridurre inizialmente la forza, l'ampiezza e la velocità permette di cogliere la qualità di ogni movimento, di riconoscere le proprie abitudini e di differenziare ciò che funziona da ciò che impedisce o limita un gesto per poterlo migliorare. Un refrain di Feldenkrais era: “*I movimenti non sono nulla... Non mi interessa ottenere un corpo flessibile, ma un cervello flessibile... Mi interessa che le persone recuperino la propria dignità umana*” (Feldenkrais, 1981*).

Ecco un esempio concreto di abitudine inconsapevole:

Avvicina le mani e incrocia le dita. Osserva come l'hai fatto, quale pollice si trova sopra l'altro. Incrocia più volte le dita, anche partendo con le mani lontane una dall'altra, e nota che il modo spontaneo di incrociarle non cambia mai. E' sempre lo stesso pollice a trovarsi sopra. Ora cambia l'incrocio delle dita di modo che ogni dito scivoli nello spazio successivo. Resta per un momento in questo secondo intreccio delle dita. Ti sembra strano? Ti pare di avere la mano di un altro nella tua? Una mano è più grande dell'altra? Potresti essere talmente sorpreso da aver voglia di tornare subito al primo incrocio.

Hai appena scoperto una delle tante abitudini inconsapevoli. Quello che generalmente pensi sia *normale* è semplicemente *abituale*. Nel primo incrocio si è comodi e ci si riconosce, mentre nel secondo no, o meglio...non ancora.

Incrocia le dita alcune volte molto lentamente, un dito dopo l'altro, alternando l'incrocio abituale con quello inusuale. A poco a poco anche il secondo incrocio ti sembrerà abituale e diventerà comodo. Allora potrai tentare delle variazioni e incrociare le dita velocemente, o iniziare con le mani lontane una dall'altra. Hai dunque scoperto che hai almeno due scelte possibili e questo è l'apprendimento. Se poi vuoi continuare a esplorare, scoprirai che puoi incrociare le dita anche in altri modi, per esempio portandole verso le palme e non verso il dorso.

È solo un simpatico esempio di relazione tra corpo in movimento, abitudini e apprendimento, e fa capire quanto le sensazioni, gli stati d'animo e i pensieri siano sempre presenti in ogni nostro gesto.

Il passo successivo sarà la ricerca di organizzazioni alternative, per altri movimenti volontari.

Parafrasando Feldenkrais, i nostri schemi di comportamento ci sembrano immutabili proprio perché crediamo che lo siano.

Una terza strategia originale è quella di migliorare ciò che già funziona bene invece di correggere ciò che non funziona come potrebbe: si crea allora una differenza chiaramente percepibile e si affida all'intelligenza del sistema nervoso la riorganizzazione spontanea del gesto. In questo modo si elimina la correzione esterna che è sempre un vincolo, un binario, e si parla soprattutto alla parte sana dandole fiducia.

E poi c'è la festa a sorpresa, la meraviglia per la scoperta finale: ho già detto che le

lezioni hanno un tema funzionale, ma l'allievo non ne è consapevole e in tal modo non avrà aspettative e non sarà condizionato dal voler raggiungere l'obiettivo. I movimenti sono inusuali e la posizione di partenza non sembra essere quella della funzione esplorata. Lavorare sul camminare da supini o sul fianco non creerà un collegamento conscio con il camminare, le limitazioni verranno facilmente aggirate e quando la persona inizierà a camminare si sentirà molto più libera, coordinata e naturalmente anche di buon umore.

Molte lezioni Feldenkrais ripercorrono i movimenti del bambino che da chiuso in totale flessione, inizia a sbocciare, ad aprirsi al mondo e a rotolare cambiando orientamento. Solleverà la testa, imparerà a mantenerla verticale e incontrerà un orizzonte più ampio e stimolante. I passaggi di posizione lo porteranno da prono, a supino, a seduto, a quel punto la schiena sarà libera e ciò gli consentirà una maggior libertà di orientamento e un ampio uso delle braccia. Inizierà a utilizzare le proprie mani in modo sempre più preciso e fine, e quando vorrà raggiungere qualcuno o qualcosa al di là della lunghezza del suo braccio, inizierà a esplorare lo spazio attraverso la locomozione. Quando troverà la sua verticalità, in equilibrio precario e poi in stabilità, potrà intraprendere il suo lungo viaggio attraverso il mondo.

I movimenti dunque vanno arricchendosi, le funzioni si espandono insieme alla maturazione del sistema nervoso. Mentre si muove il bambino si ascolta, pensa e comunica con chi gli sta accanto, anche quando non padroneggia ancora le parole.

Questi movimenti del bambino nei primi due anni hanno una qualità che ci incanta. Se li osserviamo possiamo notarne la fluidità: nessuno sforzo, nessun freno, nessun angolo, soprattutto linee circolari e a spirale che lo portano da un orientamento all'altro, come nel judo.

Feldenkrais ha analizzato tutti questi movimenti e li ha riproposti in moltissime lezioni di *Consapevolezza attraverso il Movimento*®, permettendoci di ritrovare la stessa qualità, leggerezza e naturalezza che possiamo osservare nei gesti dei bambini. E insieme alla qualità del gesto ritroviamo lo stato d'animo di apertura e disponibilità che ci sembrava di aver dimenticato e ci affidiamo a movimenti più sorridenti.

Le lezioni individuali di *Integrazione Funzionale*® sono identiche a quelle collettive per principi e strategie, ma in questo caso la comunicazione tra insegnante e allievo avviene tramite il contatto delle mani e non tramite indicazioni verbali. L'allievo sdraiato, seduto o in piedi, rimane vestito e viene mosso con delicatezza dall'insegnante. L'IF è l'incontro tra due persone che insieme esplorano molte possibilità di movimento, senza combattere le limitazioni. Richiede la partecipazione dell'attenzione dell'allievo e può aprire illuminanti prospettive sulla conoscenza di sé e sull'idea della propria salute.

Accenno brevemente alla mia prima esperienza di IF per chiarirlo. Quando conobbi Feldenkrais a Tel Aviv, prima di decidere di seguire la sua formazione presi una lezione individuale da una sua allieva, mia coetanea. Non avevo alcun problema da segnalare, ero solo curiosa e non sapevo a cosa andavo incontro. La lezione fu sorprendente e commovente. Mentre sentivo le mani dell'insegnante muovermi con calma e con gentile precisione, iniziai a pensare: “sto respirando più ampiamente (non ci avevo mai badato),

qualcosa si scioglie nella schiena, ho un bacino e un torace vitali, braccia e gambe libere... e tutto ciò mi piace” e successivamente “ecco, questa sono proprio io!”. Mi accorgevo che un tocco così delicato e rispettoso poteva diventare molto profondo.

Scopro l'ovvio che resta volentieri nascosto mentre nasceva in me una sensazione di benessere globale, indipendente dalla sessualità o da eventi personali. Questa emozione nasceva dal *riconoscermi* in un modo totalmente inaspettato, senza la necessità dello scambio verbale immediato: si andava generando una tenerezza verso me stessa e di riflesso anche verso il mondo, con un collegamento forse mai provato prima con tale evidenza.

Quello che ho percepito in quell'occasione mi viene spesso confermato dalle persone che iniziano a prendere lezioni Feldenkrais. Il punto essenziale è che un miglioramento fisico si accompagna *sempre* a un'apertura fiduciosa ma stabile e a un modo più globale di accostarsi ai problemi.

Oggi il Metodo Feldenkrais, riconosciuto come valida proposta pedagogica, è diffuso e applicato in campi apparentemente distanti tra loro. Tutti traggono ispirazione da come, con apparente semplicità, conduce le persone a una più completa percezione di sé e verso importanti cambiamenti neuromuscolari che si riflettono in nuove modalità di azione e in diversi vissuti. Il Metodo viene così utilizzato da insegnanti, terapeuti, psicoterapeuti, sportivi e artisti e si rivolge particolarmente a chi, praticandolo con *cura*, potrà eseguire meglio e con più facilità ciò che desidera fare e potrà prevenire disturbi altrimenti risolvibili solo con *cure*. Per esempio, se una persona ha dolore a un ginocchio o alla schiena, vuole certamente eliminare il sintomo e, possibilmente, anche la causa: può decidere di assumere farmaci o di andare subito dal medico ed entra nell'area delle “cure”. Se viene a lezione, esploriamo insieme come utilizza la parte dolente nei movimenti quotidiani: come cammina, sale le scale, o si gira per guardare dietro di sé. Dunque non si va subito alla parte che si lamenta, ma si guarda alla relazione tra le parti, come nella terapia sistemica della famiglia. Chi soffre è funzionale a quel sistema, a quella organizzazione. Naturalmente se la sofferenza non scompare, pur trasformando la globalità del gesto, allora sarà necessario ricorrere al medico, ma generalmente la maggior parte delle persone non ne ha la necessità, se ridà voce a parti silenti. Dunque, dal punto di vista sociale, l'apprendimento di una nuova organizzazione si rivela un buon risparmio per il sistema sanitario e per la collettività.

Conclusioni

Per evidenziare sinteticamente gli aspetti salutogenici del metodo Feldenkrais di consapevolezza attraverso il movimento, partiamo dalla considerazione che la salute non è assenza di malattia, ma è “*il poter realizzare i propri sogni inespressi*” (Feldenkrais, 1980*). Dunque, si tratta di individuare in noi un nucleo di benessere, se pur minimo, per poi espanderlo, migliorando ciò che già funziona bene, invece di

correggere ciò che non funziona, e imparando a organizzarci al fine di *“trasformare l'impossibile in possibile, il possibile in facile e il facile in piacevole”* (Feldenkrais, 1978).

L'apprendimento è ciò che ci distingue e ci accompagna durante tutta la vita biologica: acquisire flessibilità, leggerezza, centratura, stabilità, circolarità, orientamento, integrità, confini adattabili può farsi metafora per altri apprendimenti, fino a farci scoprire che il corpo/mente è il fondamento di processi (apparentemente) astratti e della consapevolezza. *“Non mi interessa ottenere un corpo flessibile, ma un cervello flessibile...”* (Feldenkrais, 1981*).

Il processo della salute può essere rimesso in moto e nutrito dall'immersione in un nuovo modo di muoverci, non una tecnica faticosa, ma un'esplorazione che chiede di osservarsi, ascoltarsi, rispettare i propri limiti, senza fretta e senza sforzi inutili, permettendo a chiunque di entrare in profondo contatto con se stesso e di acquisire maggior consapevolezza.

Il processo può essere avviato iniziando a osservare il nostro modo di muoverci e di agire: portando l'attenzione alle diverse parti del corpo - alcune troppo presenti e altre completamente trascurate -, sentiremo e capiremo come si organizzano singolarmente e in relazione tra loro, nei gesti quotidiani e in quelli performativi.

È questo un apprendimento “organico”, esperienziale e sistemico, che ci consente di riconoscere e di riappropriarci di elementi dimenticati e di riorganizzarli in accordo con il funzionamento del sistema nervoso. Grazie alla plasticità del cervello, ci accompagna verso importanti cambiamenti neuromuscolari che si riflettono in nuove modalità di azione e in diversi vissuti.

Riconosceremo le abitudini inconsapevoli e scopriremo modalità nuove e più funzionali di compiere le azioni desiderate. Il sollievo sarà grande, le scoperte molte, e ci permetteranno di discriminare ed eventualmente di scegliere. Tutto ciò integrando movimento, sensazioni, emozioni e pensieri.

Potremmo infine dire che la visione di noi stessi da 2D diventa a 3D, e che questa dimensione riconquistata ci consente di guardare noi stessi, gli altri e l'ambiente da nuove prospettive, con una presenza più radicata e con rinnovata speranza.

“Quando la consapevolezza riesce ad essere in accordo con il sentimento, con i sensi, con il movimento e con il pensiero...l'uomo può fare scoperte, inventare, creare, innovare e conoscere” (Feldenkrais, 1978).

Bibliografia

Testi di Moshe Feldenkrais tradotti in italiano

1978. Conoscersi attraverso il movimento, Celuc, Milano
1991. Il metodo Feldenkrais. Conoscere se stessi attraverso il movimento, RED, Como
1991. Le basi del metodo per la consapevolezza dei processi psicomotori, Astrolabio, Roma
1991. Corpo e mente (articolo), AIIMF, Milano
1991. L'espressione corporea (conferenza), AIIMF, Milano
1997. Articoli e interviste, AIIMF, 1997 Milano
1996. Il corpo e il comportamento maturo: sul sesso l'ansia e la forza di gravità, Astrolabio, Roma
1996. Il caso di Nora. Un'avventura nella giungla del cervello, Astrolabio, Roma
2000. Seminario ad Esalen-1972, AIIMF, Firenze
2003. Lezioni di Movimento, Edizione Mediterranee, Roma
2003. Lezioni di movimento, sentire e sperimentare il M.F, Ed. Mediterranee, Roma
2007. L'Io potente, Astrolabio, Roma (nuova traduzione ed edizione del testo del 1991 Il metodo Feldenkrais.)
2011. La saggezza del corpo, Astrolabio, Roma

Altri testi di Moshe Feldenkrais

1941. Practical Unarmed Combat, Frederick Warne & Co, Londra
1944. Judo: The Art of Defense and Attack, 1967 Frederick Warne & Co, New York e Londra
1952. Higher Judo, Frederick Warne & Co, New York e Londra
1967. Judo pour ceintures noires / Judo per cinture nere, Edizioni Mediterranee, Roma
1980. 50 lessons, Eskol-Wachman Movement Notation, Tel Aviv University

*1980 e 1981. Frase pronunciata da Feldenkrais durante il Corso di Formazione frequentato dall'Autrice di questo saggio ad Amherst