

## Che cos'è il Metodo Feldenkrais?

Il Metodo Feldenkrais è un modo per apprendere; un apprendimento per muoversi più liberamente e più facilmente, per portarsi appresso meno stress nel corpo, per smettere di fare quelle cose che vi provocano dolore. Non si tratta di quel genere di apprendimento verbale o intellettuale a cui eravate abituati a scuola. È un genere di apprendimento attraverso e con il vostro corpo, apprendimento che conosceste quando eravate bambini ma col quale avete perso il contatto diventando adulti. Per mezzo di movimenti gentili e un'attenzione guidata, esso accresce la vostra auto-consapevolezza per riportarvi in contatto con voi stessi, con un movimento fluido e facile che è un vostro diritto in quanto essere umano. Noi chiamiamo questo genere di apprendimento, *apprendimento organico* o *educazione somatica*.

Potreste chiedervi: Perché mai, nel caso stessi soffrendo di dolori alla schiena quale conseguenza di un colpo apoplettico o da ripetuti danni da stress, dovrei essere interessato all'apprendimento? Condizioni come questa sono solitamente pensate come condizioni fisiche, e richiedono trattamenti fisici. Ma questo modo di pensare è incompleto e poco efficace. E' incompleto perché non tiene conto del ruolo che giocano le risposte dell'inconscio rispetto al dolore e le limitazioni che esperite. Non ha efficacia perché non prende in considerazione la vostra possibilità di poter modificare queste risposte.

Dolore e limitazioni provengono da due diverse fonti: le condizioni fisiche di base e le scelte subconscie che fate nell'organizzazione del vostro corpo e dei movimenti. Una schiena rigida, per esempio, può risultare dalla combinazione di muscoli infiammati - che è una condizione fisica - e una tendenza subconscia a tenere la schiena tesa e resistente al movimento. Questa tensione può essere in parte una risposta a dei muscoli infiammati, e in parte un'abitudine che ci portiamo dietro da molto tempo (scelte inconsce). Essa impedisce alla vostra schiena di essere partecipe nei movimenti accentuando così gli stress che i vostri movimenti impongono alla schiena. I trattamenti medici affrontano le condizioni fisiche e trascurano le scelte inconsce, mentre il Metodo Feldenkrais vi aiuta a cambiare queste scelte.

Il Metodo viene insegnato in due modalità differenti: lezioni di gruppo o seminari di *Consapevolezza Attraverso il Movimento*, e lezioni individuali di *Integrazione Funzionale*. Nelle classi di *Consapevolezza Attraverso il Movimento* l'insegnante vi guida attraverso una sequenza di movimenti gentili e per nulla faticosi. Un'attenta ripetizione vi aiuta a scoprire come muovervi più efficacemente e più comodamente. Gli allievi spesso sperimentano miglioramenti immediati nella postura, nella leggerezza del movimento e nel liberarsi da disagi cronici.

Nelle lezioni di *Integrazione Funzionale* voi giacete vestiti comodamente solitamente su un largo tavolo basso e imbottito. L'insegnante utilizza un tocco gentile per esplorare i vostri schemi di organizzazione e di movimento abituali, per suggerirvi poi un modo di essere più funzionale. Ogni lezione è adattata ai vostri specifici bisogni; non c'è una sequenza (motoria) preordinata o un numero di lezioni preordinate.

Sebbene possano apparire assai differenti *Consapevolezza attraverso il movimento* e *Integrazione funzionale* sono delle varianti del medesimo processo di base. Rallentando la velocità dei movimenti e notando come il corpo funziona, ottenete dei segnali di ritorno sensoriali (*feed-back*) su cui il vostro sistema nervoso può costruire un'accresciuta auto-consapevolezza e una miglior funzionalità. In *Consapevolezza attraverso il movimento* vi prendete cura e imparate dal *feedback* fornito dai vostri movimenti, mentre nell'*Integrazione Funzionale* quel *feedback* viene accresciuto dall'addestrata consapevolezza dell'insegnante e dal suo abile tocco.

## Una breve storia del Metodo

*Il Metodo Feldenkrais* fu sviluppato dal Dott. Moshe Feldenkrais, fisico e ingegnere israeliano, nonché valido atleta e maestro in arti marziali. Trovandosi disabile nel camminare a causa di un ginocchio infiammato, Feldenkrais non volle accettare la raccomandazione del suo medico per un'eventuale operazione chirurgica. La lesione - egli ragionava - non lo aveva azzoppato quando accadde, così, forse, la sua disabilità attuale non derivava dalla lesione stessa ma da qualcosa che lui stesso aveva fatto in risposta alla lesione. Forse aveva fatto degli aggiustamenti di qualche tipo per adattarsi alla nuova situazione che lo avevano fatto stare peggio. E se fosse stato per davvero così, forse avrebbe potuto imparare ad adattarsi in maniera diversa, riducendo così il dolore e le sue limitazioni.

Feldenkrais cominciò ad esplorare il modo in cui usava le sue ginocchia, inizialmente con movimenti minuscoli e gentili poiché bastava un niente a provocargli del dolore. Rivolse così la sua allenata mente analitica per rispondere alla domanda: "come funzioniamo noi esseri umani?", facendo da autodidatta studi di anatomia, neurologia, e di tutte quelle altre materie strettamente collegate, portando l'esperienza acquisita nella pratica dello Judo così come altre forme di movimento.

Egli insegnò a se stesso come camminare nuovamente, senza dolore. Sviluppò anche una rivoluzionaria concezione di come gli esseri umani imparano e funzionano che divenne poi la base del Metodo Feldenkrais. Articolò questa conoscenza nel suo libro "*Corpo e comportamento maturo*", e, successivamente attraverso altri scritti e insegnamenti. Il libro successivo, "*Conoscersi attraverso il movimento*", fornisce una buona introduzione al suo pensiero.

Feldenkrais si dedicò all'insegnamento, via via intensificando il suo impegno nel suo lavoro sul movimento, tenendo dei corsi che, più tardi, sarebbero stati chiamati *Consapevolezza attraverso il movimento*; analogamente, lavorando a livello individuale con delle persone, sviluppò un genere di lezione manipolatoria che assumerà la denominazione di *Integrazione Funzionale*. Alla fine questo divenne il suo lavoro a tempo pieno. Nel 1969 cominciò a formare un piccolo gruppo di insegnanti a Tel Aviv. In seguito insegnò in due corsi di formazione professionale negli Stati Uniti: a S. Francisco (1975-1977), e ad Amherst, nel Massachusetts (1980-1983). Alla sua morte nel 1984 aveva formato approssimativamente 300 persone, la maggioranza delle quali proveniente dagli Stati Uniti.

La *Feldenkrais Guild* venne fondata nel 1977 per sostenere e rappresentare gli insegnanti che Feldenkrais aveva formato. Dopo la sua morte la *Guild* si assunse la responsabilità del Metodo per mezzo di iniziative come l'accreditamento di corsi di formazione professionale (training), la messa a punto di un codice etico e di modelli di pratica professionale per gli insegnanti. Poiché gli insegnanti venivano formati e altre organizzazioni di insegnanti si sono venute a formare in altri paesi, la Guild ha circoscritto le sue attività negli Stati Uniti e in Canada. L'*IFF - International Feldenkrais Federation (Federazione Internazionale Feldenkrais)* venne creata nel 1992 come federazione delle organizzazioni professionali di insegnanti che operano nelle diverse nazioni. Nell'anno 1996 vi erano quasi 3000 insegnanti Feldenkrais formati in più di 30 paesi nel mondo, (1000 negli Stati Uniti), e il numero sta crescendo rapidamente.

### **Quando bisogna prendere in considerazione il Metodo Feldenkrais?**

Il Metodo Feldenkrais non si occupa delle condizioni delle persone da un punto di vista medico in sé e per sé. Invece vi aiuta ad imparare a diventare più auto-consapevoli e a muovervi più efficientemente, in un modo meno doloroso. Questo può aiutarvi a ridurre le limitazioni o il disagio provocato dal modo in cui organizzate i movimenti e dal vostro modo di essere nel mondo. Ciò include una vasta gamma di limitazioni, pertanto il Metodo ha una vastissima applicazione.

Un movimento mal organizzato gioca un ruolo significativo nella maggior parte dei disturbi muscolo-scheletrici. La scarsa organizzazione può precedere il disturbo - come quando delle

tensioni croniche inconsce conducono a dei dolori di schiena o a ripetuti danni da stress - o può invece essere il risultato del disturbo stesso - come nel caso di un "irrigidimento" muscolare protettivo attorno alla spalla lesionata che non "ha mollato" dopo che la spalla è stata curata - o entrambe le cose. Il Metodo Feldenkrais può aiutarvi a ridurre la tensione eccessiva e a muovervi più facilmente e fluidamente.

Anche quando una condizione fisica chiaramente definita è presente, un movimento mal organizzato può essere la componente principale del dolore e delle limitazioni. Il mal di schiena può essere provocato da un'ernia del disco che esercita della pressione su un nervo, per esempio, a causa delle eccessive forze di compressione che sono il risultato di muscoli cronicamente in tensione. Mentre il Metodo Feldenkrais non fa nulla per curare direttamente il disco affetto da ernia, esso può aiutarvi ad imparare a muovervi con meno tensione; riducendo così la forza compressiva e la risultante pressione sul nervo.

La tensione cronica e l'immobilità che essa produce gioca un solo significativo in alcuni dolori cronici; l'aver ridotto la tensione e accresciuta la mobilità può condurre alla riduzione di quel dolore. Il Metodo può anche far bene a persone affette da fibromialgia, e può essere usato per accrescere l'auto-consapevolezza e la mobilità di persone affette da limitazioni neurologiche come colpi apoplettici o paralisi cerebrale.

Gli stress emotivi vengono mantenuti nel corpo a mo' di schemi di tensione e mancanza di consapevolezza. Il Metodo Feldenkrais può fornire un modo gentile e sicuro per sbloccare questi stress e restituire l'auto-consapevolezza, sia che questi siano stress della vita quotidiana o il risultato di un trauma come un abuso sessuale o una "esperienza di combattimento".

I benefici non sono limitati a coloro che hanno subito lesioni o sono ammalati. La mancanza di consapevolezza impone limitazioni inconsce significative a tutti noi. Il Metodo Feldenkrais fornisce uno strumento per l'auto-esplorazione e l'auto-miglioramento che può giovare a chiunque, da colui che è stato seriamente danneggiato a colui che funziona normalmente, e anche ad alti livello di funzionamento per coloro che vogliono aumentare le loro prestazioni ad alto livello. Gli atleti a un livello mondiale hanno aumentato il livello delle loro performance utilizzando il Metodo.

Potete fare esperienza del Metodo Feldenkrais attraverso diversi percorsi: il lavoro individuale dell'Integrazione Funzionale, le lezioni di gruppo di Consapevolezza attraverso il movimento, seminari, oppure lavorando a casa con cassette contenenti lezioni di Consapevolezza attraverso il movimento, o diverse di queste combinazioni. Tutti questi percorsi sono esperienziali. Non potete ricavare dei benefici dal Metodo solo leggendo o pensando ad esso, dovete essere partecipi. I benefici provengono direttamente dal coinvolgimento esperienziale; il Metodo è semplicemente uno strumento per dare forma e dirigere quel coinvolgimento.

La particolare combinazione che funziona meglio per ognuno di voi dipenderà dalle circostanze individuali. Le lezioni devono adattarsi ai bisogni di un certo numero di persone simultaneamente mentre le sessioni individuali possono essere focalizzate più direttamente sui bisogni particolari. Le sessioni individuali vanno spesso meglio per coloro che hanno contratto danni significativi, o che vogliono esplorare un particolare problema in profondità. Le lezioni di gruppo sono meno costose delle lezioni individuali, e prevedono un diverso genere di coinvolgimento. Alcune persone cominciano con le lezioni individuali e poi passano alle lezioni di gruppo quando sentono che possono muoversi con maggior facilità. Altre persone cominciano con le lezioni di gruppo integrandole possibilmente con lezioni individuali quando incontrano un problema che sembra più opportuno debba essere affrontato in quel modo.

Le audiocassette con le lezioni di Consapevolezza attraverso il movimento sono economici e facili da usare. Potete ascoltarli quando vi pare e potete esplorare le stesse lezioni in modi diversi. Si può apprezzare meglio il valore dei nastri dopo che si sono compresi i significati del procedimento sotto la guida di un insegnante, tuttavia si possono utilizzare in proprio se non vi è la possibilità di lavorare con un insegnante.

Per quanto tempo una persona debba seguire il Metodo dipende da voi. Alcune persone vengono per un breve periodo di tempo per trattare un problema particolare e andarsene quando il problema è stato risolto. Altre persone scoprono livelli più profondi di sé da esplorare e praticano il Metodo per un periodo prolungato, oppure ci ritornano di tanto in tanto alla ricerca di nuove ispirazioni.

Il processo di crescita e di auto-esplorazione è un processo che dura una vita intera. Il Metodo Feldenkrais è uno strumento da usare in quel processo e persone differenti lo troveranno utile in modi differenti. Le decisioni in merito a come utilizzare al meglio quello strumento sono alla fine vostre, non sono delle decisioni che un insegnante può prendere al vostro posto.

### **Controindicazioni, avvertimenti, precauzioni**

Il Metodo Feldenkrais è gentile e non è invasivo, e non ha controindicazioni nel senso medico del termine. Vi sono, nondimeno, alcune cautele e avvertimenti da osservare. Il Metodo Feldenkrais dovrebbe essere pensato come uno strumento che agisce a lungo termine e non come un trattamento in condizioni acute. Il lavoro diretto su aree infiammate dovrebbe essere in genere evitato, sia lavorando indirettamente attraverso altre aree del corpo, oppure aspettando che l'infiammazione si attenui.

Il dolore è un segnale che qualcosa non va; non dovrebbe essere ignorato. Gli insegnanti Feldenkrais non hanno fatto un addestramento di tipo medico e non hanno la qualifica per fare diagnosi o per fare trattamenti in senso medico. Se avete un dolore persistente o altri sintomi dovrete richiedere i consigli di un medico per stabilire se sono presenti alcune condizioni che richiedono un trattamento medico. Una volta compresa la situazione da un punto di vista medico, potete allora decidere come utilizzare intelligentemente il Metodo Feldenkrais, da solo o in combinazione con altre modalità.

“Niente dolore, nessun miglioramento” NON è un motto Feldenkrais (N.d.E. - in Ing.: *no pain no gain*, niente sforzi nessun risultato, se non si soffre non si guadagna il miglioramento in termini di salute). Se avvertite del disagio durante una sessione di Integrazione Funzionale dovrete farlo presente all'insegnante. Nelle lezioni di Consapevolezza attraverso il movimento dovrete muovervi all'insegna della gentilezza e della naturalezza con voi stessi. Se fate quest'esperienza invece all'insegna del disagio, dovrete fare meno, anche se ciò implica immaginare il movimento o fermarvi temporaneamente. Il processo riguarda l'apprendimento non l'esercizio, e non otterrete alcunché dallo sforzo o dalla tensione.

Queste cautele sono particolarmente importanti quando voi lavorate con le audiocassette in quanto siete da soli, senza alcuno che vi controlli. Le lezioni possono comportare molte ripetizioni dello stesso movimento. Fatte con gentilezza e consapevolezza, queste ripetizioni possono aiutarvi ad imparare a muovervi con più facilità. Eseguite invece alla buona e con sforzo le stesse ripetizioni possono provocarvi dei problemi.

### **Alcune considerazioni finali**

Dopo la loro prima Integrazione Funzionale talvolta i clienti domandano: “In che modo una cosa così gentile e non invasiva può essere così potente?” La risposta è riposta nella natura dell'interazione tra cliente e insegnante.

Un cliente fa questa domanda, io credo, a causa di una precedente esperienza con certe modalità di lavoro dove lo scopo dell'insegnante era di produrre qualche cambiamento fisico, come riallineare la spina dorsale o, forse, riorganizzare il suo tessuto connettivo. Per farlo

l'insegnante ha bisogno di esercitare una certa qual forza fisica per ottenere quel cambiamento, tanto che il cliente arriva a paragonare la forza con l'efficacia.

Nell'Integrazione Funzionale, non è previsto alcun cambiamento fisico, così non viene richiesto alcun uso della forza. La vostra interazione con l'insegnante è uno scambio di informazioni. L'insegnante esplora e controlla la vostra organizzazione e le vostre risposte al tocco e al movimento, dandovi poi un *feedback* sensoriale di rimando relativamente a quello che state facendo e alle possibili alternative. Questo scambio richiede poco sforzo, così che viene percepito come qualcosa di gentile e non invasivo.

Un'altra domanda che spesso viene fatta è questa: "Che cosa rende diverso il Metodo Feldenkrais da altre modalità?" Ho risposto almeno in parte a questa domanda, e cioè che il Metodo è un processo di apprendimento e non è una cura, e che ha delle modalità gentili e non invasive. Voglio illustrare ora una ulteriore differenza che, io credo, sta alla base del Metodo, e cioè la basilare fonte di conoscenza sul quale esso si basa.

Per la maggior parte dei diversi approcci di lavoro la risorsa di base proviene dall'esterno. In medicina, per esempio, essa risiede nel corpo della conoscenza medico-scientifica: per ciò che riguarda la patologia, gli effetti della cura, ecc. Si presume che il medico ne sappia di più riguardo a questo tipo di conoscenze rispetto a voi, e per questa ragione riveste il ruolo dell'autorità. Il suo ruolo è stabilire in che modo vi scostate dall'ideale fissato da quella conoscenza, e quindi riportarvi più in linea rispetto a quell'ideale.

La massima fonte di conoscenza alla quale il Metodo Feldenkrais fa riferimento è il vostro innato senso organico di ciò che è giusto e comodo. L'insegnante Feldenkrais non è un'autorità che vi insegnerà il "giusto" modo di muovervi, o a fare qualcos'altro. Invece, il suo lavoro consiste nell'aiutarvi a scoprire e rimuovere i blocchi inconsci che vi trattengono dall'accedere al vostro senso organico rispetto a ciò che è giusto e comodo, così che possiate sfruttarlo più liberamente ed efficacemente. Ciò vi permette di avvicinarvi alla persona che dovrete essere.

La cosa che, più di ogni altra, personalmente trovo attraente di questo Metodo è l'opportunità che esso ci offre di un maggior controllo sulle nostre vite. Questo non è un qualcosa che qualcun altro fa per voi; è un modo di entrare in contatto con la conoscenza e la capacità che voi non sapevate di possedere usandola poi per rendere la vostra vita migliore. Questo aspetto del mio lavoro è immensamente soddisfacente per me come insegnante. Non è solo il mio intervento che aiuta i miei clienti nel breve termine; ma li metto in grado e do loro quegli strumenti grazie ai quali essi possono trarre beneficio per il resto delle loro vite.

Trovo anche che le idee basilari a fondamento del Metodo soddisfino profondamente anche da un punto di vista intellettuale. Nella mia carriera iniziale di matematico, la mia ricerca era diretta all'uso dell'informazione per migliorare il processo decisionale. Questo è ciò di cui il Metodo Feldenkrais si occupa. Vi aiuta ad imparare a fare un uso migliore delle informazioni disponibili provenienti dal vostro corpo, per migliorare i movimenti e le interazioni col mondo circostante. Quando incontrai Moshe Feldenkrais, una parte di ciò che mi attraeva di lui, era il modo in cui nel suo lavoro venivano applicati principi e concetti in cui credevo, per migliorare il modo in cui noi, singoli esseri umani, funzioniamo.

### **Riferimenti bibliografici**

Feldenkrais, Moshe. *"Body and Mature Behavior"*, New York, 1979 (Trad. It.: Il corpo e il comportamento maturo - Astrolabio, Roma 1996)

Feldenkrais, Moshe. *"Awareness Through Movement"*, New York, 1972. (Trad. It.: Conoscersi attraverso il movimento - Celuc libri Milano 1978)



## Note

© Ralph Strauch, 1996. Questo articolo è tutelato dai diritti d'autore, tutti i diritti sono riservati.

E' possibile riprodurlo e distribuirlo liberamente a condizione che non sia venduto, che questo avviso e le informazioni per entrare in contatto siano accluse all'articolo. Per essere autorizzati a una distribuzione commerciale, contattate l'autore a [rstrauch@somatic.com](mailto:rstrauch@somatic.com).

Questo articolo è stato preparato per essere incluso in '*Choices in Health Care: A resource Guide to Contemporary Medicine and Therapy*', Adriana Elmes, Ed.

**Ralph Strauch, Ph.D.**, lavora privatamente col Metodo Feldenkrais a Pacific Palisades California, un sobborgo di Los Angeles. Egli è stato formato dal Dott. Moshe Feldenkrais, ha una lunga esperienza e il suo lavoro abbraccia un vasto campo. Ha preso la libera docenza in Statistica presso l'Università di California ed è stato nel passato un Senior Mathematician con la Rand Corporation, dove la sua ricerca era focalizzata sui processi decisionali da un punto di vista umano e organizzativo. Ha iniziato ad esplorare la relazione tra il corpo e la mente attraverso il Tai Chi e attraverso altre discipline negli ultimi anni '60. Ralph è autore di "*Reality Illusion: How you make the world you experience*", e di numerosi articoli sul ruolo della consapevolezza nell'essere umano.

*Traduzione di Andrea Vianello*

