

IL METODO FELDENKRAIS®

di Elena Cozzi

Ingegnere e fisico, prima cintura nera di judo europea e pioniere dell'educazione somatica, Moshe Feldenkrais si è dedicato allo studio del movimento al fine di migliorare la consapevolezza e la capacità di agire delle persone.

È nato così il Metodo Feldenkrais che, con le sue due modalità di applicazione, ***l'Integrazione funzionale®*** (lezioni individuali) e la ***Consapevolezza attraverso il movimento®*** (lezioni collettive), ha aiutato innumerevoli persone in tutto il mondo a vivere una vita più soddisfacente e realizzata.

Il metodo è educativo e preventivo e non vuole essere considerato come diagnostico-curativo. Si basa su una serie di semplici movimenti che coinvolgono ogni parte del corpo, sull'ascolto delle sensazioni che questi movimenti suscitano, sullo sviluppo di nuovi modi di muoversi atteggiarsi e percepirsi. Secondo Feldenkrais, ogni aspetto della vita umana, compresa la sicurezza interiore, dipende dall'immagine che ciascuno ha di se stesso. Poiché la maggior parte degli stimoli che raggiungono il sistema nervoso proviene dalle attività muscolari, il movimento è una delle chiavi più importanti per apprendere, modificare così i modelli comportamentali inadeguati e giungere alla vera maturità: il pieno possesso delle proprie facoltà fisiche, intellettuali e affettive, unito a un controllo consapevole del proprio agire.

Lo scopo del Metodo Feldenkrais è mettere in grado la persona di guidare il proprio apprendimento: *imparare a imparare*. Feldenkrais confidava nella capacità dell'uomo di auto-orientarsi e il suo lavoro conferma l'idea che l'uomo è strutturalmente predisposto ad imparare per tutta la vita, è motivato e desideroso di fare nuove esperienze sensoriali. Come essere umano l'individuo agisce in modo intenzionale, provando e sbagliando finché crede di aver trovato una soluzione soddisfacente e corrispondente alle proprie intenzioni. Nel processo di apprendimento è importante sapere ciò che si sta facendo. La consapevolezza dà la libertà di scegliere, di restare fedele ad una abitudine oppure cambiarla.

Il Metodo Feldenkrais è un metodo per risvegliare l'intelligenza del corpo e la sua naturale spontaneità, migliorare la coordinazione, aumentare la flessibilità correggere posture scomode e dannose, eliminare rigidità e dolori.

Si rivolge veramente a tutti: A persone di tutte le età e in qualsiasi condizione fisica, bambini, adulti, anziani e disabili che desiderano ampliare le loro risorse e migliorare il proprio modo di muoversi;

A chi prova curiosità e interesse a conoscersi meglio;

A chi soffre di dolori o limitazioni nei movimenti delle varie parti del corpo;

A coloro che per motivi professionali conducono un tipo di vita particolarmente stressante;

A chi è costretto a lungo seduto, a chi usa un terminale, a chi fa lavori pesanti o

particolarmente ripetitivi o in posizioni fisse e sbilanciate;

A quanti lavorano per e sulla salute: medici, psicologi, terapisti;

A chi desidera migliorare l'armonia dei propri gesti: agli artisti, come attori, danzatori, musicisti e cantanti;

A chi pratica uno sport a qualsiasi livello e vuole, sia ottenere prestazioni più elevate, sia prevenire eventuali disturbi articolari e muscolari legati alla pratica sportiva.