

IL METODO FELDENKRAIS

Cos'è il "metodo Feldenkrais"? Qual è il suo scopo? Quali le applicazioni? Maria Raffaella Dalla Valle ci introduce a questa innovativa pratica di integrazione tra movimento, emozione e pensiero

«Il movimento è vita, senza movimento la vita è impossibile»; questa affermazione di Moshe Feldenkrais, che potrebbe sembrare ovvia, mi ha colpita e attirata. Quando, poco tempo dopo, ho letto uno dei suoi libri, che in inglese si intitola *The elusive obvious* (1981), vi ho trovato una risposta a quello che superficialmente non si ritiene importante e cioè che «proprio ciò che è ovvio contiene tutta la nostra ignoranza scientifica, e ha più bisogno di una comprensione fondamentale e di un nuovo apprendimento di ogni altra cosa che pensiamo di sapere. Sappiamo molto poco e spesso nulla del tutto circa i fenomeni più ovvi». Il movimento è il miglior indizio di attività del sistema nervoso, la sua presenza o mancanza ne indicano lo stato, le doti ereditarie e il suo grado di sviluppo. Il movimento avviene solo quando il sistema nervoso invia impulsi che contraggono i relativi muscoli nel modo giusto e secondo delle sequenze giuste.

Per Feldenkrais, dice Mark Reese, l'idea del movimento significa qualcosa di più di ciò che "fa" una persona: esso crea quello che la persona "è". Impropiamente questo metodo viene considerato una forma di ginnastica dolce o una tecnica di rilassamento, ma non è niente di tutto questo.

Nelle pagine seguenti cercherò di mettere in parole esperienze e concetti che pur non essendo facilmente verbalizzabili, possono comunque dare un'idea di che cosa è questo metodo; ma poi... dovrete sperimentarlo su di voi.

In poche parole potremmo considerare questo metodo come un particolare processo di apprendimento basato sulla profonda integrazione tra movimento, sensazioni, sentimenti e pensiero.

Qual è la sua unicità? Con le parole del suo ideatore potremmo dire che «con questa tecnica si tende a migliorare la maturazione del sistema nervoso usando la reversibilità dei collegamenti tra il sistema nervoso e il sistema muscolare».

Va inoltre sottolineato che l'approccio Feldenkrais è alla globalità della persona, non a una parte o a un problema.

Qual è il suo scopo? Ottenere una maggior consapevolezza e creatività nel proprio modo di muoversi favorendo così l'eliminazione di blocchi, di automatismi, di tensioni psichiche, di dolori fisici.

Attraverso movimenti che simulano l'apprendimento esploratorio naturale dei bambini, si esplora molto accuratamente il sistema muscolare nella sua integrità, stimolando in particolare il funzionamento di muscoli che non vengono mai sollecitati, e quindi utilizzando circuiti nervosi che prima erano inattivi.

Analizziamo ora brevemente come avviene l'apprendimento nei bimbi. Affinché essi possano parlare, stare in piedi o camminare, è necessario che raggiungano un controllo sui "pattern" (termine che spesso viene tradotto in "schemi") che rendono possibili queste azioni. Per riuscire a stare in piedi è necessario costruire una complessa attività neuro-muscolare che sia in grado di agire contro la gravità. Per costruire questo "pattern", è necessario coordinare l'informazione che proviene da numerose fonti. Ogni postura possibile è il risultato di questo processo. Le fonti di questa informazione sono:

- 1 - i labirinti con gli otoliti e i canali semicircolari;
- 2 - gli organi di senso propriocettivi;
- 3 - le terminazioni dei nervi estero-cettivi;
- 4 - le innervazioni interocettive o viscerocettive;
- 5 - i telerecettori;

(M. Feldenkrais, *Body and Mature Behaviour*, 1949)
Per comprendere la complessità di questo processo quando si lavora con le persone, sarebbe necessario stimare l'input di informazione rifornita al sistema nervoso centrale dai recettori propriocettivi in ogni momento e ad ogni stadio del processo (K. Popper & J. Eccles, 1981).

Questo complesso processo non è ereditato, ma è appre-

so da ogni individuo. Pribram (*The brain*, 1971), concepisce l'informazione che viene dai recettori in un modo che è indipendente dagli stessi effettivi recettori. Come da lui dimostrato in parecchi esperimenti, il sistema nervoso centrale non reagisce direttamente all'informazione che arriva, ma a un codice. Attraverso gli stadi del proprio sviluppo il movimento cambia dal semplice al complesso; per es. per salire le scale, una persona prima deve essere capace di andare a carponi, stare in piedi e camminare. Questi stadi gerarchici richiedono anche funzioni cerebrali più complesse. Si potrebbe dire con Feldenkrais che «il movimento ha una sua grammatica e una sua sintassi». Ogni bimbo passa attraverso ogni stadio a un ritmo personale. L'interferimento esterno interferisce con la crescita interna e lo sviluppo personale (M. Feldenkrais, *The elusive obvious*, 1981). Per tale sviluppo, l'apprendimento a prove ed errori è una esperienza indispensabile.

Il modello corporeo dell'ansia

Per quanto riguarda l'interazione tra sensazione e movimento va ricordato che il meccanismo fondamentale da usarsi è l'interazione tra le vie afferenti (sensoriali) del sistema nervoso centrale -che portano le informazioni al cervello- e la rete efferente (motoria), che porta gli impulsi dal cervello ai muscoli. L'interazione, in questi termini, è stata concepita già da molto tempo, ma fu Feldenkrais a scoprire come essa potesse essere usata in guisa di strumento per migliorare la funzione e ne trovò il metodo (Charles Fox, 1980).

L'emozione, un altro ambito delle funzioni del cervello, è pure essa strettamente correlata con il fenomeno del movimento. «Ciò che è importante per noi è che tutta l'esperienza sensoriale e motoria è accompagnata da una scarica emotiva di qualche genere.

I pattern muscolari volontari che corrispondono a queste emozioni sono preceduti da un'esperienza e un tirocinio

sensoriale» (M. Feldenkrais, *Body and mature behaviour*, 1949).

Il collegamento tra emozione e attività motoria o muscolare, è stato dimostrato da Feldenkrais (1949) attraverso la connessione tra ansia e postura. Nei neonati ad esempio, c'è sempre una contrazione dei muscoli flessori quando viene a mancare il terreno o c'è una improvvisa accelerazione. Questo atteggiamento è accompagnato da una reazione del sistema nervoso vegetativo, a causa della prossimità della terminazione dell'VIII nervo cranico e dei centri nervosi del sistema vegetativo stesso. Poiché non vi è una demarcazione netta tra i centri, essi interferiscono l'uno con l'altro. La stessa reazione avviene quando si dà uno stimolo improvviso o forte a qualsiasi recettore. Secondo Feldenkrais questo speciale pattern motorio che accompagna l'emozione di ansia è una reazione che si manifesta tutte le volte che l'ansia è presente. Il collegamento può essere così forte che c'è un "circolo vizioso" che influenza il pattern motorio, producendo ansia e così via. Per riuscire a spezzare questo circolo è necessario mostrare al sistema nervoso la possibilità di altre reazioni.

Feldenkrais inoltre notò - come vedremo più avanti - che la postura e il movimento non sono solo il risultato di tutti i processi che si attuano nel cervello, ma che anche attraverso la postura ed il movimento si può trasmettere informazioni al cervello, in una sorta di comunicazione in parte non verbale.

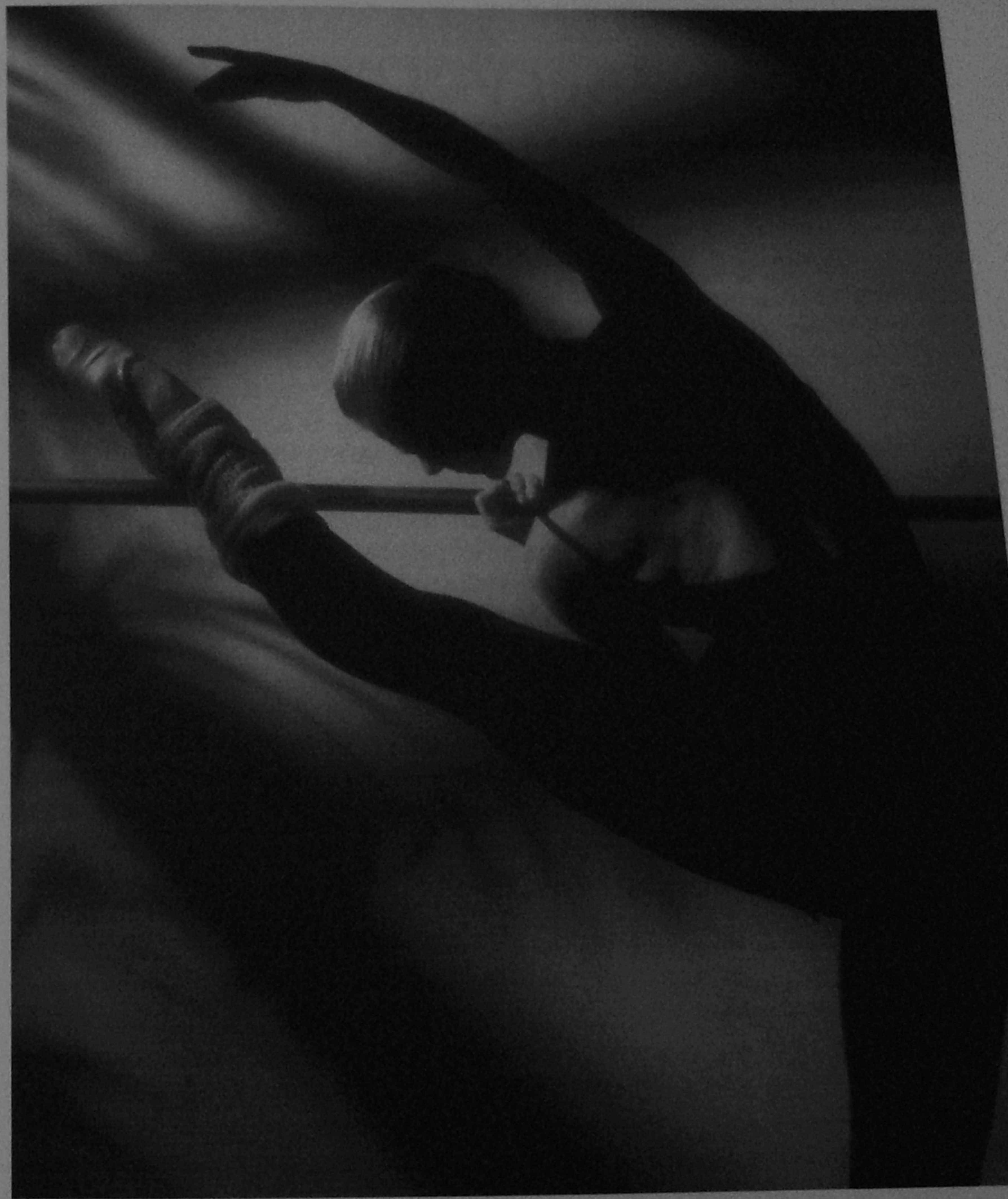
Biografia di Feldenkrais

Moshe Feldenkrais nacque nel 1904 in Russia e all'età di circa tredici anni emigrò in Palestina. Fu *tutor* di studenti problematici, studenti che erano stati rifiutati da tutti gli altri *tutor*. Già qui si fece stimare per la sua abilità nella conoscenza e applicazione dei metodi di apprendimento personale. Fu probabilmente il denaro che guadagnò con questo lavoro che gli permise di andare a studiare a Pari-

gi nel 1928. Era anche un appassionato giocatore di calcio e praticante e insegnante di jujitsu. A Parigi si laureò alla Sorbona in ingegneria, più tardi ottenne il dottorato in fisica e lavorò nel laboratorio di Joliot - Curie che nel 1938 vinse il premio Nobel. Sempre a Parigi venne a contatto con Jigaro Kano, diventò cintura nera di judo, cominciò a insegnarlo e anche a scrivere libri su questa disciplina. Si può considerare uno dei principali diffusori del judo nell'ovest. Nel 1940, per scappare dalle persecuzioni naziste, andò in Inghilterra dove lavorò per gli alleati come scienziato nella ricerca antisottomarina mentre continuava a insegnare judo e tecniche di autodifesa. Fu in questo periodo che riaffiorò e si aggravò un vecchio problema al ginocchio seguito a un incidente avuto mentre giocava a calcio anni prima. Iniziò quindi un processo di rieducazione delle proprie abitudini di movimento. Costretto a letto sperimentò per mesi movimenti sottili, perfezionò la sua consapevolezza chinestesica fino ad arrivare a sentire sottili collegamenti neuromuscolari tra tutte le parti di se stesso.

Cominciò ad applicare la sua conoscenza della meccanica e della fisica e i suoi studi di neurofisiologia al problema del suo ginocchio. Imparò così a camminare con efficienza e senza dolore e diede inizio a quel lavoro che poi avrebbe fatto con gli altri e che sarà chiamato metodo Feldenkrais.

Dopo aver lavorato per parecchi anni in relativo anonimato, verso gli anni '70 ottenne fama e riconoscimenti internazionali per i suoi lavori. Si recò anche negli Stati Uniti dove fu apprezzato da studiosi quali l'antropologa Margaret Mead, Karl Pribram, direttore del laboratorio di Neuropsicologia della Stanford University, Heiz M. Von Foerster, Jonas Salk, Milton Erickson, Gregory Bateson. Nel 1951 tornò a vivere in Israele. Morì nel luglio 1984 a Tel-Aviv.



CONSAPEVOLEZZA E INTEGRAZIONE FUNZIONALE NEL METODO FELDENKRAIS

Il metodo Feldenkrais viene insegnato in due forme: la consapevolezza attraverso il movimento e l'integrazione funzionale. Affrontiamo in questo capitolo queste due forme di apprendimento

La consapevolezza attraverso il movimento: le tecniche di gruppo

Feldenkrais, in uno dei suoi libri, inizia a trattare delle tecniche di gruppo riportando questo proverbio cinese: "Ascolto e dimentico. Vedo e ricordo. Faccio e comprendo". Caratteristica di questo metodo è infatti l'osservazione non del movimento in sé, ma di "come" il movimento viene eseguito; ci viene cioè richiesto di "imparare ad imparare"; e imparare è molto diverso da fare. Dopo che avrete provato a lavorare come richiesto dal metodo Feldenkrais, vi renderete conto che la consapevolezza attraverso il movimento è un modo per imparare più efficace di quanto non siano lo sforzo e la forza di volontà. Arriverete così a fare cose che non vi sareste mai sognati di poter fare.

Nelle lezioni di gruppo, il processo di apprendimento è guidato verbalmente dall'insegnante attraverso una lezione strutturata.

Attraverso sequenze di movimenti inusuali e interessanti, e una loro attenta ripetizione per rieducare il proprio sistema nervoso, si migliora la facilità e l'ampiezza di movimento, la propria flessibilità e coordinazione e si scopre la propria innata disposizione a movimenti aggraziati ed efficienti.

Abbiamo detto che l'insegnante trasmette verbalmente come eseguire determinati movimenti, ma mai dimostra egli stesso la lezione. In questo modo lo studente deve giudicare e decidere in base alla propria personale esperienza quale modo di muoversi sia migliore per lui, e questo processo conduce a migliorare la funzione motoria, a estendere l'autoconsapevolezza e una auto-immagine motoria adeguata: «Quando sai quello che fai, puoi fare quello che vuoi» (M. Feldenkrais).

«Il fine è un corpo organizzato a muoversi col minimo sforzo e il massimo dell'efficienza, non attraverso sforzo muscolare, ma migliorando la consapevolezza di come esso lavora».

Prima di entrare nei dettagli per quel che riguarda lo svolgimento delle lezioni di gruppo, è opportuno spiegare cosa si intende per consapevolezza. La consapevolezza è la conoscenza conscia, che non va confusa con la semplice coscienza. Per esempio sono conscio di andare e venire da casa ogni giorno, eppure non sono consapevole del numero di gradini delle scale.

Lo svolgimento della lezione di gruppo

1 - All'inizio, la persona è supina e le si chiede di imparare ad ascoltarsi, a esaminare attentamente il contatto del proprio corpo con il pavimento e di imparare a individuare le differenze, i punti in cui non c'è contatto, quelli dove è debole e quelli dove è completo. In questo modo si «sviluppa la consapevolezza della collocazione dei muscoli che danno un contatto debole mantenendo costantemente una tensione eccessiva e quindi alcune parti del corpo staccate da terra. È possibile ottenere una certa riduzione della tensione tramite la sola presa di coscienza muscolare, ma al di là di ciò non si può realizzare alcun miglioramento nella vita normale se non potenziando la propria consapevolezza dello scheletro e del suo orientamento» (M. Feldenkrais, *Mente e corpo*, 1964).

L'elemento centrale di questo metodo è quindi portare alla consapevolezza nell'azione e alla capacità di prendere contatto con il proprio scheletro e muscoli e con l'ambiente, insieme.

Perché generalmente la persona è supina?

Perché in posizione eretta il corpo si organizza in un certo modo per reagire alla forza di gravità, ed essa influisce su tutto l'apprendimento fatto in questa posizione. Per imparare nuovi pattern o come cambiarli, è necessario liberare il cervello dalla attività motoria antigravitazionale.

2 - Diversamente da quanto viene inteso da alcuni, non si tratta di tecnica di rilassamento, perché sappiamo che il vero rilassamento può essere mantenuto solo quando

non si fa niente. Il nostro scopo, quindi non è il completo rilassamento, ma un «uso sano, possente, facile e piacevole» di se stessi.

3 - È necessaria la lentezza di esecuzione per poter scoprire l'energia superflua parassita e la sua parziale eliminazione. «Il superfluo in azione è peggiore dell'insufficiente, perché ci costa sforzo inutile. Un'azione rapida durante l'apprendimento risulta faticosa, reca confusione e rende l'apprendimento spiacevole e inutilmente faticoso» (M. Feldenkrais, *The elusive obvious*, 1981).

4 - L'apprendimento deve essere gradevole e facile, caratteristiche che rendono, ad esempio, semplice la respirazione. Quello che viene appreso in modo diverso, difficilmente diventa abituale e spontaneo.

Per dirlo con le parole di Feldenkrais: «l'oggetto del nostro lavoro è rendere l'impossibile possibile, il possibile facile, il facile piacevole».

5 - È necessaria la riduzione graduale dello sforzo inutile per aumentare la sensibilità cinestesica, senza la quale la persona non può autoregolarsi. Se infatti su una mano reggo un mattone, non riesco a percepire una mosca che vi si appoggia sopra, se invece nella mano tengo una piuma, il peso di una mosca costituisce una grossa differenza.

6 - Occorre prima pensare al movimento migliore piuttosto che a quello giusto, perché il «meglio può essere migliorato, il giusto rimane per sempre il limite». Per esempio, si pensi ai grandi atleti del passato: essi oggi non si qualificerebbero nemmeno per le finali; oppure all'atteggiamento che si assume quando si sente che non si è fatto del proprio meglio in qualche campo, mentre con un po' più di sforzo si sarebbe riusciti, e si paragoni allo stato d'animo di quando non si ottiene lo scopo da raggiungere nonostante uno sforzo supremo, e ci si sente di conseguenza scoraggiati e sminuiti ai propri occhi. Nel primo caso vi è la spinta a riprovare, nel secondo no.

7 - Un'altra caratteristica del lavoro in gruppo, è la conti-

nuova novità di situazioni mantenuta per tutta la durata del corso perché quando svanisce la novità, la consapevolezza si offusca e non avviene alcun apprendimento. La stessa lezione può essere proposta in molte varianti, per esempio: supini, proni, di lato, seduti, in piedi; tutte le sequenze sono organizzate in modo da indurre, finita la lezione, un cambiamento netto nella sensazione e, il più delle volte, un effetto più o meno durevole. Le persone così scoprono i rapporti tra le diverse parti del corpo, ad esempio tra la scapola sinistra e l'articolazione dell'anca destra.

La lezione è inoltre organizzata in modo tale che senza cercare di percepire le differenze, senza una reale attenzione alle sequenze, gli allievi non possono passare a uno stadio successivo.

8 - Di solito i movimenti preliminari non evocano l'atto finale, così ognuno si sente a proprio agio senza sentirsi costretto a ottenere dei risultati. «Spostando l'attenzione sui mezzi di conseguimento invece che sul bisogno di riuscire, il processo di apprendimento è più facile, semplice e veloce. Tentare di raggiungere una meta riduce l'incentivo ad apprendere, ma adottando un livello di azione compatibile con i nostri mezzi possiamo migliorare il nostro modo di agire e ottenere alla fine livelli molto più elevati» (M. Feldenkrais, *The elusive obvious*, 1981).

9 - È importante non avere alcuna "intenzione" di essere corretti, perché gli errori non possono essere evitati quando si sta apprendendo; in questo modo la consapevolezza attraverso il movimento ci porterà alla conoscenza di noi stessi e delle nostre risorse sconosciute. Gli errori così non vanno evitati, ma usati come alternative a ciò che si sente essere giusto e i loro ruoli potranno essere presto intercambiabili.

10 - Altra caratteristica è evitare di concentrarsi. «La concentrazione può essere un principio utile, ma nell'apprendimento l'attenzione deve sempre essere diretta alternativamente allo sfondo e alla figura.

Nell'apprendimento dovete conoscere prima gli alberi e poi la foresta alla quale appartengono. Lo spostamento dalla figura allo sfondo e viceversa, diventa così familiare che è possibile percepirli entrambi simultaneamente, senza alcuna fatica o alcuno sforzo di essere efficienti» (M. Feldenkrais, *The elusive obvious*, 1981).

11 - Molto spesso nel corso di una lezione si lavora su una sola metà del corpo, mentre l'altra viene lasciata tale e quale. Gli studenti così percepiscono il loro modo d'essere abituale e quello nuovo e migliore che viene loro proposto. «Continuano ad avvertire la differenza finché il lato goffo si distende. In tal modo essi imparano a lasciarsi andare, per così dire, dall'interno. Ciò favorisce il passaggio dell'apprendimento dall'azione su cui si è lavorato ad altre azioni, completamente diverse. Il trasferimento di apprendimento è sostanzialmente personale e differisce da un individuo all'altro. Qualcuno può avvertire cambiamento nel parlare, altri nel modo di prestare attenzione o di osservare» (M. Feldenkrais, *Mente e corpo*, 1964).

12 - Altro principio è l'analisi dell'immagine corporea, che può essere fatta in due modi. «Il primo consiste nell'indurre una sensazione di lunghezza, ampiezza e leggerezza in un lato del corpo muovendolo realmente come abbiamo appena spiegato. L'altra metà del corpo viene portata a percepire la stessa sensazione con la semplice analisi mentale. L'analisi mentale consiste nell'ascoltare e acquisire consapevolezza della diversità di sensazioni della memoria motoria dei muscoli nelle due metà del corpo e della sensazione di cambiamento dell'orientamento nello spazio.

Un secondo modo consiste nell'analizzare il corpo da entrambi i lati sin dall'inizio, rivolgendo l'attenzione alla percezione delle distanze tra le diverse parti del corpo da entrambi i lati, finché tali percezioni corrispondono alla differenza vera e propria».

13 - Altra caratteristica della lezione è il miglioramento

dei movimenti volontari. Sappiamo che essi sono costituiti da due fasi che si susseguono così rapidamente che è difficile percepire il lasso di tempo che intercorre tra l'una e l'altra. Esse sono: una fase preparatoria che è la mobilitazione dell'atteggiamento corporeo necessaria per compiere l'azione, e un'altra che consiste nel compimento dell'azione. Tra queste due fasi c'è un intervallo di tempo minimo in cui si può imparare ad inibire o a potenziare per scelta la mobilitazione preparatoria, è quindi possibile arrivare a completare l'azione o impedirne e annullare così l'intero atteggiamento preparatorio. Nel lavoro di gruppo quindi, si arriva a chiarire il lasso di tempo tra l'atteggiamento preliminare all'azione e il suo compimento. Ne consegue che questa chiarificazione, o meglio consapevolezza migliora la scioltezza e il controllo volontario dei movimenti.

14 - Molti movimenti utilizzano l'induzione, sia positiva che negativa, o meglio gli effetti che si verificano in seguito a sforzi sostenuti e prolungati. Per esempio, mettetevi in piedi con il lato destro vicino alla parete e con il dorso della mano premete su di essa come per allontanarla. Dopo che avete fatto questo movimento per un minuto, fermatevi. Noterete che quando lasciate il braccio destro libero di fare ciò che vuole, si alzerà arrivando fino all'altezza della spalla con una leggerezza particolare, come se stesse galleggiando.

L'integrazione funzionale: l'insegnamento individuale

Non è facile descrivere a parole quello che è l'integrazione funzionale, visto che essa è essenzialmente non verbale.

Mentre nel lavoro di gruppo è la persona che esegue una sequenza di movimenti seguendo le istruzioni verbali dell'insegnante, nell'integrazione sono invece le mani dell'insegnante che guidano direttamente la persona, che può essere sdraiata, seduta, o in altre situazioni corporee

diverse, a imparare nuovi modi di muoversi in un lavoro che di volta in volta è adattato alle necessità personali. Per spiegarla con parole di Feldenkrais si può dire che «l'integrazione funzionale si basa sugli elementi più antichi del nostro sistema sensoriale: il tatto, la sensazione di spinta e pressione, il calore della mano, la sua piacevole carezza. La persona è assorbita dalla sensazione di diminuzione della tensione muscolare, di approfondimento e regolarità della respirazione, di elasticità addominale e di miglioramento della circolazione nella distensione della pelle. Percepisce inoltre i suoi primitivi modelli consciamente dimenticati e ricorda il benessere di un bambino in crescita (M. Feldenkrais, *The elusive obvious*, 1981).

Nell'integrazione funzionale insegnante e studente (per noi non esiste un paziente, ma una persona più o meno organizzata; e nemmeno un insegnante che insegna, ma che crea le condizioni per l'apprendimento) comunicano attraverso il tatto. L'insegnante non fa niente, ma non è un niente passivo. Egli sente che cosa è necessario per l'apprendimento dello studente e attraverso il doppio anello di feed-back studente-insegnante, lo studente sperimenta nuovi pattern di possibilità. Questo tipo di comunicazione richiede sincronia, un attivo collegamento dei processi motori e sensoriali tra l'insegnante e colui che apprende, in una parola ciò che Feldenkrais chiamava "danzare insieme".

La lezione inizia col creare da parte dell'insegnante il massimo supporto e comfort per la persona, comunicando attraverso il tatto un senso di sicurezza. Ma l'allievo potrebbe essere abituato a "tenere", ad essere teso, a bloccare una parte del corpo con un'altra. Questa comprensione di Feldenkrais - come vedremo - dell'abitudine, lo condusse a non opporsi a questa attività, ma a darle supporto facendola egli stesso. Con questo supporto, le persone sono costrette a "lasciar andare" l'azione abituale. In questo modo lo studente è pronto per il cambia-

mento, e semplicemente il suggerimento di una nuova immagine di movimento spesso è abbastanza per provocare un profondo effetto nella abilità della persona. Il problema della resistenza è così completamente risolto. Va però ricordato che la gentilezza di questo approccio dipende da una nozione cibernetica di come gli esseri umani controllano se stessi. Infatti le scoperte di Feldenkrais in questa area erano corroborate dalle sue letture nel campo della cibernetica, collegate col suo lavoro di ingegnere e fisico.

Possiamo riassumere quanto detto con queste parole di Thomas Hanna: «Feldenkrais sapeva molto bene che questo "rilassamento" muscolare non era un evento locale nelle fibre muscolari, ma un evento più alto nel sistema nervoso. Il programma della resistenza muscolare non era "fissato" nel cervello; esso era una risposta appresa che poteva essere velocemente riappresa. Usando il proprio sforzo muscolare invece che quello dello studente per fare il movimento, la corteccia dello studente era libera di diventare consapevole del movimento. Questa tecnica permise allo studente di diventare uno spettatore del proprio movimento invece che un attore. Questa è la tecnica che io chiamerei "rispecchiamento cinetico", una tecnica distillata da una teoria orientale della non violenza e applicata direttamente alla rieducazione neurologica» (*Somatic Automn*, 1984/85).

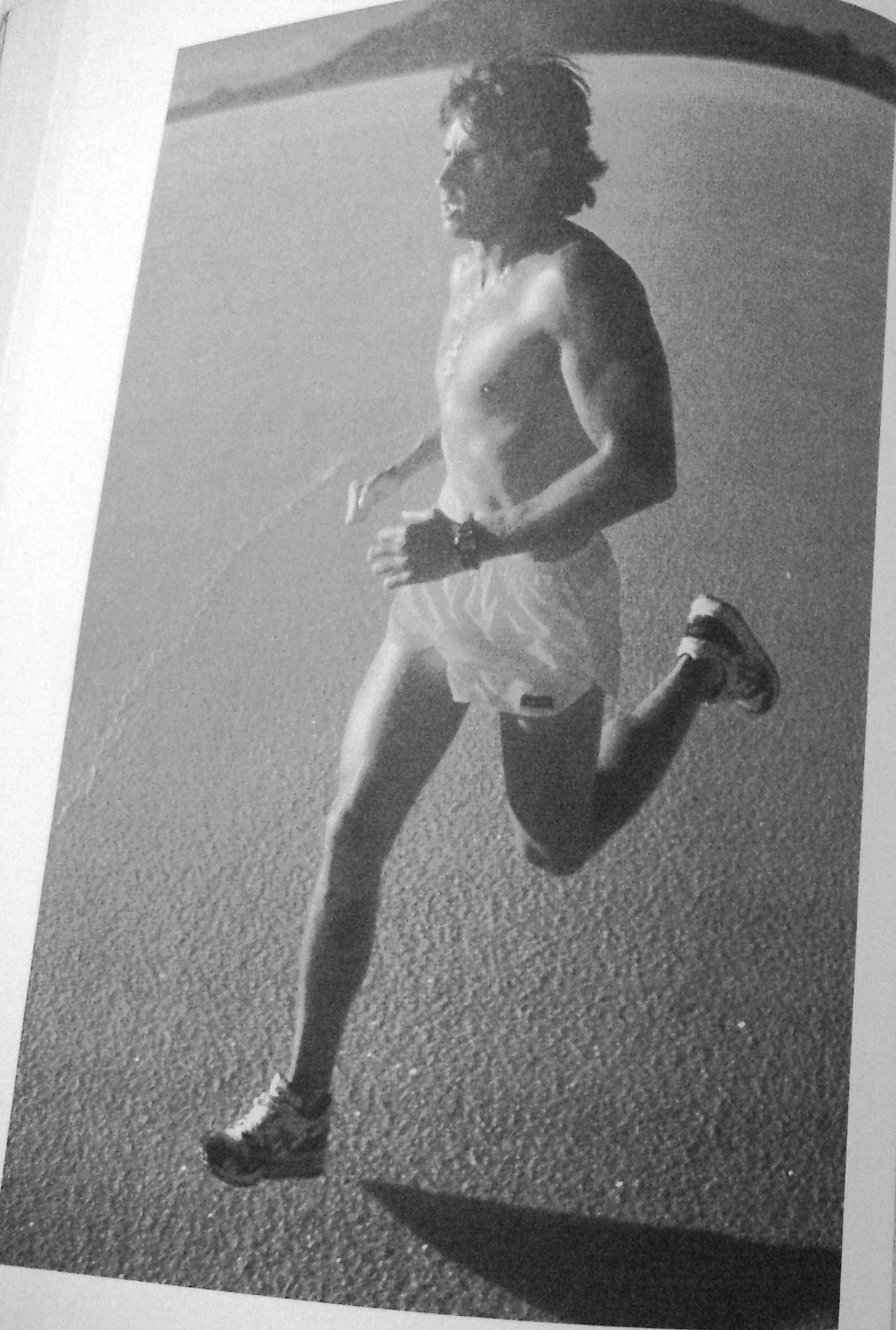
Questa tecnica è efficace perché la persona che vi ricorre, che può aver subito operazioni chirurgiche, amputazione di arti, che soffre di paralisi cerebrale o di una qualsiasi malattia, non è più in grado di aiutarsi. In questi casi, spesso si arriva a perdere la fiducia in se stessi, e la maggior parte dei trattamenti produce generalmente un miglioramento superficiale.

«Le più profonde sensazioni cinestesiche formate nella prima infanzia sono compromesse. La persona si allontana da quanto accade nel mondo esterno ed è completamente assorbita dai propri cambiamenti interni. I movi-

menti più regolari dell'occhio, la rotazione della testa, il cambiamento nella distribuzione di pressione sulle piante dei piedi, la riduzione delle tensioni intercostali, il completamento dei modelli muscolari antigravitari per una chiara percezione della posizione verticale non possono avvenire senza un completo cambiamento del funzionamento neurale della corteccia motoria e di quella sensoriale.

Il tono muscolare diventa più uniforme ed è abbassato. Prevala una sensazione di benessere. La respirazione diventa regolare; le guance più colorite. Gli occhi sono più vivi, più grandi, più umidi e brillano. Alla fine, la persona si strofina gli occhi come se si svegliasse da un sonno ristoratore». (M. Feldenkrais, *The elusive obvious*, 1981).

Naturalmente, questa tecnica è utilizzata anche da artisti, atleti e da chiunque desideri un miglioramento più rapido.



L'IMMAGINE DI SÉ

L'immagine di sé è l'insieme di comportamenti, sentimenti e pensieri che si sono "cristallizzati" in noi attraverso le abitudini e l'apprendimento. Scioglierla è essenziale per trasformare noi stessi

Ognuno di noi basa il proprio comportamento sull'immagine che si è fatto di sé; per poter cambiare il proprio comportamento è necessario cambiare questa immagine. Ma che cosa è l'immagine di sé? Essa consta di quattro componenti che sono coinvolte in ogni azione: il movimento, la sensazione, il sentimento e il pensiero. Noi prendiamo in esame la parte motoria dell'immagine di sé, perché, come abbiamo detto precedentemente, l'istinto, il sentimento, il pensiero sono uniti al movimento e la loro funzione, nella creazione di questa auto-immagine si rivela insieme a quella del movimento. Come si è formata l'immagine di sé? Ognuno di noi pensa che il proprio modo di camminare, di parlare, sia l'unico possibile e succede che ci identifichiamo con esso e pensiamo di essere nati così; le uniche modificazioni che pensiamo di poter realizzare riguardano la velocità, l'intensità e l'estensione. Non siamo nati così! Tutto questo è frutto di un lungo apprendimento e i movimenti, l'atteggiamento, la lingua che ciascuno di noi parla dipendono dalla casualità dei luoghi di nascita e dal suo ambiente. Se cerchiamo di apprendere un'altra lingua o di stare seduti alla giapponese incontreremo difficoltà a organizzare il nostro corpo in questo modo, vale a dire che l'abitudine ne ostacola l'apprendimento. La difficoltà che si prova per cambiare un'abitudine fisica o mentale, ha quindi poco a che vedere con l'ereditarietà e l'individualità, ed è legata alla priorità di un'abitudine anche se acquisita per caso, quindi al suo ordine temporale. Di conseguenza, si può dire che anche l'immagine di sé è acquisita a caso nella vita. Questa immagine non è mai statica, cambia da azione ad azione, ma succede che queste variazioni diventino gradualmente abitudini e quindi le azioni assumano un carattere fisso, immutabile. Sappiamo che la stimolazione di alcune cellule della corteccia motoria del cervello attiva un muscolo particolare, anche se questa corrispondenza non è assoluta, e sappiamo anche che le cellule dei movimenti fondamentali si unisco-

no nella corteccia motoria del cervello in una forma che assomiglia al corpo e che è detta "homuncolus".

In un bambino di un mese, l'omuncolo avrà una maggior area occupata dalle labbra e dalla bocca, visto che si relaziona col mondo esterno e riconosce la madre attraverso di esse. In un bimbo più grande, che sa già camminare e scrivere, l'immagine sarà un po' diversa: oltre alla grande area occupata da labbra e bocca, si aggiunge una zona che corrisponde ai pollici; si può così notare che ogni nuova funzione cambia l'immagine.

Questa immagine di sé, tuttavia, è più piccola in ciascuno di noi rispetto alla capacità potenziale, poiché è formata solo dal gruppo di cellule che usiamo realmente; secondo Feldenkrais essa rispecchia solo il cinque per cento delle potenzialità; essa è anche unica come ogni individuo. Per esempio, la zona che corrisponde al terzo dito è più grande in una persona che suona uno strumento musicale o che scrive a macchina, rispetto a quella di colui che non suona né scrive a macchina.

Perché molte cellule rimangono inattive come parte dell'organismo totale? Soprattutto per due motivi: l'organismo può essere impegnato da azioni che richiedano l'inibizione di certe cellule e la necessaria mobilitazione di altre; oppure alcune funzioni potenziali non possono raggiungere la maturità, o perché l'organismo non dà loro valore o perché le sue energie lo portano in una direzione diversa.

È quindi possibile apportare dei cambiamenti che portino a imparare diversi modi di comportamento per scelta e che siano adatti alla persona quanto quelli che ha acquisito, senza rendersene conto, nel corso della sua vita? In questo cambiamento dinamico (perché noi non vogliamo solo sostituire un'azione con un'altra azione), si tratta di liberare il sistema nervoso dalle sue configurazioni compulsive e di permettergli un modo d'azione o di reazione non dettato dalla sua abitudine, ma dalla situazione del momento.

Quando ci si sdraia per terra e si esplora mentalmente tutto il corpo, si scopre che certe parti sono più accessibili di altre all'attenzione e che le parti meno accessibili non sono presenti alla coscienza durante l'azione. Attraverso una lezione di gruppo, per esempio, si può notare che ogni volta che si trovano delle difficoltà a seguire il filo delle immagini di orientamento, si produrrà un cambiamento a livello della respirazione e che ci sarà un cambiamento tonico e una crescita della sensazione di benessere nel lato dove si è lavorato; sono resi coscienti i rapporti spaziali di orientamento (quindi il cambiamento si è prodotto in qualche parte del sistema nervoso centrale) e il cambiamento non scompare istantaneamente. Ricontrollando alla fine del processo tutto il corpo, si noterà che qualcosa è cambiato.

Nel lavoro sull'immagine di sé ci sono delle parti sulle quali il lavoro è più efficace. Per esempio, il movimento della testa, che porta tutti i telerecettori, parteciperà a tutti i movimenti che costituiscono il nostro rapporto con il mondo esterno. Il movimento del capo, quindi, formerà parte essenziale dell'immagine di sé e pure la colonna vertebrale che ne permette l'orientamento e quindi lo scheletro.

Un'immagine di sé completa, che dia la stessa chiarezza e la stessa importanza a tutto il corpo, davanti, dietro e da tutti i lati, è un caso eccezionale e ideale; basti per esempio, provare a chiudere gli occhi e con gli indici delle due mani rappresentare davanti a se stessi la larghezza della propria bocca: si può arrivare sbagliare del trecento per cento o in esagerazione o in sottostima.

Altro esempio potrebbe essere questo: le persone che per abitudine mantengono il loro petto in stato di espirazione esagerata, scopriranno che nella loro immagine di sé, il petto è rappresentato due o tre volte più spesso di quanto non lo sia in realtà e viceversa.

Possiamo concludere che cercando un'immagine di sé che sia una migliore approssimazione della realtà, si mi-

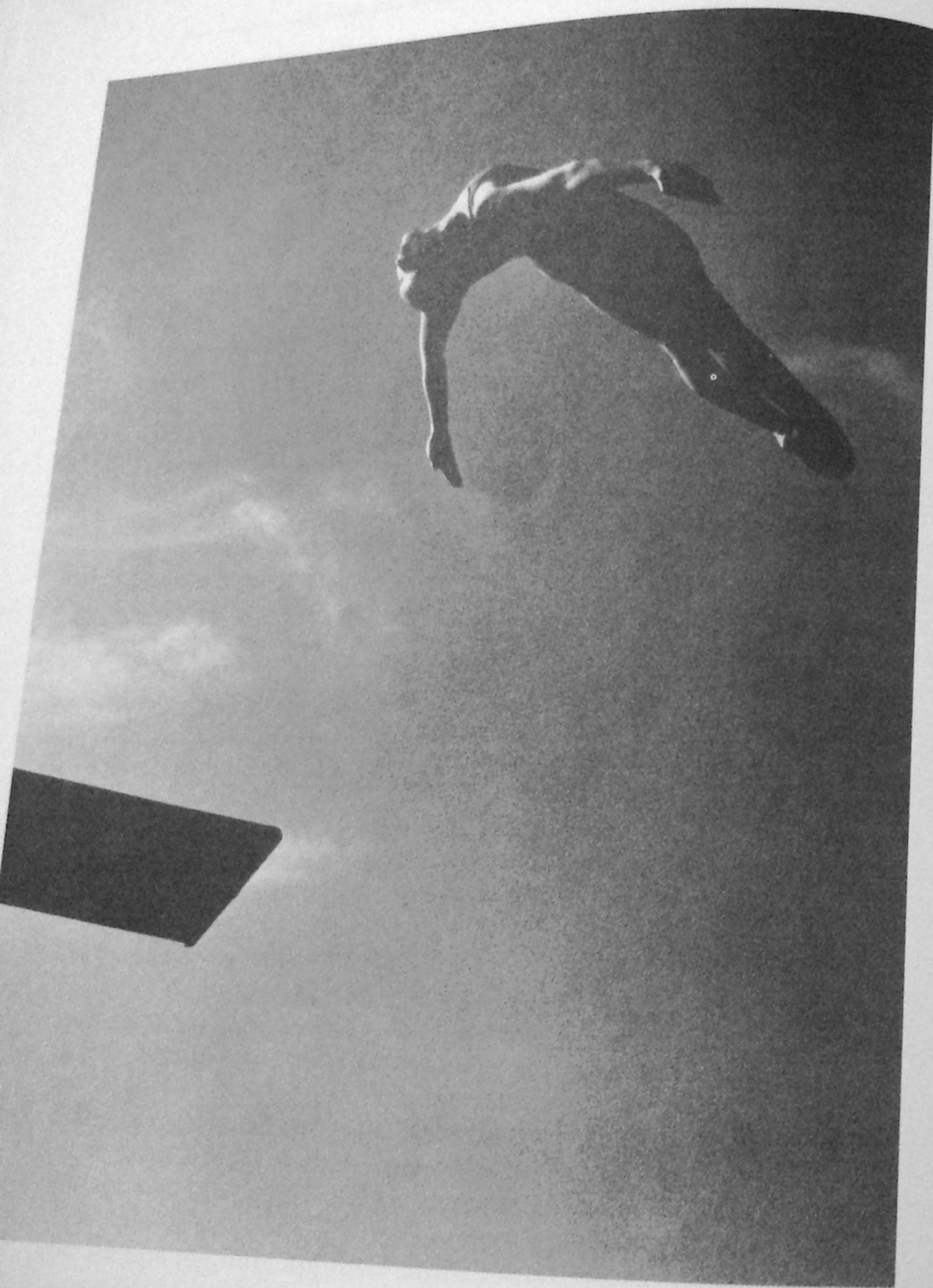
gliorerà il modo di agire in generale e questo darà risultati molto più rapidi e su tutta l'estensione dell'attività, di quanti non se ne sarebbero ottenuti attraverso un esercizio concepito e applicato a ogni singola azione.

Le abitudini

L'uomo ha bisogno di abitudini se vuole agire in modo corretto e rapido. Succede però, che esse siano usate ciecamente o come se fossero leggi di natura, come se non le si potesse cambiare, e diventino così un "ignoranza perpetuata e accettata".

Le abitudini acquisite invece con la presa di coscienza, hanno il grande vantaggio che, se il confronto con la realtà diventa inadeguato, si induce facilmente una nuova presa di coscienza in modo da compiere un nuovo cambiamento più efficiente.

E le possibili alternative nel nostro apparato di mezzi, funzioni e strutture, sono sbalorditive!



LA POSTURA

Cos'è una postura corretta? Che differenza c'è tra postura e posizione? Ha senso forzare il nostro corpo per acquisire una postura "corretta" in astratto? Ecco come agisce il metodo Feldenkrais

Aspetti biologici della postura

Noi non siamo un edificio statico! Quando una struttura statica viene abbattuta rimane a terra, un corpo vivente invece rivela modi inaspettati di reagire al pericolo di essere abbattuto.

La postura umana, nonostante tutte le teorie e discussioni fatte al riguardo, è un equilibrio dinamico; infatti la nostra posizione eretta non è governata dalle leggi di equilibrio statico. Il centro di gravità nel nostro corpo si trova nella regione della terza vertebra lombare, ma non è un punto fisso nelle diverse posizioni che assume il corpo. È più difficile stare eretti che muoversi; basti pensare ai soldati che sono costretti a stare sull'attenti durante le parate e talvolta cadono inconsci dopo una immobilità prolungata, oppure ai bimbi piccoli per i quali è più semplice fare piccoli passi precipitosi piuttosto che stare fermi in piedi senza muoversi. Si può dire che il nostro sistema nervoso, così come il nostro corpo, lavora per ristabilire l'equilibrio, piuttosto che per mantenerlo.

Se esaminiamo più da vicino la postura, notiamo che tra uno spostamento e l'altro, c'è sempre un momento in cui il corpo non cambia posizione in maniera significativa. «Questo momento di relativa immobilità è caratteristico per ogni specie, incluso l'uomo: è la caratteristica specifica di un dato corpo. Comunque il corpo si sposti, o qualsiasi cambiamento avvenga nella configurazione delle sue parti, l'animale deve attraversare il punto in cui è praticamente immobile: questo punto è la postura. Considero dunque la postura come quella parte della traiettoria di un corpo in movimento da cui ogni spostamento necessariamente inizia e finisce».

«Il corpo dovrebbe essere organizzato in modo da poter cominciare qualsiasi movimento - in avanti, indietro, a destra, a sinistra, in su, in giù, o ruotare a destra o a sinistra senza aggiustamento preliminare dei segmenti del corpo, senza una repentina modificazione del ritmo respiratorio, senza stringere la mascella inferiore, né con-

trarre la lingua, senza alcuna tensione percettibile dei muscoli del collo e senza bloccare lo sguardo» (M. Feldekrais, *Mente e Corpo*, 1964).

Quando il corpo è organizzato in questo modo, la testa non è tenuta fissa, è quindi libera di muoversi in tutte le direzioni senza aggiustamenti preliminari. Perché si ritiene importante la libertà dei movimenti della testa? Noi sappiamo che il vantaggio reale della nostra postura eretta è la facilità di ruotare attorno alla verticale, cioè da destra a sinistra o in senso opposto. «Questa rotazione allarga l'orizzonte umano ed è anche il movimento naturale più frequente della testa. Durante l'evoluzione della struttura umana, l'uso più sistematico della testa è stata la sua rotazione verso la fonte di uno stimolo esterno». Non a caso «i sensi localizzati a livello della testa sono tutti organi doppi - la vista, l'udito, l'odorato. Infatti, per precisare la collocazione esatta dello stimolo, sono necessarie due fonti di informazione». Possiamo quindi dire «che al di là di quanto possa essere esplorato con il tatto, la relazione con qualsiasi cosa esterna è determinata dal movimento della testa. Ogni informazione proveniente dallo spazio intorno a noi passa attraverso la testa. E, più di ogni altra cosa, sono i nostri rapporti con il mondo che ci circonda a influenzare la qualità del movimento della testa. Numerosi meccanismi del sistema nervoso organizzano queste funzioni elementari di legame con l'ambiente; così che quando uno degli organi doppi è stimolato, la testa ruota finché ci troviamo di fronte alla sorgente della stimolazione. La testa è ruotata sulla colonna cervicale e la torsione allunga la pelle, i muscoli e i tendini del lato sinistro del collo quando giriamo verso destra e viceversa. L'allungamento o lo stiramento di una fibra comprime una fibra nervosa interna e tale stimolazione è alla base dell'organizzazione del corpo, che è allora pronto a seguire la testa e a girarsi nella direzione del cambiamento avvenuto inizialmente nell'ambiente. Quando il corpo segue la testa la torsione del collo si

annulla, le fibre nervose intra-muscolari cervicali non sono più compresse e il corpo non ha quindi più bisogno di ruotare.
Come la zona cervicale, o della nuca, la regione bassa della colonna vertebrale è in grado di ruotare attorno all'asse centrale. La rotazione del resto della colonna è, in confronto, più ridotta. Nelle due regioni superiore e inferiore della colonna, alcune fibre nervose trasmettono la rotazione della testa ai centri superiori, che in tal modo constatano come il corpo sia organizzato per poter girare, diminuire la torsione e trovarsi in posizione frontale nella stessa direzione della testa. Nella maggior parte delle persone, la testa indica nettamente con quali zone dello spazio circostante esse hanno pochi contatti. E il portamento della testa è caratteristico del mantenimento complessivo e dei modi d'agire di ogni persona» (M. Feldenkrais, *Mente e Corpo*, 1964).

Origine della postura scorretta

Molto spesso noi parliamo di postura e inoltre l'idea stessa di postura è recente, tanto che per molti i termini postura e posizione sono sinonimi. Per esempio diciamo che una persona ha una buona postura intendendo dire che sta diritta; ma può succedere che una persona assuma una buona posizione e contemporaneamente una cattiva postura. Mentre la posizione riguarda la localizzazione e la configurazione delle diverse parti del corpo, la postura riguarda invece l'uso che si fa di tutta la persona per assumere e mantenere questa o quella posizione; si potrebbe intendere come il legame esistente tra l'intenzione e l'esecuzione di un movimento, il modo in cui le diverse parti del corpo sono correlate nel conseguire un cambiamento o mantenere uno stato.
Quindi per avere una buona postura è necessario avere una certa abilità nel realizzare ciò che si vuole fare, conoscere quali parti del nostro corpo entrano in gioco e coordinare con scioltezza il movimento dei muscoli. Non

significa solo stare ritti in un determinato modo, o seduti con eleganza! Non sono compatibili con una buona postura né un'eccessiva tensione muscolare né una forte intensità emotiva.

Le più comuni cattive posture sono quelle che assumiamo quando siamo arrabbiati, spaventati o in preda a un'emozione violenta. Questo provoca una eccitazione a vasto raggio nel sistema muscolare e rende impossibile un controllo appropriato della muscolatura. Si raggiunge così lo scopo solo attraverso un elevato dispendio di energia, e non è possibile alcuna azione dolce. In questi stati di intensa eccitazione emotiva, non siamo capaci di trovare un modo alternativo di agire; ci muoviamo in preda a una coazione interna.

Una buona postura significa usare tutta l'energia che si possiede senza mettere in atto alcun movimento inutile. Una postura sbagliata invece si può riportare a uno dei fattori che provocano un aumento del tono emotivo. Questo avviene ogni volta che percepiamo una tensione corporea ma non disponiamo dei mezzi per liberarcene. Questa cattiva postura è quindi la controparte fisica di un conflitto o di contraddizioni interne, per esempio quando a bimbi normali viene richiesto il raggiungimento di un obiettivo al di sopra delle loro capacità. Essa viene coltivata durante il periodo di dipendenza, quando al bambino viene richiesto di compiere azioni di cui non è capace, e quindi lo si induce ad agire aumentando il tono emotivo e non spontaneamente. Se per esempio si sollecita il bimbo a reggersi in piedi o a camminare prima che abbia imparato a muoversi bene a quattro zampe, egli obbedirà per avere affetto e approvazione, ma si muoverà con delle tensioni che non sono necessarie, e questo è associato a un senso di sforzo e di insufficienza muscolare a livello delle articolazioni pelviche.

A questo punto, per poter riprendere uno sviluppo normale, saranno necessarie per il bimbo delle influenze positive, oppure attendere la sua ultima opportunità, quan-

do il rapporto di dipendenza si allenta e il suo controllo conscio integrativo è cresciuto abbastanza perché egli possa gestire liberamente se stesso. Ma l'abitudine che si è formata potrebbe essere così radicata da escludere qualsiasi possibilità di cambiamento. In questi casi la postura infantile sarà perpetuata e la maturità ostacolata. Una postura sbagliata, quindi, esprime sempre lo stress emotivo che è stato responsabile della sua formazione. Il tipo di stress più frequente è l'insicurezza che si può manifestare come esitazione, timore, dubbio, apprensione, servilismo, obbedienza incondizionata e i rispettivi opposti. Ma potrebbe essere anche paura, esitazione, senso di colpa, vergogna, impotenza; per alcuni la mancanza di affetto, di approvazione, di bellezza personale, di forza fisica.

Irrigidire il corpo, abbassare il capo, affondare il mento nel petto, irrigidire e contrarre l'addome, se non sono finalizzati, sono solo atti di autodifesa. «Le reazioni alla caduta sono tutte prodotte da una contrazione dei flessori e sono tutte misure che danno un senso di relativa sicurezza di fronte a un pericolo improvviso e grave... La contrazione dei muscoli flessori, inibisce gli estensori; e un tono insufficiente negli estensori antigravitazionali è appunto la regola della cattiva postura» (M. Feldenkrais, *The potent Self*, 1985).

Se osserviamo l'andatura della gente per la strada ci possiamo divertire nell'indovinare tutto questo. Ci sono persone che camminano come se non avessero il diritto di respirare senza chiedere il permesso a qualcuno e quindi trattengono il fiato in continuazione, altre che camminano ben diritte, rigide come bastoni, quasi come se tutto il loro portamento volesse urlare il loro stato emotivo... continuate ad osservarvi intorno!

È un errore credere che tutti al mondo sbagliano e non sappiano come usare se stessi! Ed è sbagliato credere che una cattiva posizione del corpo sia la causa di tutti i malanni che ne derivano! L'azione sbagliata, la tensione

non necessaria, la caricatura, non sono cose cattive in se stesse. Quando le abbiamo adottate, esse hanno provocato la totale approvazione nostra e di coloro che non sapendo far di meglio hanno apprezzato i nostri sforzi e hanno contribuito a fare di noi quello che siamo: era il modo migliore con cui potevano attuare quello che ci eravamo imposti. Distruggere queste cattive abitudini in se stessi, come tendono a fare molti, senza sostituirle con altre migliori è non solo difficile, ma sciocco.

Ad aiutarci in tutto questo, ci pensa la capacità di integrazione del sistema nervoso, la quale ci permette di tenere sotto controllo l'impatto delle influenze ambientali, di scartare quello che non abbiamo appreso (e non vogliamo apprendere) e di scegliere tra le molte risposte possibili, spontanee e automatiche, quelle da mettere in atto. Si tratta quindi del processo di maturazione, e se esso ha subito interferenze tali da non raggiungere il punto in cui la persona è in grado di assumere tutta la responsabilità dell'autodirezione, allora il comportamento resterà nella massima parte infantile e la coazione sarà la regola.

La postura corretta

«Insegnanti e culturisti sostengono che una cattiva postura sia dannosa. Io mi permetto di sfidare tale opinioni dichiarandole false. Una posizione del corpo sbagliata o poco economica non procura alcun danno; essa ha solo un effetto locale, e neanche tanto grave. Una persona con un buon coordinamento può adottare qualsiasi posizione per tutto il tempo che vuole senza gli effetti negativi che accompagnano la stessa posizione in coloro che lo fanno normalmente in modo naturale (o almeno così essi dicono). L'effetto negativo riscontrato non è dovuto a una posizione anatomica che sia dannosa per sé, ma al fatto che essa è coatta ed è l'unica che la persona mal coordinata conosce per effettuare quell'azione» (M. Feldenkrais, *The potent self*, 1985).

Per esempio, spesso succede che un musicista mantenga lo stesso modo di sedere che ha quando suona, nella vita di tutti i giorni. Il danno quindi proviene dallo schema che egli adotta nel compiere l'azione e non dalla posizione in se stessa. Ritorniamo quindi a sottolineare che è l'immaturità emotiva l'agente dannoso, non una postura particolare. Infatti la postura corretta non significa molto se non si tiene conto dello stato di maturità, della situazione, delle risorse emotive e delle condizioni fisiche dell'individuo. Nell'individuo maturo la spontaneità e l'intenzionalità sono possibili perché ha imparato a dissociare le emozioni dagli schemi corporei, ha eliminato dal proprio comportamento l'elemento costringente e quindi modificato le proprie abitudini in modo che vadano d'accordo con quanto ritiene necessario o desiderabile.

A cosa è quindi legata una postura corretta? Alla crescita emotiva e all'apprendimento. Essa infatti non si può acquistare con il semplice esercizio fisico o la ripetizione dell'atto o dell'atteggiamento che si desidera. L'apprendimento, come vedremo, non è un'occupazione esclusivamente mentale, come credono molti, come l'acquisizione di una capacità fisica non è solo un processo corporeo. «Essenzialmente esso consiste nel riconoscere nella situazione totale (ambiente, mente, corpo) una relazione, che prende la forma di una sensazione, la quale col tempo diventa tanto distinta che possiamo descriverla verbalmente. Il primo apprendimento consiste nell'esplorazione delle possibilità di muoversi e agire che ha il nostro corpo. Tra il numero enorme di contrazioni muscolari possibili, apprendiamo ben presto a riconoscere certe posizioni che hanno un rapporto con il mondo esterno di cui il nostro corpo fa parte. Lentamente queste nostre forme di coscienza si traducono in atti ben precisi. In tal modo impariamo a camminare, parlare, usare una posata. Per migliorare la postura, si deve rimettere in moto e portare avanti questo processo di apprendi-

mento, guidandolo fino a un livello di prestazione superiore» (M. Feldenkrais, *The potent self*, 1985).

Tutte le azioni ben coordinate e acquisite hanno le seguenti caratteristiche:

1 - Assenza di sforzo: qualsiasi azione poco efficiente porta con sé la sensazione di sforzo, e questo è un segno di incompetenza. L'analisi di questa sensazione, infatti, evidenzia che essa è dovuta ad altre azioni inutili che vengono compiute insieme a quella intenzionale.

Come si riconosce questa sensazione di sforzo? Dalla presenza di pause nel ritmo respiratorio, da una scarsa prestazione, da blocchi anomali lungo la colonna vertebrale e da blocchi nelle articolazioni a causa di movimenti troppo bruschi da un'articolazione all'altra.

2 - Assenza di resistenza: quando davanti a noi c'è una reale resistenza esterna, per esempio una parete, non è possibile fare alcuno spostamento e quindi non si produce lavoro; la sensazione di sforzo è infatti massima, mentre il rendimento è zero. La sensazione di resistenza è causata da impulsi conflittuali che arrivano ai muscoli scheletrici.

Per spiegarmi meglio: dal controllo volontario parte un unico ordine per effettuare una determinata contrazione muscolare, adeguata all'atto previsto, ma il corpo è tenuto in una posizione che non è compatibile con questa azione che si vuole fare. In queste situazioni viene così impedito al corpo di avere una posizione migliore, a motivo di atteggiamenti sbagliati che si sono ormai assunti e che sono talmente abituali da impedire ogni dubbio sulla loro adeguatezza.

Spesso, per risolvere il tutto si agisce immaturamente con uno sforzo di volontà. Chi di noi, a volte, non ha contratto le mascelle quando si è trovato davanti a qualche movimento nuovo o difficile, dimostrando così dubbio sulla propria capacità ad agire e aumentando inutilmente il dispendio di energia?

Questa sensazione di resistenza è dovuta all'esistenza di

pulsioni non appropriate in preparazione all'azione, e questo coincide con una cattiva distribuzione della contrazione nella muscolatura. I muscoli che generano il movimento sono situati nella zona pelvica, mentre i muscoli degli arti posizionano solo le ossa in modo da rendere possibile la trasmissione della forza motoria, e quindi del movimento, ma non lo originano. Quando, per esempio, ci si siede correttamente la forza è trasmessa dal bacino alla testa attraverso la colonna vertebrale; le contrazioni lungo la colonna vertebrale sono tali da permettere solo una posizione adeguata per trasmettere la forza; non c'è contrazione volontaria nei muscoli del collo. La sensazione di resistenza sorge solo quando gli arti, il torace, le spalle o altre parti del corpo sono costrette a fare il lavoro dei muscoli pelvici e addominali.

3 - Presenza della reversibilità: la principale caratteristica della postura corretta che deriva da un atto volontario è la reversibilità. Questo significa che se l'atto è corretto, lo si può interrompere, abbandonarlo del tutto, invertirne l'esecuzione in un qualsiasi momento, senza dover cambiare atteggiamento o senza alcun sforzo. Generalmente, nella parte di immagine di sé poco chiara la reversibilità è inesistente o lascia a desiderare. Se, per esempio, «*provate a ruotare la testa a destra e contemporaneamente gli occhi come per guardare verso sinistra, vi rendete conto immediatamente di cosa sia la non reversibilità. Provate a fare i due movimenti una ventina di volte, badando a mantenere il ritmo continuo della respirazione durante l'esecuzione del movimento, fintanto che non riuscite a compiere i due movimenti con la stessa semplicità con cui si guarda con gli occhi nella direzione della rotazione della testa; potrete constatare un cambiamento del tono della muscolatura della nuca dal lato delle rotazione della testa, come quando si prova a ruotare la testa a destra e a sinistra e troverete che il lato destro è favorito, in quanto l'angolo di rotazione sarà nettamente più ampio che non a sinistra e, inoltre, la rotazione destra sarà più*

agevole e fluida. Ora vi è maggiore reversibilità dal lato destro e su più ampia angolatura».

Ma qual è il vantaggio della reversibilità del movimento? Esso sta nel fatto che quando la si applica a una qualsiasi azione, essa non solo diventa più fluida, ma l'ambito e l'applicabilità dell'azione diventano più ampie; per esempio, noi sperimentiamo nella vita di tutti i giorni che gli occhi e la testa si muovono dallo stesso lato e questa diventa una combinazione abituale, mentre invece è più rara quella inversa, infatti molte persone non se ne sono mai servite.

La stessa cosa accade con movimenti del tronco e delle braccia che, generalmente, ruotano sempre nella stessa direzione di occhi e testa.

Proviamo un esperimento: *se mettiamo il palmo della mano destra dietro la testa e quello della mano sinistra sulla fronte e proviamo a far ruotare la testa tra le mani, da destra a sinistra, osserveremo che molte persone sostituiranno alla rotazione della testa tra le mani i movimenti abituali della propria immagine di sé, quindi la rotazione di tutto il tronco, compresi braccia e testa, a destra e a sinistra; e quindi i gomiti, gli occhi e la testa ruoteranno in ogni momento nella direzione abituale senza che la persona se ne renda conto, anche se la sua attenzione è rivolta a quel movimento richiesto di ruotare il capo.*

*Cosa conviene fare quando c'è una così grande mancanza di reversibilità? Conviene ricorrere a dimostrazioni sottili, a movimenti attenti e appropriati, in modo che la persona arrivi a prendere coscienza della differenza tra quello che fa realmente e quello che si era proposta di fare. «Applicando questa tecnica di reversibilità all'insieme costituito da occhi, testa e spalle, si proverà una sensazione simile a quella che si avverte nel trovare soluzione a un indovello o a un problema difficile. È come se si fosse trovato un nuovo grado di libertà nell'uso di sé» (M. Feldenkrais, *L'espressione corporea*).*

Si arriva in questo modo al miglioramento dell'immagine

di sé e questo porta ad aumentare e ampliare il numero e la varietà di configurazioni e azioni accessibili all'uso. Si può quindi dire che un miglioramento della reversibilità va a braccetto con una ripresa dello sviluppo generale della coscienza nei suoi rapporti di orientamento nel tempo e nello spazio. Questo significa che prima che la testa e gli occhi riprendano quello che è il contatto abituale con lo spazio e si orientino nei rapporti familiari con la verticale nel campo gravitazionale, non si possiede il comando di sé.

Per spiegarci meglio facciamo ancora degli esempi. Ognuno di voi avrà sperimentato il risveglio in un letto non familiare e non trovandosi nell'orientamento abituale, avrà provato una specie di incapacità a riprendere il comando di sé, a muoversi; oppure sarà capitato di salire la scale e non trovare col piede l'ultimo scalino che ci si aspettava di trovare, provocando così uno choc meccanico, ma anche una rottura della continuità di coscienza; oppure dopo uno svenimento, al risveglio chiedersi: "dove sono?".

Vediamo ora i risultati, nel tempo, della applicazione metodica di reversibilità all'immagine di sé:

- rendere coscienti le configurazioni e i rapporti con lo scheletro
- ridurre e portare allo stesso livello il tono latente di tutta la muscolatura
- ridurre lo sforzo in ogni campo di attività
- semplificare la mobilitazione di sé e quindi l'intraprendere qualsiasi tipo di azione
- aumentare la sensibilità e quindi percepire anche le minime variazioni dalla norma.
- migliorare la capacità di orientamento
- aumentare la versatilità dell'intelligenza
- ridurre la fatica aumentando quindi la capacità di lavoro e di resistenza
- migliorare l'atteggiamento, la respirazione e quindi ringiovanire il corpo

- migliorare in generale la salute e la capacità di azione
- migliorare il coordinamento di ogni tipo di attività
- facilitare l'apprendimento in qualsiasi ambito, mentale o fisico

-permettere una conoscenza di sé più approfondita. (M. Feldenkrais, *L'espressione corporea*).

4 - Respirazione e postura non corretta: il sistema respiratorio è complesso e noi respiriamo in modi diversi a seconda che dormiamo, corriamo, cantiamo, ecc.

L'unica cosa che è comune a tutte le forme di respirazione è che quando inspiriamo l'aria entra nei polmoni e quando espiriamo viene espulsa. L'aumento di volume dei polmoni può essere prodotto da un movimento del torace in avanti, in dietro o lateralmente, o da un movimento ascendente e discendente del torace. Di solito solo una parte di questo sistema viene usata e non nella sua misura massima.

La maggior parte dei muscoli della respirazione è collegata alle vertebre cervicali e lombari e la respirazione interessa quindi la stabilità e la posizione della colonna vertebrale, e a sua volta la posizione della colonna vertebrale influirà sulla qualità e velocità della respirazione. Potremmo anche concludere che la respirazione diventa più facile e più ritmica quando il corpo è mantenuto in posizione eretta senza alcun sforzo consapevole, cioè, quando il suo peso è sostenuto dalla struttura scheletrica.

Succede però che molte persone, in qualche modo, trattengono il fiato, segno evidente di una postura scorretta. In alcuni il torace è perfino bloccato costantemente in posizione di inspirazione o di espirazione; di conseguenza non è possibile la ventilazione normale e si hanno scompensi sull'equilibrio "acido-base" del sangue. Per comprendere meglio i quattro elementi di una postura corretta, rivediamo velocemente le caratteristiche dello scheletro e della muscolatura.

Sappiamo che esistono due tipi di contrazioni muscolari:

il primo tipo è applicato in uno sforzo intenso, lento e sostenuto, non ne abbiamo consapevolezza ed è la contrazione tonica; il secondo ha intensità graduale, è più rapido ma dura meno, obbedisce alla nostra volontà e origina consapevolezza: è la contrazione che permette il controllo diretto volontario su tutti i nostri atti. La contrazione tonica, è provocata dal peso delle parti del corpo che estendono i muscoli e impedisce così di cadere all'attrazione gravitazionale; si può dire che essa è un adattamento evolutivo del nostro organismo al campo gravitazionale della terra e solo in modo indiretto subisce l'influenza dell'esperienza personale di ciascuno di noi. Naturalmente essa interessa le parti inferiori del sistema nervoso, non influisce sui centri corticali. La contrazione volontaria dei muscoli invece origina nella corteccia, arriva alla colonna vertebrale passando per il tratto piramidale e da lì saranno inviati gli impulsi per la contrazione ai muscoli.

Come sappiamo, ogni muscolo scheletrico è costituito da due tipi di fibre: le bianche che corrispondono ai movimenti volontari e le rosse che corrispondono a quelli tonici. I muscoli estensori, che hanno il ruolo di contrastare l'attrazione gravitazionale, hanno più fibre rosse dei flessori che invece si contraggono molto più rapidamente.

Nell'uomo, i movimenti volontari sono essenzialmente prodotto dell'esperienza personale: infatti i collegamenti tra le diverse cellule corticali si formano nel modo più evidente in corrispondenza dell'ambiente immediato, a differenza dell'apparato tonico, che è il prodotto dell'adattamento della specie.

Possiamo concludere questo capitolo sulla postura dicendo con le parole di Moshe Feldenkrais che «se nella stazione eretta eliminiamo tutte le contrazioni dovute all'impulso delle aree corticali (quelle soggette alla volontà nel senso fisiologico, cioè a prescindere dalla presenza e dall'assenza della nostra consapevolezza), il corpo sarà

mantenuto tonicamente nella postura eretta che è il prodotto dell'adattamento evolutivo dello scheletro, dei muscoli e dell'apparato tonico del sistema nervoso» (M. Feldenkrais, *The potent self*, 1985).

La postura eretta infatti è una proprietà biologica della struttura umana; non ci dovrebbe essere alcuna sensazione di azione, contegno o sforzi di qualsiasi genere.

La validità di questa affermazione si può provare attraverso un lavoro che porti la persona ad essere consapevole del suo corpo nello spazio, delle contrazioni abituali che sono diventate come una seconda natura, della configurazione scheletrica, educando cioè il suo senso cinestesico. In questo modo la persona arriva a prendere coscienza dello stato dei muscoli volontari e delle articolazioni e impara a non compiere quegli atti dei quali in passato non aveva coscienza, sentirà che il corpo si allunga, che riesce a stare più diritta, che tutto tenderà alla configurazione ideale.

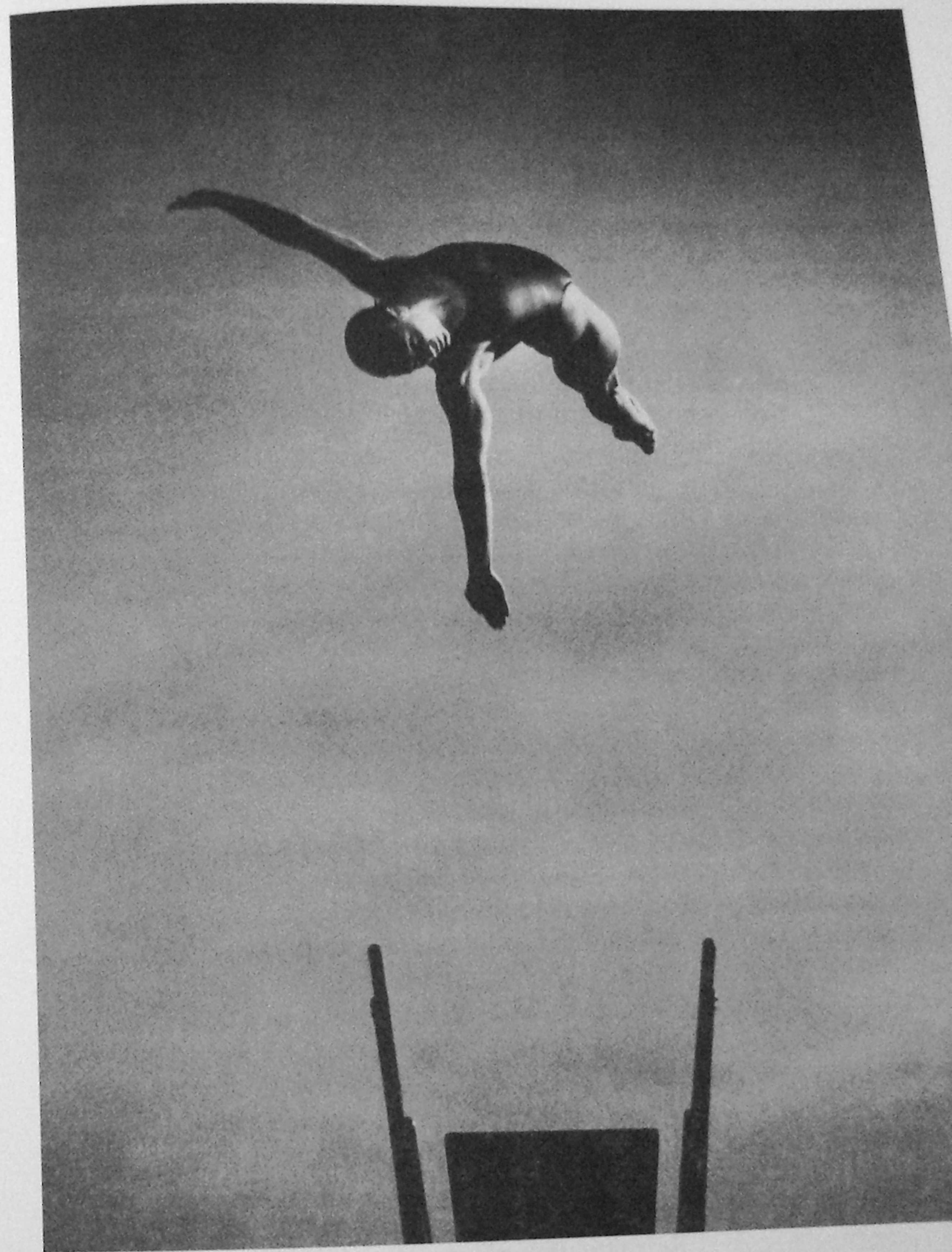
Possiamo fare un esperimento pratico. *Mettetevi in piedi dietro a una sedia con le mani appoggiate allo schienale e rimanendo in posizione eretta, cercate di flettere tutte le articolazioni del vostro corpo; tutte, da quelle delle falangi della mano, alle ginocchia, alla colonna vertebrale, alle caviglie.*

Continue per cinque, dieci minuti, molto lentamente, piegandole tutte con la stessa ampiezza, solo qualche millimetro; controllando di non bloccare il respiro. Una volta finito, vi sentirete leggeri, vi sembrerà quasi di camminare sull'aria.

«Per ottenere la postura eretta ideale non si deve fare qualcosa di particolare, ma si deve, letteralmente, non fare niente, cioè eliminare tutti gli atti di origine volontaria dovuti a motivazioni diverse da quella di stare eretti, e ormai diventati automatici e parte integrante della postura personale di stare eretti.

La configurazione ideale non si può raggiungere in un attimo. L'aggiustamento della postura volontaria si può

migliorare più facilmente di quello della postura di articolazioni e di vertebre, delle articolazioni del bacino, delle dita dei piedi e di altre parti del corpo che molto spesso non si sono tenute in movimento per lungo tempo. In tali articolazioni si sono formati dei tessuti fibrosi spugnosi che erano necessari per aiutare a mantenere la configurazione abituale senza sovraccaricare i meccanismi dei muscoli volontari, che non sono fatti per mantenere una posizione così monotona e invariata. Le deformazioni scompaiono non appena non hanno più ragione di esistere» (M. Feldenkrais, *The potent Self*, 1985).
Come possiamo attuare questa rieducazione?
«Innanzitutto dobbiamo percepire i benefici dei miglioramenti per decidere di dedicarle tutto il tempo necessario. Ma il beneficio non può essere immaginato fintanto che il miglioramento non è stato avvertito, cosicché all'inizio dobbiamo semplicemente provare per "curiosità". Le persone la cui vitalità è a un livello molto basso non proveranno e neanche Dio potrà aiutarle» (M. Feldenkrais, *Mente e corpo*, 1964).



A CHI SI RIVOLGE IL METODO FELDENKRAIS

Atleti, cantanti, attori, anziani, bambini, persone che hanno subito incidenti e infine tutti noi: ecco i campi di applicazione del metodo Feldenkrais

Si può dire che, essendo una tecnica che tende a migliorare la maturazione del sistema nervoso usando la reversibilità dei collegamenti tra il sistema nervoso stesso e il sistema muscolare, il metodo Feldenkrais ha un enorme campo di applicazione, per non dire universale. Si rivolge a:

- * **la persona "di ogni giorno"** che vuole apprendere meglio come funziona se stessa, che vuole migliorare la propria consapevolezza e accrescere il grado di movimento e di espressione, per ridurre lo sforzo che richiedono le attività quotidiane.
- * **Coloro che per motivi professionali si trovano spesso a dover affrontare situazioni di stress o di costrizione fisica: manager, lavoratori sedentari, intellettuali.**
- * **Chi vuole sviluppare la propria sensibilità** e migliorare le proprie prestazioni fisiche e artistiche.
- * **Gli atleti:** con questo lavoro infatti non si acquista il dominio della gamma completa del gioco delle articolazioni mediante la ripetizione, l'esercizio muscolare o l'aumento della velocità e della forza, ma allargando e perfezionando il controllo esercitato dal cervello su tutta la muscolatura. Quindi tutte le difficoltà di esecuzione non vengono superate, come spesso si vede negli allenamenti sportivi, con sforzi tremendi, ma usando l'induzione per arrivare a percepire l'errore. Si arriva così a risolverle arrivando al controllo dei muscoli inattivi e inibendo la contrazione degli altri. Succede così che spesso in pochi minuti si arriva a ristabilire il controllo sull'intera gamma delle possibilità di una articolazione, mentre con l'esercizio fisico ci sarebbero voluti mesi. In questo modo si impara l'arte di imparare, che è applicabile a tutte le funzioni. E il controllo, una volta integrato nel comportamento normale, rimane operante come una seconda natura, senza bisogno di una particolare attenzione. La applicazione di questo metodo ha già dato grandi risultati nella corsa, nello sci, nel golf, nel tennis e venendo Feldenkrais dal judo, nelle arti marziali e di auto-difesa.

* **I musicisti e i cantanti:** come dice Mara Della Pergola, pioniera e assistente del metodo Feldenkrais, «in Italia non è ancora diffusa nell'insegnamento professionale della musica, una parallela "presa di coscienza" di sé e del proprio corpo come parte integrata dello strumento musicale». I musicisti possono lamentare problemi legati al tipo di strumento che suonano per ore; e una volta eliminata qualsiasi scusa organica, eliminare gli sforzi non necessari e utilizzare meglio il proprio corpo consentirà di suonare più agevolmente e di ottenere una maggiore espressività artistica, oltre che influenzare profondamente la qualità del suono.

Con Feldenkrais hanno lavorato moltissimi musicisti di fama mondiale come Yehudi Menuhin, Leonard Bernstein, Igor Markevich, Daniel Barenboim. Per quanto riguarda i cantanti, con essi cambia la qualità della voce. Generalmente il lavoro sulla voce si attua attraverso un lavoro sul respiro; nostra caratteristica non è però insegnare l'unico modo corretto di respirare, ma tutti i possibili modi. Inoltre, quando si ha il controllo della gamma completa dei toni della voce, si usano il timbro e l'intonazione adeguata a ogni circostanza, senza sentire nessuna coazione; se invece si è capaci di produrre un unico timbro, può darsi che questo sia quasi sempre soddisfacente, ma può essere che prima o poi si riveli inadeguato.

* **Gli attori:** ogni attore ha particolari talenti, potenzialità non realizzate, abitudini e debolezze. Con questo metodo gli attori possono espandere il loro campo di possibilità aggiungendo nuovi strumenti al loro repertorio. È infatti importante che un attore sia ben formato, con piena consapevolezza del suo corpo, della sua bocca, dei suoi occhi, delle sue pulsioni e abbia un contatto completo tra l'esterno e l'interno. Un attore deve essere capace di rappresentare molti personaggi diversi, invece di essere se stesso in qualsiasi ruolo si trovi. Questo significa che deve essere in grado di cambiare il proprio schema

corporeo e il metodo Feldenkrais può aiutare a farlo più consapevolmente. Feldenkrais lavorò con Peter Brook e con famose compagnie teatrali; anche in Italia adesso si sta collaborando in questo senso.

* **I danzatori:** studi fatti con danzatori hanno confermato l'influenza positiva con conseguente miglioramento della tecnica, dell'apprendimento e della percezione, dell'immagine del corpo e della qualità della rappresentazione. Molti usano delle lezioni di consapevolezza attraverso il movimento come riscaldamento prima dello spettacolo. A Londra questo metodo sta rivoluzionando il modo di fare danza.

* **Gli anziani:** Feldenkrais in un suo intervento diceva: «La vecchiaia... comincia con la limitazione - che noi stessi ci imponiamo - di non formare più nuovi schemi di organizzazione corporea. Dapprima si selezionano atteggiamenti e posture corrispondenti a una certa dignità e quindi si respingono certe azioni, quali sedersi per terra o saltare, che ben presto diventano impossibile a farsi. Il riprendere e reintegrare anche azioni così semplici ha un effetto pronunciato di ringiovanimento non solo sull'aspetto meccanico del corpo, ma sulla personalità nel suo insieme» (M. Feldenkrais, *Mente e corpo*, 1964).

* **I bambini:** si può con loro intervenire sulle fasi dello sviluppo motorio ottenendo una maturazione più armonica.

* **Persone sofferenti di mal di schiena cronico, artrosi cervicale, discopatia, mal di testa.** Molto spesso, nel giro di poco tempo, i dolori passano, perché la causa di tutto nella maggior parte dei casi è esclusivamente il cattivo uso di sé.

* **Persone che necessitano di riscoprire un buon uso del corpo dopo incidenti traumatici o disabilità cronica;** dove oltre alle cure necessarie può essere importante individuare possibilità di movimento che risparmino al massimo le forze da impiegare. Oppure persone che soffrono di **problemi neuromuscolari o della motricità**, come per

esempio ictus, paralisi cerebrale, sclerosi multipla, sindromi parkinsoniane, spasticità. L'approccio Feldenkrais alla rieducazione del movimento, si può considerare come un processo di riapprendimento psicosomatico basato sulla plasticità del cervello. Noi sappiamo che ogni nuovo apprendimento implica nuovi collegamenti nervosi (sinapsi), che formano nuove vie nervose. Geneticamente sono vie predisposte, ma esse sono anche modificate continuamente. Se un neurone (cellula nervosa) è distrutto, muore, ma la sinapsi collaterale cresce e forma una nuova via collegando il neurone con altri. Quindi quando accade un incidente, e si distruggono le cellule del cervello, le sinapsi e i dendriti possono "viaggiare" o attraverso vie esistenti, ma normalmente non usate nel sistema nervoso, o attraverso lo "sbocciare" di fibre collaterali dei neuroni che sono sopravvissuti in territori di sinapsi lasciati "vacanti" da quelli che si persero nell'incidente. Succede come quando si pota un albero, e dopo un po' si notano dei nuovi rami laterali. Ci sono quindi molte vie nervose usate, e molte di più esistono come vie ausiliarie, quando le principali non funzionano più per qualche motivo. Un altro esempio esplicativo potrebbe essere questo citato da Josephine Moore: ai vecchi tempi, per telefonare da San Francisco a Londra, bisognava collegarsi con il mid-West, poi con New York, poi con l'Irlanda e infine con Londra. Per fare questo ci si impiegava ore, mentre oggi si telefona direttamente e si può parlare con Londra nel giro di pochi secondi. Questa linea diretta si può paragonare alle vie veloci di conduzione nel cervello; ma se queste sono distrutte, esistono ancora le vecchie e laboriose vie, ed è probabilmente il modo in cui avviene il recupero funzionale, a poco a poco, come per collegare una stazione all'altra, arrivando infine a quella finale.

Con questo metodo le persone non devono considerarsi vittime di una malattia, o passivi recipienti di cura; ma devono tener presente due elementi di base: - credere

che il cambiamento è possibile, e che c'è una possibilità di miglioramento; - imparare la consapevolezza di se stessi, del proprio corpo, delle proprie reazioni abituali a elementi di stress, aumentare la propria partecipazione nel processo di rieducazione, insomma assumersi la responsabilità per il proprio miglioramento di salute. Come dice Feldenkrais «è più sano apprendere piuttosto che essere malati e farsi curare. L'apprendimento organico è essenziale e può essere anche terapeutico» (M. Feldenkrais, *The elusive obvious*, 1981).

La richiesta di questo atteggiamento, per esperienza, si può fare anche alla persona qualunque, che magari ha un semplice mal di schiena o al collo e tenderebbe a delegare qualcun altro a prendersene cura. Molti ricorrono a qualcuno che li manipola, o li aiuta a far passare il dolore e magari, appena usciti dal trattamento, invece che portare una pesante borsa nel cestino della bicicletta la tengono sulle spalle.

Dobbiamo imparare che spesso i dolori e le malattie non sono altro che un segno del cattivo uso che facciamo di noi stessi. Per molte persone il riconoscimento della sottile interazione tra mente e corpo accade per la prima volta durante un periodo di malattia, impariamo a sfruttare questi momenti preziosi!

* In campo **psichiatrico e psicologico**, come supporto alla terapia. In una persona, le modifiche nel comportamento possono essere fatte attraverso la psiche o attraverso il corpo; tuttavia un reale cambiamento deve attuarsi in modo da permettere alla psiche e al corpo di modificarsi simultaneamente. C'è un vantaggio nell'affrontare l'unità mente-corpo attraverso il corpo: l'espressione muscolare è più semplice perché è più concreta e più facile da localizzare. E inoltre si può dire che è più facile rendere una persona cosciente di ciò che accade nel suo corpo; di conseguenza l'approccio corporeo dà risultati più rapidi e più diretti. «Agendo sulle parti significative del corpo, come gli occhi, il collo, la respirazione o il bacino, è faci-

le provocare immediatamente modificazioni di umore sorprendenti». Parecchi psichiatri si sono avvicinati all'uso di questo metodo, in quanto per fare una diagnosi, considerare l'unità mente e corpo e lavorare sul corpo fornisce una nuova prospettiva che rivela la presenza di rapporti tra fatti che in apparenza non hanno alcun legame.

Il metodo Feldenkrais viene applicato anche in campo psicologico e molti psicologi all'estero ne hanno fatto il corso di formazione. Alcuni trainer Feldenkrais, come Mark Reese, vedono dei collegamenti con Milton Erickson. Infatti Feldenkrais, parlando del movimento e non mostrandolo, conduce gli allievi a una nuova consapevolezza e a un controllo di se stessi; ma il segreto non è quali parole vengono usate ma come vengono usate; atteggiamento molto simile a quello del grande psicoterapeuta e ipnotista Milton Erickson, con il quale Feldenkrais aveva in comune anche il lavoro sul cambiamento di pattern nelle persone.

* Grande utilizzo ne viene fatto anche da **insegnanti, psicomotricisti, pedagogisti ed educatori**. Sono stati presentati dei progetti a Provveditori degli studi e all'estero viene insegnato anche nelle università.

Personalmente, avendo lavorato molti anni nella scuola come insegnante di Educazione Fisica, ritengo che sia importante che in Italia questo tipo di lavoro entri a far parte del curriculum scolastico, in quanto i ragazzi non hanno più alcuna preparazione psicomotoria, sono completamente inconsapevoli di se stessi, non posseggono le capacità di base quali correre, saltare, arrampicarsi e lanciare: o viene loro permesso di "sfogarsi", oppure vengono "addestrati" per i vari tornei di Istituto, obiettivi ben miseri quando si tratta di educare le persone!



L' APPRENDIMENTO

Apprendere nuovi schemi di azione, liberare se stessi da movimenti e comportamenti stereotipati: questa è la funzione di Feldenkrais. Per affrontare correttamente il metodo, atteniamoci ai suggerimenti che sono qui illustrati

Gli uomini possiedono il più complesso sistema nervoso centrale di tutti i mammiferi. Tutti gli animali posseggono un istinto che si può considerare un apprendimento filogenetico o della specie, mentre l'apprendimento umano è ontogenetico e quindi si basa sull'esperienza personale. Secondo Feldenkrais l'apprendimento sta al sistema nervoso umano come l'istinto agli animali. Sia l'istinto che l'apprendimento umano sono soggetti a degli inconvenienti. Per esempio non ci si può servire dell'istinto in un ambiente che cambia improvvisamente o in una situazione completamente nuova e il valore dell'apprendimento dipende dalla scelta e dalla qualità di ciò che si impara. Ma il sistema nervoso umano ha un vantaggio maggiore, nel senso che il riapprendimento è di solito facile; sappiamo infatti che i modelli delle azioni si acquisiscono e si imprimevano durante il processo di apprendimento e non sono ereditati.

In numerosi suoi scritti, Moshe Feldenkrais parla di apprendimento organico e dice che esso inizia nell'utero e che continua per tutta la crescita fisica dell'individuo. Cosa è l'apprendimento organico?

Per noi uomini è una necessità biologica o meglio fisiologica. Noi infatti impariamo a camminare, a parlare a stare seduti, a leggere, a scrivere, a dipingere, a suonare strumenti musicali, a fischiare; ma questo apprendimento non può essere privo di errori e fallimenti e richiede tempo. La maturazione delle strutture nervose e il loro collegamento sono influenzati da ogni tentativo del corpo di funzionare e viceversa. Noi sappiamo che non si può pattinare prima di aver imparato a camminare, o camminare prima di andare a carponi, o parlare prima di riuscire a stare in piedi. Questo perché nell'uomo ogni parte entra in funzione in modo sequenziale. «Il funzionamento aiuta la crescita in ogni stadio mentre una nuova parte del cervello diventa dominante e cambia l'intero modo di agire; questo tipo di apprendimento deve seguire il proprio ritmo, non possiamo interferirvi. Tuttavia, dato che

è sottoposto alla direzione umana, può svolgersi in modo diverso da quello deliberato dalla natura» (M. Feldenkrais, *The elusive obvious*, 1981). Spesso si pensa che sia impossibile poter muoversi, camminare, stare in piedi in modo diverso, si pensa che sia troppo tardi; invece in ogni momento della nostra vita possiamo ristrutturare il nostro modo di pensare e di essere, purché ci si convinca che non c'è niente di permanente o forzato nel nostro sistema se non quello che si considera tale. Feldenkrais spesso ripeteva questo concetto a chi gli chiedeva qual era il suo concetto di apprendimento, e sottolineava che il suo lavoro consisteva nell'aiutare ogni persona a realizzare la propria unicità.

Quindi l'apprendimento che permette un'ulteriore crescita delle strutture e del loro funzionamento è quello che porta a fare le cose che sappiamo già fare in modi diversi. Con questo tipo di apprendimento aumentiamo la nostra capacità di scegliere più liberamente. In questo modo, la nostra corteccia motoria perde tutti i modelli coercitivi privi di alternative e ci troveremo ad agire in molti modi nuovi.

Possiamo riprendere l'esempio che abbiamo già fatto della rotazione della testa, degli occhi e delle spalle nella stessa direzione come modello di agire più primitivo, e la possibilità di scegliere tra altri modelli di movimento, come gli occhi a destra mentre testa e spalle vanno a sinistra; ci sono sei possibilità, basta sceglierne una che non sia familiare. Provate a muovervi molto lentamente in modo da rendervi conto di dove dirigete occhi, testa e spalle mentre vi "differenziate" dal solo modello che conoscevate prima. Per quale motivo fare questo? Fate attenzione a cosa vi accade quando riuscite a eseguire varie volte un nuovo modello e a renderlo più o meno familiare di quello che conoscevate. Come avrete già avuto occasione di sperimentare, vi accorgete che vi sentite più alti, leggeri, che respirate meglio e con uno strano senso di euforia.

Questo è quello che accade nelle lezioni di consapevolezza attraverso il movimento, dove si mette l'accento non sul movimento specifico, ma su come dirigiamo noi stessi per compierlo; in questo modo tutta la corteccia motoria, lavora con una qualità di autodeterminazione che non avreste mai creduto possibile. L'importanza di questo lavoro di differenziazione risiede quindi nell'accrescere il numero di scelte disponibili in azioni che sappiamo eseguire in un solo modo. «Laddove non ci sono alternative ci può andare bene solo se siamo fortunati. Ma se non lo siamo, siamo soggetti a preoccupazioni e dubbi e persino all'ansia. Quando non c'è nessuna possibilità di scelta, sentiamo di non poter cambiare anche se sappiamo che siamo noi stessi a generare la nostra infelicità» (M. Feldenkrais, *The elusive obvious*, 1981).

Imparare a imparare: come affrontare una lezione Feldenkrais

Prima di sperimentare alcune lezioni Feldenkrais ecco alcuni suggerimenti pratici che si aggiungono a quelli già detti sulle lezioni di gruppo.

- Il momento migliore per fare queste lezioni è la sera prima di coricarsi, ma almeno un'ora dopo la cena. Sarebbe inoltre meglio andare a letto appena si è finito, perché calando la tensione mentale e muscolare il sonno sarà migliore. Al mattino, appena alzati sarebbe interessante ricordare le sensazioni provate la sera durante la lezione e ripetere alcuni dei movimenti che vi ricordate. Se durante il giorno mentre fate altro ogni tanto ripensate alla lezione, potete verificare se essa ha causato qualche cambiamento. Infatti una lezione fatta senza trasferire qualcosa di nuovo alla vita di tutti i giorni serve a ben poco. Basta soffermarsi solo pochi secondi sulla lezione e quando sarà un'abitudine ripeterla ogni volta che vi sembri di aiuto.

- Il tempo della lezione dipende dalla velocità individua-

le. All'inizio può essere opportuno ripetere ogni movimento dieci volte e man mano arrivare fino a venticinque. L'ideale sarebbe ripetere ogni movimento centinaia di volte, il più lentamente e velocemente possibile (ricordate che velocemente non significa in fretta). L'importante è mettere attenzione a come ci si muove, non al numero di ripetizioni. Una volta che la lezione è appresa le si può dedicare o solo il momento per pensarci o tutto il tempo che si vuole.

- Il luogo più adatto per lavorare è un'area del pavimento coperta da un tappeto o da una stuoia. Se questo vi risulta faticoso potete usare una coperta o sdraiarvi sul letto.

- È meglio indossare pochi indumenti che devono essere comodi e non ostacolare i movimenti o la respirazione, che non abbiano bottoni o chiusure sulla schiena e che siano il meno aderenti possibile.

- Se lavorate da soli e dovete leggere le istruzioni ci si può comportare in due modi: o si registra su un nastro la lezione cercando di lasciare il tempo necessario per completare ogni movimento (e generalmente ogni lezione dura da quarantacinque minuti a un'ora), oppure è meglio considerare una piccola parte per volta; si legge l'istruzione, si ripete il movimento come stabilito e poi si passa a quello successivo. In questo modo, la lezione diventa più lunga e può essere eseguita a puntate. Una volta imparati tutti i movimenti e se non sentite più il bisogno delle istruzioni potete fare tutta la lezione di seguito.

- Ogni movimento deve essere fatto facilmente e gentilmente. Il limite dell'ampiezza deve essere il punto in cui sentite una leggera tensione o sforzo. Se voi vi muoverete al di sotto di questo limite il vostro apprendimento migliorerà moltissimo.

- Eseguite ogni movimento lentamente, in modo da rallentare l'azione della corteccia motoria, la parte del cervello che organizza l'azione; questo per permetterle di recepire quello che state facendo. Quando agite veloce-

mente ritornate al vostro modo automatico organizzato precedentemente di fare le cose.

- Per apprendere e cambiare dovete divertirvi, quindi quando vi sentite stanchi è tempo di fermarsi. Se vi divertite potete continuare per quanto volete.

- Ogni tanto lavorate solo mentalmente e immaginate i movimenti della lezione appresa senza eseguirli, e notate i cambiamenti che avvengono a vostra sorpresa in scheletro e muscoli.

Questo vi aiuterà a trasferire l'essenza delle lezioni ad altre circostanze della vita, discipline o occupazioni. Per esempio si può migliorare molto nello suonare uno strumento, nel cantare, nel recitare semplicemente trasferendo il modo di apprendimento dall'esperienza dell'esercizio a queste o altre attività.

- Se non riuscite a compiere quanto richiesto esattamente a causa di un problema o di incapacità, seguite le istruzioni solo approssimativamente, senza sforzo e noterete che gradualmente farete meglio.

- Quando sentite dolore non sforzatevi, ma arrivate solo al punto in cui non ne sentite. Vi accorgete che dopo qualche minuto riuscite ad aumentare l'ampiezza senza sentire dolore. Se invece continuate nonostante il dolore, i tessuti o le articolazioni che causano il dolore si irritano e il processo infiammatorio vi impedirà di muovervi il giorno seguente.