

Relazione n. 1

**MARIA GIOVANNA BAMBINI e VALERIA MAI**

Insegnanti di Metodo Feldenkrais®, fisioterapiste

Presenta: **MARIA GIOVANNA BAMBINI**

**LA SCHIENA DELLE RAGAZZE**

Buongiorno a tutti

A me il compito di iniziare la mattinata delle relazioni di questo meraviglioso convegno, ringrazio gli organizzatori che hanno fatto veramente l'impossibile per regalarci queste giornate.

Il titolo del mio intervento è “La schiena delle ragazze”, e come tutte le storie l'inizio si perde tra diverse coincidenze che in questa storia sono principalmente due.

Circa 5-6 anni fa seguivo individualmente con l'Integrazione Funzionale® alcune ragazze in età adolescenziale che mi erano state inviate per problemi posturali o di scoliosi, o per atteggiamento scoliotico. Pur trovando vantaggio nelle lezioni individuali cominciavo a frullarmi per la testa l'idea che creare l'occasione per farle lavorare insieme in gruppo sarebbe potuto essere utile. Non avevo realizzato così chiaramente che con l'attività di gruppo si sarebbe potuto attivare la “risonanza motoria” di cui ha parlato il professor Gallese nel suo intervento di venerdì.

L'altra coincidenza è stata di avere incontrato la mia collega Valeria Mai (che oggi non è potuta essere qui ma è presente col cuore), insegnante Feldenkrais e fisioterapista di Verona; le ho accennato di questo mio desiderio e Valeria ha accettato prontamente la sfida.

Abbiamo deciso di provare: per misurare come sarebbe andata la co-conduzione, dato che dal punto di vista lavorativo non ci conoscevamo bene, e per vedere come avrebbero risposto le ragazze.

L'anno scolastico era già iniziato quindi abbiamo proposto tre incontri da lì a fine anno scolastico, e abbiamo mantenuto le ragazze che già seguivo senza allargare il gruppo. È andata bene, siamo state contente del nostro lavorare insieme e di come hanno risposto le ragazze, quindi abbiamo passato l'estate a lavorare per la realizzazione di questo progetto che è diventato:

“Feldenkrais e Scoliosi: un approccio innovativo” e come sottotitolo è rimasto “La schiena delle ragazze”.

Durante l'estate abbiamo fatto un volantino, una brochure informava molto semplice in cui si chiariscono alcuni concetti sul Metodo Feldenkrais®, sulla relazione tra la colonna la postura e l'equilibrio dinamico.

Alcune spiegazioni di base per chiarire che non sarebbe stata una “attività ginnica” o di allenamento muscolare, ma un prendere consapevolezza di come ci si muove, di quale è la propria struttura.

Abbiamo preparato anche una lettera molto più tecnica e specifica per i medici, lettera che abbiamo consegnato personalmente a fisiatri e medici di base.

L'obiettivo del nostro lavoro è stato quello – e l'abbiamo sentito tanto questi giorni – di fornire strumenti di consapevolezza, di conoscenza corporea di come ci si muove, di come stanno le ragazze quando sono a scuola o fanno danza o altre attività sportive. Strumenti di conoscenza corporea:

- per migliorare l'immagine di sé,
- per riconoscere e poi modificare quegli schemi abitudinari che protratti nel tempo possono causare quelli che vengono chiamati atteggiamenti posturali viziati o scorretti e/o scoliotici,
- come complemento di attività sportive. Tra le ragazze ce n'è una che pratica sci di discesa a livello agonistico e ha trovato molto utile questo lavoro, per esempio per migliorare le curve dal suo lato più difficile.

Specifico che abbiamo scelto la fascia che va dai 13 ai 17 anni (che poi è diventata 14 – 18) perché è l'età in cui i cambiamenti corporei sono rapidi, la componente estetica inizia ad avere un peso importante e l'immagine che si ha di se stesse va costruendosi e modificandosi costantemente oltre che velocemente. Inoltre abbiamo preferito tenere un contesto solo femminile; ci era stato chiesto di inserire anche dei maschi, ci sarebbe stato un numero sufficiente per fare un gruppo solo maschile, ma per quella età avrei dovuto almeno essere affiancata da un insegnante maschio, quindi abbiamo lasciato perdere e siamo andate avanti con le ragazze.

### **La struttura delle lezioni**

Gli incontri erano così organizzati: 8 incontri di due ore e mezza distribuiti lungo l'anno scolastico (più o meno uno al mese).

Per ogni incontro due CAM sullo stesso tema o tema complementare, intercalate nella conduzione in modo da dare dei tempi più lenti di ascolto e di consapevolezza e dei tempi in sequenza più veloce in modo da giocare anche sul ritmo. Siamo state complementari anche Valeria ed io perché Valeria è più riflessiva e rivolta all'ascolto, mentre io conducevo le parti un po' più veloci.

Abbiamo tenuto due movimenti di riferimento per tutto il progetto, da fare all'inizio e alla fine di ogni incontro, c'erano poi uno o due movimenti di riferimento specifici per le CAM scelte. Alla fine di ogni incontro un feedback su foglio prestampato, a parte l'ultima domanda che serviva a noi insegnanti (note suggerimenti o altro), le altre domande servivano soprattutto a loro, per riflettere sui movimenti fatti, su se stesse nel movimento, e quindi per imparare a conoscersi meglio. Abbiamo fatto anche delle foto all'inizio e alla fine dell'anno scolastico: in slip e reggiseno, in piedi di fronte, dietro e dai due lati e sedute: dietro e dai due lati. A fine ciclo abbiamo dato loro una cartellina con le loro foto e con una legenda per aiutarle nell'interpretazione: per esempio far notare le fondamenta ovvero l'appoggio dei piedi, l'allineamento, la spinta verso l'alto, la chiusura - apertura del torace. È stato utile anche per noi insegnanti cercare quali strumenti dare alle ragazze per interpretare le foto.

Seguono alcuni feedback delle ragazze. È stato interessante notare come nel tempo, sia cambiata anche la loro modalità di lasciare feedback. Mentre all'inizio le risposte erano molto legate alle abilità fisiche con termini abbastanza generici come: “più abile”, “meno sciolta” ecc, poi sono diventate sempre più precise e attente all'ascolto di se stesse.

Certo che è comunque passato del tempo, che sono cresciute e hanno fatto anche altre esperienze di vita e di scuola, ma noi crediamo che la consapevolezza acquisita con il lavoro Feldenkrais se la portino poi nelle altre attività della vita quotidiana.

È interessante notare il feedback alla domanda “Come ti sei sentita prima e dopo la lezione”: “arancio, timidezza...” è bello vedere che si permette di usare termini normalmente ritenuti poco pertinenti con una percezione fisica.

Nel gruppo c'era una ragazza seguita oltre che da noi anche dal centro ISICO. Non so se conoscete, l'“Istituto Scientifico Italiano COLonna vertebrale” che è considerato a livello internazionale un centro all'avanguardia per problemi di schiena (non solo di scoliosi). Nella cartella clinica, dove ci sono molte misurazioni, alla voce ‘attività svolta’ hanno scritto Feldenkrais. Quindi anche il centro ISICO sa che esiste il Metodo Feldenkrais®.

Seguono alcuni note di Valeria e mie che abbiamo segnato lungo il percorso.

### **Per concludere**

Valeria per motivi di lavoro si è trasferita in Piemonte quindi non è più a Verona, le ragazze ormai hanno 19 anni o più... ho deciso di continuare comunque, di continuare con questa fascia d'età. Non solo perché le ragazze lo hanno chiesto, ma anche perché il periodo dai 19 ai 24/ 25 anni viene un po' trascurato: dal punto di vista medico viene considerato finito lo sviluppo e quindi la possibilità di peggioramento. Così a volte si arriva ai 30 anni quando, o per una maternità o per 10 anni e più di lavoro sedentario, ritorna il problema del dolore alla schiena.

Vedremo come andrà questa nuova avventura. Grazie.

### **Alcuni feedback delle ragazze**

“All'inizio della lezione mi sentivo contratta e chiusa poi mi sono aperta come se mi fossi stirata e distesa.”

“Inizio: arancio, timidezza, parte della schiena più lunga; fine: tutte le parti uguali, gambe più lunghe.”

“Mi sono accorta della tensione di alcune parti del corpo solo dopo averle rilassate.”

“I due lati del corpo possono muoversi in modo molto differente tra loro.”

“Ho capito come posso muovermi a scuola.”

“Il mio collo controlla/sostiene molte più parti di quanto credessi possibile.”