

**LUISA MAZZEI e LIVIA NEGRI**

**MOVIMENTO, APPRENDIMENTO, CREATIVITÀ  
PER UN LINGUAGGIO POTENZIATIVO**

Il linguaggio Feldenkrais in un'ottica di Empowerment

**Il potere della parola**

“Le parole sono finestre oppure muri, ci imprigionano o ci danno libertà.”

(dal libro omonimo di Marshall B. Rosenberg, fondatore della CNV).

“Presta molta attenzione alle tue parole; scegline con grande cura, perché con esse stai creando un mondo intorno a te.”

(Dario Canil, “Risognare la Realtà”).

**Intervento di Luisa Mazzei**

**Un linguaggio “relazionale”**

Il linguaggio Feldenkrais osserva ed enuncia relazioni e interdipendenze del “sistema” essere umano con il “sistema” ambiente, secondo la visione di un vivente in continua trasformazione guidato dall'intelligenza biologica. Non propone modelli/schemi/protocolli/standard ecc., ma descrive con la massima neutralità possibile il modo in cui il singolo individuo si organizza per rispondere all'ambiente, secondo il principio di sopravvivenza. Presupposto è che il soggetto ha messo in atto tutto ciò che era possibile per il miglior adattamento possibile. Non si tratterà quindi di correggere, contraddicendo la risposta del suo sistema, bensì di permettere un'esplorazione tale che lo stimoli ad ampliare le possibilità e ad aprirsi all'opportunità di un'organizzazione - e con essa di una risposta - più efficace.

**Parole potenziative**

Parole che vengono scelte dall'insegnante di volta in volta per facilitare un processo di esplorazione, scoperta, cambiamento spontaneo in termini di una risposta autonoma, indipendente, individuale di adattamento più soddisfacente per l'individuo.

Osserva – Senti – Attenzione – Scopri – Facile – Prova – Curiosità – Piacere – Esplora – Scegli

**Le domande come strumento co-creativo**

Gli insegnanti Feldenkrais sono abituati a porre domande.

Le domande sono introspettive, portano l'attenzione e la presenza dentro di sé; indagano senza giudizio, aprono possibilità perché evitano categorizzazioni, convinzioni, pregiudizi ecc.

Le domande educano (e-ducere) e lasciano al soggetto la libertà di essere co-creatore del proprio processo di empowerment.

Sono le domande a cambiare l'assetto delle reti neurali perché aprono uno squarcio nel consueto. (Erica Francesca Poli, "Anatomia della coscienza quantica").

## **Potenziamento versus De-potenziamento**

STIMOLO	??	DIRETTIVA
PROPOSTA	??	MODELLO DI RIFERIMENTO
NEUTRALITÀ	??	GIUDIZIO
ESPLORAZIONE	??	ESERCIZIO
VARIABILITÀ	??	RIPETITIVITÀ
RELAZIONI	??	PARZIALITÀ
ABILITÀ INDIVIDUALE	??	DIS-ABILITÀ
UNICITÀ	??	OMOLOGAZIONE
COMPLESSITÀ	??	SEMPLIFICAZIONE
IMPREVEDIBILITÀ DEL VIVENTE	??	PREVEDIBILITÀ MECCANICISTICA
OTTIMISMO BIOLOGICO	??	PROTOCOLLO
AUTONOMIA	??	DIPENDENZA
IMMAGINAZIONE	??	SCHEMA
RESPONSABILITÀ	??	DELEGA
INDIPENDENZA	??	DIPENDENZA

## **Empowerment**

Potenziamento dell'individuo, un tema trasversale nell'ambito della salute e dell'educazione

paziente      care giver      studente      formatore

da soggetti passivi a co-creatori del proprio processo di salute, benessere, apprendimento.

## **Conclusioni**

Le parole del Feldenkrais invitano il soggetto ad allontanarsi dall'autorità esterna per accompagnarlo verso l'autorevolezza interiore.

Possiamo chiamarle parole-pensiero; parole-dignità, parole-rispetto, che hanno un potere trasformatore assieme agli altri stimoli sensoriali e motori del Metodo Feldenkrais®, in un circolo virtuoso di empowerment del soggetto.

Le parole, dunque, come stimoli sensomotori, non soltanto nel loro contenuto, ma anche per il modo, il tono, il timbro di voce, i tempi con cui vengono enunciate dall'insegnante Feldenkrais.

### **Intervento di Livia Negri**

Nella professione di insegnante Feldenkrais le parole hanno un ruolo fondamentale, tanto che durante gli anni della formazione ci si allena all'ascolto attivo e alla ricerca di parole che descrivano in modo neutro e senza giudizi. Il linguaggio utilizzato dagli insegnanti Feldenkrais nell'analizzare il movimento di una persona osserva ed enuncia relazioni e interdipendenze del sistema muscolo-scheletrico individuale, secondo la visione di un vivente in continua trasformazione, la cui intelligenza biologica nell'adattamento all'ambiente ha fatto il meglio che poteva. Il linguaggio del Metodo Feldenkrais® non propone modelli, schemi, protocolli standard, tecniche, ma descrive con la massima neutralità possibile il modo in cui il singolo individuo si organizza per rispondere all'ambiente, secondo il principio di sopravvivenza. Presupposto è che il soggetto abbia messo in atto tutto ciò che era possibile per il miglior adattamento possibile. Non si tratterà quindi di correggere, contraddicendo la risposta del suo sistema, bensì di permettere un'esplorazione tale che lo stimoli ad ampliare le possibilità e ad aprirsi all'opportunità di un'organizzazione - e con essa di una risposta - più efficace, più soddisfacente, più gratificante.

Ecco che, sia durante una lezione di gruppo (CAM) sia durante un'Integrazione Funzionale®, o anche in un colloquio iniziale, le parole scelte dall'insegnante sono proiettate a facilitare un processo di esplorazione, scoperta, cambiamento spontaneo in termini di una risposta autonoma, indipendente, individuale di adattamento più soddisfacente per l'individuo. Per questo si può parlare di "parole potenziative", che potenziano le risorse individuali, anziché chiudere, limitare, etichettare.

Esempio di parole potenziative sono quelle che invitano all'autosservazione, all'ascolto, come "senti", "porta attenzione", "osserva" quelle che stimolano la curiosità, come "prova", "esplora", quelle che mettono l'accento sulla presa di responsabilità, come "scegli", quelle che portano ad atteggiamenti positivi, come "cerca il piacere", "trova il facile", "gusta", "assapora", "gioca"... Sono tutte parole che guidano la persona alla libertà interiore, all'assertività, all'autostima, alla fiducia in se stessa.

Altra modalità potenziativa attraverso le parole è il porre domande: gli insegnanti Feldenkrais sono abituati a porre domande. Le domande sono introspettive, portano l'attenzione e la presenza dentro di sé; indagano senza giudizio, aprono possibilità perché evitano categorizzazioni, convinzioni, pregiudizi ecc. Le domande educano (*e-ducere*) e lasciano al soggetto la libertà di essere co-creatore del proprio processo di empowerment. "Sono le domande a cambiare l'assetto delle reti neurali perché aprono uno squarcio nel consueto" (Erica Francesca Poli, "Anatomia della coscienza quantica").

Ne consegue che le "parole Feldenkrais" invitano il soggetto ad allontanarsi dall' "autorità esterna" poiché lo invitano all' "autorevolezza interiore": possiamo chiamarle parole-pensiero; parole-dignità, parole-rispetto, che hanno un potere trasformatore assieme agli altri stimoli sensoriali e motori del MF,

in un circolo virtuoso di empowerment del soggetto. Le parole, dunque, rientrano a pieno titolo fra gli stimoli sensomotori utilizzati dall'insegnante Feldenkrais assieme alla voce, al tono, al movimento, all'espressione facciale, al tocco, al ritmo ecc. E questa competenza potrebbe forse essere di stimolo anche ad altre figure, come caregivers o anche operatori nel campo del benessere e della salute. La domanda finale è se si può ritenere possibile per gli insegnanti Feldenkrais un nuovo campo di azione della propria professione, come formatori di "linguaggio potenziativo".