

IMPARA A STARE MEGLIO CON IL FELDENKRAIS



di Andrea Mongilardi

Il dolore è uno scomodo compagno di viaggio di molte persone. Soprattutto alla schiena, tanto per citare il tipo di dolore più diffuso. Tante le cause. Ma per fortuna ci sono anche le soluzioni. Efficaci. Come il Metodo Feldenkrais, che prende il nome da una delle personalità più poliedriche, brillanti e geniali del Novecento (ma di Moshe Feldenkrais ne parleremo più avanti).

L'aspetto più affascinante del Metodo Feldenkrais è che si impara a stare meglio senza... farsi del male. Niente "chiodo scaccia chiodo". Niente sedute dolorose o "torture" a cui sottoporsi per provare un minimo di sollievo. Tutto al contrario: un metodo dolce, fatto di movimenti lenti, minimi, rispettosi delle condizioni di salute della persona. Che, tramite il movimento consapevole, impara a conoscersi, a conoscere il proprio corpo e il suo modo di muoversi e occupare lo spazio. A modificare, un po' per volta, la propria postura, spesso non funzionale al proprio benessere.

Inutile cercare un colpevole: come ci muoviamo oggi è il risultato di quello che ci è accaduto nella vita e delle risposte adattive che abbiamo messo a punto. Una parte dolente che riusciamo a "far funzionare" stordendoci. Una situazione stressante che impariamo a gestire irrigidendoci. Strategie di sopravvivenza che al momento funzionano ma prima o poi presentano il conto. Sotto forma di dolori, tensioni, rigidità che possono diventare invalidanti.

La buona notizia è che, così come ab-

biamo imparato - nel tempo, con il "fai da te" - strategie adattive inefficaci, possiamo imparare - in qualunque momento - nuove strategie utili a farci stare meglio. Sfruttando la capacità del cervello e dei circuiti neurali (anche quelli danneggiati) di imparare e di apprendere nuovi schemi motori.

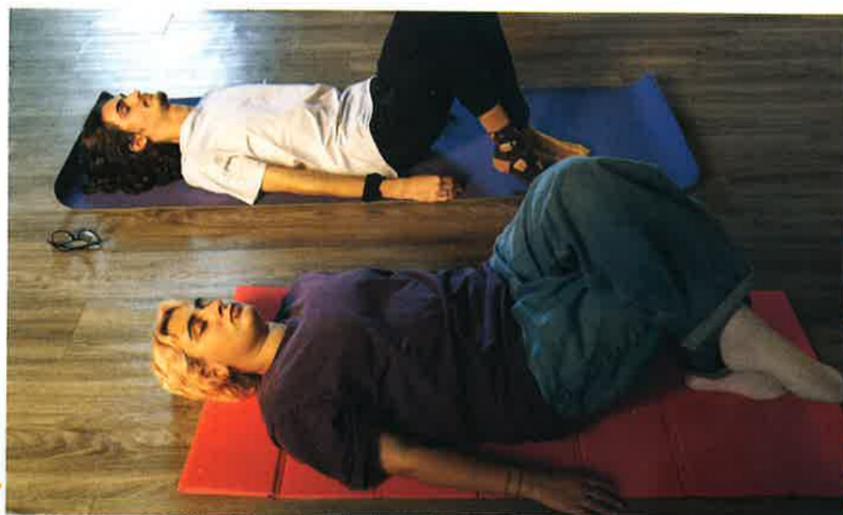
Le sessioni di Feldenkrais possono essere individuali (si chiamano Integrazioni Funzionali o IF) o di gruppo, dette Consapevolezza attraverso il Movimento (CAM).

Si svolgono sul tappetino, su un lettino o su una sedia. L'insegnante indica all'allievo una sequenza di movimenti da compiere. Sono movimenti facili da eseguire, che non richiedono sforzo, persino piacevoli. Soprattutto, sono movimenti funzionali a far percepire a chi li fa l'esistenza di movimenti alternativi a quelli abituali e gli effetti benefici delle scelte più efficaci. E l'allievo li impara non perché c'è qualcuno che gli spiega cosa fare, ma perché ne sperimenta

l'effetto benefico nel corpo. Imparando, quasi senza accorgersene, l'arte dell'ascolto e del rispetto di sé.

Dagli atleti agli artisti, dai neuroscienziati agli insegnanti (per i quali è indicato per la prevenzione del burn out), sono tantissime le persone - note e meno note - che si prendono cura del proprio benessere con il Metodo Feldenkrais. Tra loro c'era anche il Cardinal Martini, come ci sono Ornella Vanoni, molti ballerini del Teatro alla Scala, o la direttrice dell'Istituto Superiore di Sanità Gemma Calamandrei.

Non per moda o emulazione: esistono oltre 350 studi scientifici pubblicati in tutto il mondo che validano i benefici del Metodo Feldenkrais rispetto a gestione e risoluzione del dolore, mal di schiena e problematiche della colonna vertebrale, disabilità, postura ed equilibrio, flessibilità e mobilità, apprendimento e disturbi dell'apprendimento.



Ma esistono evidenze di miglioramenti anche su persone colpite da fibromialgia, ictus o morbo di Parkinson. E la Regione Veneto ha appena integrato il Feldenkrais tra le terapie a disposizione per le famiglie i cui figli sono stati colpiti da paralisi cerebrale infantile.

Moshe Feldenkrais, ideatore del Metodo, ha anticipato di decenni le scoperte delle neuroscienze sulla plasticità del cervello, come gli ha riconosciuto lo psichiatra canadese Norman Doige. Che fosse speciale, è la sua vita a raccontarlo: nato nel 1904 nell'attuale Ucraina, fuggito a piedi da solo a 13 anni per salvarsi dai pogrom (era ebreo), sopravvissuto aggregandosi a una compagnia circense, arriva a 15 anni in Palestina. Pubblica un manuale di autodifesa a mani nude, poi parte per la Francia laureandosi alla Sorbona in ingegneria e in fisica e nel frattempo diventa l'allievo prediletto di Jigoro Kano, fondatore del Judo. Riesce rocambolescamente a scappare con la moglie dalla Francia assediata dai nazisti col compito di mettere in salvo i segreti scientifici transalpini, arriva all'isola di Man dove viene internato come sospetta spia per poi essere nominato, nel giro di pochi giorni, ufficiale scientifico dell'Armata. Dopo la guerra lavora a Londra come fisico nucleare per poi essere richiamato in Israele a dirigere il dipartimento di elettronica dell'esercito. Qui però decide di dedicarsi a tempo pieno alle sue lezioni di integrazione funzionale, che aveva sviluppato su di sé cercando un modo per far funzionare il ginocchio che lo tormentava da anni, "ricordo" di un infortunio calcistico, che gli aveva pesantemente ostacolato la fuga e lo costringeva a letto per settimane. Gli ultimi 20 anni li ha dedicati a insegnare un metodo che oggi viene praticato con successo in tutto il mondo.



BENEFICI DELLA PRATICA DEL METODO FELDENKRAIS

- riduzione di stress e ansia
- miglioramento della qualità del sonno
- maggior capacità di gestione e sopportazione del dolore
- miglioramento dell'attenzione e della capacità di concentrazione
- riduzione degli stati infiammatori
- calo della pressione sanguigna
- miglioramento della postura e della capacità di movimento
- miglioramento dello stato generale di salute
- maggior consapevolezza corporea ed emozionale

