

di **LUCIANO BASSANI**

■ La prevenzione è più economica della cura, lo sanno tutti. Una modalità interessante e innovativa è quella di considerare il movimento non solo come strumento riabilitativo o per rinforzare i muscoli o per plasmare il fisico a fini estetici, ma come via per diventare consapevoli della relazione corpo/mente e della propria organizzazione motoria; comprendendo che ogni gesto o attività si organizza e si manifesta in relazione all'im-

Prevenire è meglio: ecco il metodo Feldenkrais

agine che si ha di sé stessi.

L'autoimmagine si forma nel tempo: è dinamica come un film, quindi muta, e può arricchirsi o restringersi. Una performance sportiva o artistica può risultare eccellente per chi la esegue e magnifica per chi la osserva, perché è passata attraverso la fase della consapevolezza del performer, che sente e sa come ogni parte del corpo sia collegata a tutte le altre e contribuisca a ogni gesto. Viceversa, l'incapacità di fare ciò

che si desidera o un dolore possono essere il risultato di un uso di sé limitato e disfunzionale.

La maggior parte delle persone ha zone oscure, parti di sé indifferenziate che non vengono percepite o non si attivano come potrebbero e diventano zavorre rispetto a quelle che lavorano troppo e rischiano di usurarsi. Nasce così un senso di scomodità o di inadeguatezza che può essere superato. «Il movimento può diventare strumento di

consapevolezza, di piacere, di apprendimenti senza correzioni», dice **Mara Della Pergola**, allieva diretta del dottor **Moshe Feldenkrais**, inventore della metodica. «Un ponte tra osservazione, pensiero ed esperienza somatica, che attraverso le opere d'arte guida alla scoperta di spazi interiori e apre a nuove modalità di percezione e di azione».

Feldenkrais (1904-1984) fu uno scienziato israeliano, esperto di arti marziali e pedagogo, che elaborò un ric-

chissimo metodo di educazione somatica. Nelle lezioni collettive le persone si muovono ascoltandosi e si affidano a ciò che percepiscono, guidate dall'insegnante **Feldenkrais**, che ha una formazione di quattro anni. Iniziano ad accogliere tutte le sensazioni che emergono dal movimento e attribuire loro un senso le porta a dialogare con il proprio sistema nervoso, l'organizzatore di tutte le attività. Scoprono quanto possa diventare più comodo stare se-

duti, o più facile e fluido alzarsi da una sedia, camminare, raggiungere un oggetto o girarsi all'indietro. Individuano diverse opzioni per compiere i gesti quotidiani, non perché qualcuno indichi loro come farlo nel modo esatto, ma perché hanno avuto l'opportunità di sentire la piacevolezza del muoversi con una migliore organizzazione.

Lo stupore è paragonabile a quello del bambino che impara, per tentativi ed errori, a rotolare, sedersi, alzarsi e camminare, e poi pratica con gioia ciò che ha esplorato spontaneamente.