

Periodico Quotidiano - 1999 - 3.000.000  
- IS 05/00010000-01-07/0004  
N. 420 - 1.000.000 - 100.000.000  
ID-00/000000-000-00-00

**RIZA**

Giugno 2024 - N. 74 - Italia € 5,90  
Periodico mensile - P. 34/106/2024  
B € 10,90 - D € 11,90 - Messico P. € 15,00  
P.E. CONT. € 9,00 - CAN. CH. M. 30 - CH. CT. CH. M. 30  
ANTIAGE con Cervello giovane € 16,30

# AntiAge

*L'arte di restare giovani*

## PANCIA PIATTA dopo i 40 anni

Il programma che funziona  
contro il grasso addominale

### IMPARA A VOLERTI BENE!

Le cose da fare e gli errori da evitare  
per ritrovare finalmente l'autostima

### CERVELLO GIOVANE

Scopri gli estratti naturali  
per avere più memoria,  
lucidità e concentrazione



**LA SCOPERTA** Ecco dove trovare la nuova vitamina della longevità

AntiAge

# Metodo Feldenkrais, il movimento che ringiovanisce corpo e cervello

È una pratica che si basa su piccoli esercizi, dolci, lenti e senza sforzo,  
sempre accompagnati dal respiro e dalla consapevolezza.

È così che, piano piano, si può arrivare a spegnere il dolore, anche cronico

**N**o, chiamarlo ginnastica sarebbe riduttivo. Il Feldenkrais è piuttosto un modo di concepire l'uomo come unità di mente, corpo ed emozioni e un modo di agire su di esso attraverso il movimento. Questa pratica fu ideata da Moshe Feldenkrais, ingegnere e fisico nucleare di fama internazionale che, dopo un infortunio al ginocchio, mise a punto questa particolare forma di attività fisica che ha il suo centro nella consapevolezza. Sì, perché non essere presenti a se stessi è causa di un numero infinito di problemi. Basterebbe citare i dolori che originano da una cattiva postura, che nascono dal dimenticarci del corpo per renderci conto che tornare ad "abitarlo" è iniziare una strada di benessere. Il Feldenkrais ci insegna a funzionare meglio nel quotidiano, ma è anche un modo per affrontare patologie anche gravi.

### La chiave è il piacere

Ma cosa rende il Feldenkrais così speciale?  
Il fatto che origina dal-

la comprensione del funzionamento del nostro cervello, che riceve ed elabora stimoli in continuazione, ad essi risponde e sulla base di essi si modella. Si fa caso a come ci si muove, a cosa si sente, alle percezioni e alle emozioni. Non si tratta di sollevare pesi, di ripetere esercizi in continuazione, ma di esplorare il proprio essere. Il metodo Feldenkrais si esegue sotto la guida di insegnanti preparati (ma ti suggeriremo qualche movimento da fare in autonomia). L'insegnante Feldenkrais guida l'allievo nel compimento di sequenze di movimenti minimali, privi di qualsiasi sforzo. L'attenzione è orientata alla percezione, alla scoperta curiosa degli effetti del movimento sul corpo, tramite un'osservazione rispettosa e gentile. Questa presenza interiore è cruciale, tanto che il metodo è stato avvicinato alle pratiche meditative. Le pause sono brevi ma frequenti: servono al cervello per integrare quanto osservato. La piacevolezza è alla base dei risultati. Se un movimento risultasse anche solo leggermente fastidioso lo si riduce, lo si rende più piccolo, va bene anche solo immaginare di farlo. Il Metodo Feldenkrais lavora sulle mappe cerebrali, ridefinendole e sostituendo quelle legate al dolore. ➔



## DIECI BUONI MOTIVI PER FARE FELDENKRAIS

- 1 Promuove lo stato di salute generale
- 2 Riduce stress e ansia
- 3 Migliora la qualità del sonno
- 4 Diminuisce gli stati infiammatori
- 5 Rilassa il corpo e la mente
- 6 Favorisce la buona postura
- 7 Aumenta l'attenzione e la capacità di concentrazione
- 8 Sviluppa nuove abilità di apprendimento
- 9 Assicura maggior consapevolezza corporea ed emozionale
- 10 Sostiene le performance sportive

## GLI EFFETTI SUL CERVELLO

### Stimola la neuroplasticità

Il metodo Feldenkrais non si limita al sistema muscolo-scheletrico. A dimostrarlo è uno dei suoi grandi sostenitori, Norman Doidge, psichiatra e psicanalista, ricercatore al Columbia University Psychoanalytic Center di New York. I suoi studi sono tutti finalizzati a dimostrare come il nostro cervello abbia la capacità di rinnovarsi di continuo, grazie alla neuroplasticità. E il Feldenkrais, come esposto nel libro "Le guarigioni del cervello", stimolerebbe proprio questa qualità, trovando e creando nuove vie di comunicazione tra i neuroni, cambiando la struttura e le funzioni del cervello attraverso l'esperienza cosciente e consapevole. Applicato in casi di paralisi cerebrale, ma anche dopo ictus su soggetti anziani, il Feldenkrais ha dimostrato di riuscire a far recuperare la mobilità perduta, attraverso



movimenti dolci, a basso impatto e davvero a disposizione di tutti. Le macchine - ha commentato Doige in un recente convegno in Italia - fanno cose straordinarie, ma quando si rompono non si autoriparano. Invece il cervello umano può sempre modificarsi. In casi di danni anche gravi, le funzioni compromesse possono essere riacquisite da altre parti del cervello anche lontane dalla parti colpite. La maggior parte delle volte il problema, infatti, non è nel singolo muscolo, o nell'articolazione, ma nel nostro cervello e nel modo in cui abbiamo sviluppato le abitudini di percezione e movimento. E il metodo Feldenkrais, stimolando l'apprendimento attraverso il corpo, ha trovato applicazione in condizioni serie, come ictus, fibromialgia, morbo di Parkinson, disturbi della postura e dell'equilibrio, oltre a una miriade delle criticità più comuni come mal di schiena, cervicale, dolori e deficit articolari e muscolo scheletrici.

### «A me ha restituito la vita»

«Ho iniziato a soffrire di mal di testa da giovane. Nel tempo, i sintomi si sono fatti sempre più invasivi, ma nessun medico riusciva a darmi sollievo, né a scoprirne le cause. A seguito di un grave incidente automobilistico, una quindicina di anni fa, il peggioramento è diventato drammatico: ho dovuto smettere di lavorare, di occuparmi di mia figlia, persino dormire a letto era impossibile, se non per qualche ora ogni tanto. Per diversi anni sono rimasta in una poltrona reclinabile, praticamente invalida. Ci siamo indebitati per cercare delle cure, ma senza successo. Le neuropatie e i dolori sono diventati insopportabili ed è lì che un medico di famiglia piemontese, cugino di mio marito, ha diagnosticato per primo una fibromialgia severa. Nello stesso periodo si sono ampliate le allergie e le reazioni avverse ai farmaci, usati in sequenza per cercare di arginare i dolori, oramai insopportabili. Come pure le infiammazioni a carico degli occhi e dello stomaco (solo ora si stanno cogliendo le connessioni tra queste problematiche e la fibromialgia). Il Feldenkrais mi ha fatto svoltare e mi ha permesso di ricominciare a vivere. Me l'ha consigliato una cara amica oncologa: "Prova!" mi ha detto. Piano piano i dolori e le infiammazioni sono diventati meno invasivi, meno frequenti. Ho ricominciato a camminare e ad alzarmi e addirittura a "fare sport a modo mio": nuotare, camminare, ballare. Ho ancora periodi difficili. Ho usato il Feldenkrais al posto degli antidolorifici, a cui sono allergica. La cosa incredibile è che, in qualche modo, ho "disimparato" gran parte delle neuropatie, delle cefalee, delle infiammazioni insopportabili e infinite. Per 4 anni ho insegnato italiano part time. Ho ancora brutti periodi, ma non sono più un'invalida confinata in poltrona: ho una vita, un lavoro, degli obiettivi da raggiungere. Anche la stanchezza cronica è migliorata moltissimo».

# Una sequenza per il benessere della schiena

In queste pagine ti riportiamo una sequenza che puoi fare se soffri di mal di schiena. Non si tratta di movimenti difficili e sono tutti estremamente delicati. Ti sembrerà addirittura di non stare facendo nulla, eppure... il tuo corpo sta imparando come superare il dolore.

## Il potere della coperta magica

Nelle lezioni di Feldenkrais si utilizza spesso una "coperta magica", ovvero un plaid arrotolato per formare uno spessore di 8/10 cm al massimo, da mettere sotto il coccige, al centro dell'attaccatura delle natiche, negli abbozzi di vertebre con cui termina la colonna vertebrale. Vestiti comodi, la "coperta magica" a portata di mano e un plaid di riserva in caso di necessità: questo è tutto quello che ti serve.

Puoi praticare sul pavimento, su un materassi-  
no oppure anche distesa sul letto. Poi togli gli occhiali o le lenti a contatto se le porti e preparati ad ascoltare il tuo corpo.



## ECCO COME FARE

### Inizia distesa a pancia in su

1 Distesa sulla schiena respira lentamente e senti come stai sul pavimento. Quali sono le parti del corpo che si appoggiano? Quali restano sollevate? Percorri il corpo con attenzione, dalla testa ai piedi. Se lo desideri puoi mettere un supporto basso sotto la testa. È facile che nel corso della sessione venga voglia di toglierlo.

2 Se hai mal di schiena, piega fin dall'inizio le ginocchia, non insieme, ma prima un ginocchio e poi l'altro. Vai alla scoperta del tuo corpo in questa posizione. In caso di infiammazione e dolore, la sequenza può essere solo immaginata. I piedi sono appoggiati a terra, allineati alle anche. Mettiti comoda e senti qual è la distanza giusta per te (fig. 1).

FIG. 1



### Osserva e respira

1 Dondolandoci con delicatezza infila la coperta magica sotto il coccige, alla fine della colonna vertebrale.

2 Ascolta il respiro. Questo è il modo migliore per potenziare la presenza e coglierne tutti i vantaggi.

3 Appoggia le mani sulla pancia per portare con gentilezza l'attenzione al movimento creato dal respiro. Non cambiare nulla, osserva solamente. Questa parte iniziale è molto importante e può da sé costituire una mini routine salva schiena da fare mattina e sera, anche prima di addormentarsi o appena svegli.

4 Inclina con delicatezza le ginocchia verso destra e poi verso sinistra da 5 a 10 volte almeno. Lentamente. Fai un movimento piccolo. Fai una piccola pausa: vuoi togliere la coperta? Preferisci tenerla? Allenati a sentire cosa è meglio per te. Se non hai le idee chiare, basta sperimentare per scoprirlo. Puoi fare tutte le pause che desideri. Fanno parte della sessione. È durante le pause che il cervello si predispone all'attenzione e al confronto tra le percezioni.

## Mani dietro al ginocchio

1 Toma a gambe piegate, piedi in appoggio. Ora solleva piano un piede, destro o sinistro, quello che desideri, per mettere le mani dietro al ginocchio (fig. 2). L'importante è che il pollice non sia separato dalle altre dita, cioè non sia allargato ad L. Continuiamo questo piccolo movimento del ginocchio che si muove a destra e a sinistra. Un massaggio delicato ma profondo per la schiena. Puoi provare a diminuire al minimo il movimento. O ad ampliarlo un pochino.

2 Dato che le mani sono collegate al ginocchio, tutto il tronco delicatamente è coinvolto nel movimento. Puoi restare morbida e scoprire fin dove il movimento risuona in te. Dove arriva? Forse anche nelle coste puoi scoprire un movimento indiretto. Quando senti di aver sperimentato abbastanza questa azione, puoi provare a muovere il ginocchio avanti e indietro, molto delicatamente e in modo minimo. Piega leggermente di più o leggermente di meno il ginocchio. Vuoi provare a cambiare l'intreccio delle mani?

3 Cosa fanno i nostri occhi mentre muoviamo le ginocchia? Scopri. Prova a fissare un punto sul soffitto. Poi di nuovo lascia gli occhi liberi di muoversi e osserva cosa fanno. Li tieni aperti per un po'. Poi prova a chiuderli. Come ti senti più a tuo agio? Fai una pausa. Traccia dei piccoli cerchi con il ginocchio, guidato dalle mani. Cosa fanno gli occhi? Esegui la sequenza con l'altro ginocchio. Come ti sembra? Qual è il ginocchio "più facile" da muovere?



## Solleva entrambe le ginocchia

Ora sperimenta la sequenza degli esercizi con entrambe le ginocchia, alzandole una alla volta per non affaticare la schiena, ponendo ciascuna mano dietro il rispettivo ginocchio, sulla parte finale della coscia (fig. 3). Fai pause brevi e frequenti. Completata quest'ultima parte, togli delicatamente la coperta, ondeggiando a destra e a sinistra per sfilarla senza sforzo. Se puoi distendi le gambe e ad occhi chiusi nota le differenze tra prima e dopo. Osserva il respiro. È più ampio di prima? Massaggia dall'interno la tua schiena? Poi passa alla percezione del corpo: ti sembra che "affondi" un po' di più nella superficie su cui sei distesa? Dove puntano adesso i piedi? Come si appoggia il bacino? La schiena? La testa? Datti qualche momento per integrare tutto questo. Per non sforzare la schiena, alzati con calma. Rotola prima su un fianco. Avvicina le ginocchia al petto, quel che serve per alzarti, facendo leva e aiutandoti con gomiti e mani.



## Migliorare la camminata per superare il dolore

Camminare non è solo vitale, può essere bello e curativo se ne fai una piccola pratica quotidiana. Vuoi scoprire il trucco per migliorare e conservare la salute della tua schiena? Le ginocchia rigide sono nemiche della schiena. Quando hai cinque minuti, a piedi scalzi, sali su uno zerbino, o un piccolo rialzo di circa 2 cm, appoggiando la parte davanti del piede, compresi i cuscinetti sotto le dita e lasciando i talloni più in basso, sul pavimento. Sentiti in questa posizione insolita. Il tuo respiro come è? Il corpo come si sente? Questa posizione ti porterà ad ammorbidire le ginocchia e la schiena. Poi cammina sul posto alzando alternativamente i piedi. Permetti al bacino di partecipare al movimento e alle ginocchia di restituirti la naturale elasticità dei passi. Il camminare tornerà ad essere un'esperienza fluida. Dopo un minuto puoi scendere e osservare i piccoli cambiamenti indotti. Fai la stessa cosa camminando. Osservare il modo in cui camminiamo migliora gli effetti benefici dei passi. Quando hai tempo, anche pochi minuti, in casa, sperimenta la camminata all'indietro. Un refresh per i tuoi "programmi" e le vostre app motorie, un altro modo per risvegliare l'attenzione del tuo cervello, cambiare le cattive abitudini e rinnovare l'immagine di te stesso. Un altro trucco per rassodare i glutei, sempre schiacciati sulla sedia? Cammina stringendoli un po' a ogni passo. Poi smetti, poi riprendi. Comincia da pochi secondi e aumenta fino a un massimo di qualche minuto con le natiche contratte. Ascoltati sempre e non esagerare. Non è una sfida. Lavora sulla qualità dell'attenzione e non sullo sforzo. L'effetto ti stupirà! Questo esercizio regala maggior tonicità anche ai muscoli pelvici e ai viscerali della parte bassa dell'addome, importantissimi per mantenersi in forma. ○