

Metodo Feldenkrais®

Il Metodo Feldenkrais prende il nome dal suo fondatore, MOSHE FELDENKRAIS, ingegnere e ricercatore alla Sorbona nel laboratorio di F.J. Curie, fu prima cintura nera di judo in Europa. Studiò varie arti marziali sfruttando le proprie conoscenze di Fisica, Ingegneria, Scienza delle Costruzioni e Psicologia per spiegare manovre e posture. Passò molto tempo ad esplorare il suo corpo, applicando le nozioni apprese sui libri di Anatomia, Neurofisiologia e quelli che si occupano del movimento del bimbo piccolo. L'idea principale è che gli atteggiamenti posturali, gli schemi motori sono strettamente connessi con le abitudini emotive e mentali, cioè che atteggiamento corporeo, movimento, pensiero ed emozioni sono aspetti differenti della stessa realtà. Rieducare uno di questi elementi significa influenzare anche gli altri. Infatti emozioni e paure vengono depositate nei nostri atteggiamenti e questi ultimi, diventati abitudini generano lo stato d'animo e la qualità d'azione con cui ci muoviamo nel mondo.

Si tratta di un particolare processo di apprendimento, basato sulla profonda integrazione tra movimento, sensazioni, pensiero e immaginazione. Grazie alle sue intuizioni, alla sua formazione scientifica, Moshe Feldenkrais ha elaborato un metodo che parte dal movimento fisico, esplora il funzionamento del sistema nervoso e offre enormi possibilità di miglioramento della qualità della vita.

Il Metodo Feldenkrais è un sistema educativo che sviluppa la consapevolezza di sé con ciò che lo circonda, partendo dall'assunto che il corpo è lo strumento principale dell'apprendimento e che attraverso le nostre esperienze personali noi adottiamo modelli comportamentali fisici e psicologici che ci assicurano la nostra sopravvivenza biologica e sociale. È un sofisticato approccio alla comprensione e al cambiamento che espande le possibilità motorie di una persona, accresce la consapevolezza e mette in grado di esprimere se stesso più pienamente. Affronta il problema di come facilitare l'apprendimento necessario all'organizzazione dell'intero sé ed al recupero di schemi di movimento o azioni esclusi o non considerati. La sua efficacia consiste nella possibilità di accedere ai processi di cambiamento e controllo, propri del sistema nervoso.

La lezione di gruppo, chiamata "*Consapevolezza Attraverso il Movimento*", consiste in sequenze di movimento guidate verbalmente e di solito presentate a gruppi. Una lezione dura circa 1 ora ed è organizzata intorno ad una funzione specifica: in questi incontri le persone s'impegnano in esplorazioni di movimento strutturate con precisione, che coinvolgono pensiero, sensazione e immaginazione. Molte lezioni sono basate su movimenti evolutivi e attività funzionali abituali. Altre sono basate su esplorazioni, più astratte, di articolazioni, di muscoli, di relazioni posturali e consistono in sequenze di movimenti agevolati, facili, che poco alla volta si evolvono in azioni di complessità maggiore.

La pratica del Metodo Feldenkrais promuove:

- Efficienza, benessere e vitalità nel movimento
- Migliore orientamento nello spazio
- Sensibilità cinestetica
- Una respirazione più libera, più adattabile
- Riduzione e eliminazione di sforzo e tensione superflui
- Riduzione e eliminazione di dolori
- Migliore percezione di se stessi
- Miglioramento della postura
- Flessibilità psico-fisica