



## IL METODO FELDENKRAIS®



- 1. Il metodo**
- 2. Come si pratica**
- 3. Campi di applicazione**
- 4. Il Feldenkrais nella vita quotidiana, nel lavoro, nello sport e nell'arte**
- 5. SFV Associazione Svizzera Feldenkrais, Certificazione e Formazione**
- 6. Moshé Feldenkrais – biografia, origine del metodo**
- 7. Link per la formazione degli insegnanti**
- 8. Bibliografia**



## **1. Il metodo**

Il Metodo Feldenkrais® prende il nome del suo fondatore: Moshé Feldenkrais.

Si basa sulla premessa che le persone possono migliorare la loro qualità di vita (fisicamente, mentalmente ed emotivamente) diventando più consapevoli del movimento.

L'immagine di sé si amplia e si affina e la flessibilità mentale aumenta.

Il metodo è adatto a tutti, dai neonati agli anziani, persone sane e non. Ha un posto importante nella vita quotidiana ed una vasta gamma di applicazioni dalla rieducazione motoria, alla riabilitazione, alla gerontologia, dalle performances sportive a quelle artistiche (musica, canto, danza, teatro...), nell'accompagnamento di psicoterapie e nel trattamento di fibromialgie.

“Ciò che mi interessa non sono corpi flessibili ma menti flessibili.”

Feldenkrais sviluppa il concetto di apprendimento organico, vale a dire un imparare che nasce dall'esperienza corporea individuale: attraverso il movimento le persone iniziano a percepirsi in modo più profondo.

Il metodo Feldenkrais® utilizza il movimento per imparare a riconoscere le proprie abitudini e per esplorare altri modi di agire. La caratteristica è l'utilizzo di movimenti lenti e piacevoli per stimolare il sistema nervoso a rilasciare le tensioni in eccesso e favorire l'apprendimento di una migliore organizzazione, più funzionale e con minor sforzo.

Il metodo mette l'attenzione su come compiamo un'azione per apprendere quanto è più efficace concentrarsi sulla qualità del movimento rispetto all'ampiezza e alla forza utilizzata per compierlo. Il limite è considerato il confine entro il quale muoversi comodamente senza sforzarsi di superarlo. Se si rispetta il limite automaticamente il limite si sposta e il movimento diventa più ampio.

## **2. Come si pratica**

Nelle sessioni di gruppo di Consapevolezza attraverso il movimento dette CAM, i partecipanti esplorano le connessioni funzionali del corpo stesso in sequenze di movimento guidate verbalmente dall'insegnante, scoprendo così i propri schemi ed integrando nuove possibilità di movimento. La varietà e il numero incredibile di lezioni possibili fa sì che ad ogni incontro l'allievo possa affrontare nuove sfide ed accrescere la sua curiosità, suscitando in lui la qualità del non sapere nel senso del piacere dell'imparare.

Nelle sessioni individuali di Integrazione funzionale dette IF, le sequenze di movimento adattate individualmente vengono eseguite dall'insegnante che guida il movimento.



Grazie a questo lavoro mirato, anche le situazioni complesse dell'immagine di sé vengono affrontate e migliorate.

Solo diventando più consapevoli di ciò che si sta facendo, si scoprono altre opzioni e nuove organizzazioni di movimento. Questo amplia le possibilità di scelta nelle proprie azioni. Pertanto, sia nelle sessioni individuali che in quelle di gruppo, ci si rende consapevoli dei propri schemi e vengono sperimentate nuove possibilità di movimento.

I singoli movimenti sono eseguiti lentamente, gentilmente, con poco sforzo per consentire la percezione più precisa e intensa dell'intera sequenza di movimenti. Questo può portare alla riduzione del dolore e alla regolazione delle tensioni e determina una maggiore consapevolezza di sé, una maggiore mobilità, un uso più efficiente della forza, una migliore coordinazione, una maggiore stabilità e una respirazione più libera.

I risultati non si ottengono attraverso esercizi ginnici e faticosi allenamenti, bensì grazie all'esecuzione di movimenti piacevoli che coinvolgono l'intera persona. Le combinazioni inusuali delle sequenze danno il tempo di esplorare e di scoprire come distribuire il lavoro muscolare nel modo più economico e funzionale possibile, al fine di ottenere la massima efficacia con il minimo sforzo... e con grande soddisfazione!

### **3. Campi di applicazione**

In quanto terapia complementare riconosciuta a livello federale da molte casse malati complementari viene utilizzata nelle seguenti situazioni in adulti e bambini:

- nelle malattie che hanno un'influenza sull'apparato muscolo-scheletrico in senso lato
- nelle fasi di riabilitazione postraumatiche o postpatologiche
- come accompagnamento di supporto per le malattie neurologiche croniche/progressive (rimanere mobili e attivi)
- per il dolore, la mobilità e altre limitazioni dell'apparato muscolo-scheletrico
- per problemi posturali o respiratori
- per la sofferenza psicologica, come accompagnamento complementare alla psicoterapia
- per ridurre lo stress
- per migliorare la capacità di concentrazione e di apprendimento



#### **4. Il Feldenkrais nella vita quotidiana, nel lavoro, nello sport e nell'arte**

È utilizzato da adulti e bambini. Porta ad un miglioramento della percezione di sé e dell'organizzazione del movimento, oltre all'effetto terapeutico è quindi adatto per:

- migliorare l'efficienza del movimento e della postura
- ridurre il rischio di incidenti
- ridurre lo stress
- migliorare la capacità di concentrazione e di apprendimento
- aumentare le prestazioni e la resistenza, ad esempio negli sport
- sviluppare il potenziale artistico, l'espressione e la creatività in tutte le discipline artistiche, ad esempio migliorare la presenza scenica degli attori e dei danzatori e la prestazione dei musicisti

#### **5. SFV Associazione Svizzera Feldenkrais, Certificazione e Formazione**

La SFV Associazione Svizzera Feldenkrais conta oggi oltre 400 membri. La maggior parte di loro lavora nel proprio studio e/o in istituzioni pubbliche e private come ospedali, case di riposo, centri di riabilitazione, accademie d'arte, centri di educazione per adulti e ambienti simili.

Il percorso per diventare insegnante Feldenkrais prevede una formazione di base di quattro anni, che si conclude con un diploma riconosciuto a livello internazionale. Coloro che in seguito vogliono essere certificati dalla SFV devono soddisfare requisiti di qualità molto elevati e dimostrare ogni due anni, oltre all'esercizio regolare della professione, 40 ore di formazione continua e l'adesione a rigorose regole etiche di base.

Cercando in questi siti:

<https://www.feldenkrais.ch/zertifizierte-praktizierende/>

<http://www.feldenkraisticino.ch>

potete trovare gli insegnanti Feldenkrais certificati della vostra regione.

#### **6. Moshé Feldenkrais –creatore del Metodo**

Moshé Feldenkrais è vissuto dal 1904 al 1984. Nato a Slavuta (l'odierna Ucraina), ha vissuto in Israele, Francia e Inghilterra. Ha studiato meccanica ed elettrotecnica all'Università di Ingegneria prima di ottenere un dottorato di ingegneria alla Sorbona. Ha avuto molto successo



come scienziato ed ha lavorato, tra l'altro, al Radium Institut come assistente di ricerca sotto la guida di Frédéric Joliot-Curie.

In quanto appassionato di autodifesa (è stato la prima cintura nera di judo in Francia) ha scritto diversi libri su quest'arte marziale.

Negli anni '40 giocando a calcio si procurò una lesione al ginocchio. Moshe camminava con forti dolori e con grande difficoltà. I medici gli diedero poche speranze di poter tornare a camminare senza dolore. Moshe non voleva sottoporsi a un intervento chirurgico perché c'era il rischio che il ginocchio si irrigidisse, così decise di affrontare il problema da solo. Iniziò a studiare in dettaglio il suo comportamento motorio, con l'idea che il problema non fosse il ginocchio in sé, ma il modo in cui lo utilizzava. L'auto-osservazione consapevole e molti piccoli esperimenti con il proprio movimento, eseguiti con consapevolezza, lo portarono alla fine a poter usare di nuovo il ginocchio senza dolore.

Iniziò a trasferire le conoscenze acquisite attraverso l'esperienza pratica ad altre persone e sviluppò il Metodo Feldenkrais attraverso decenni di ricerca. Studiò anatomia funzionale, funzionamento del sistema nervoso e scienze comportamentali.

Le arti marziali e la sua comprensione della fisica, delle scienze ingegneristiche, della neurobiologia e della loro applicazione pratica nel movimento costituiscono le basi del metodo.

Feldenkrais intendeva l'essere umano come un sistema composto da un corpo che deve organizzarsi nel campo della gravità e nello spazio, da un sistema nervoso centrale (cervello) e da una mente che sono inseparabili dal corpo. Per lui corpo e mente erano due facce della stessa medaglia, mentre la medaglia rappresentava il sistema nervoso. Ha scritto numerosi libri sull'essere umano stesso, sulla sua capacità di apprendere, sul suo sviluppo e, naturalmente, sul metodo da lui sviluppato.

Secondo Feldenkrais, ogni azione umana contiene sempre quattro componenti inseparabili: Movimento, sensazione, sentimenti e pensiero. Influenzando una di queste parti si otterrà un cambiamento nell'insieme. Feldenkrais si è concentrato sul movimento come espressione più immediata della vita, come fonte di informazioni per il rimodellamento o la riorganizzazione dei circuiti di controllo sensomotorio nel cervello.

Molte delle sue scoperte sono oggi scientificamente provate. Oggi le neuroscienze associano il metodo Feldenkrais alla neuroplasticità. Può essere quindi definito come “metodo di neuroplasticità applicata” ovvero la capacità del cervello di modificare la sua struttura e il suo funzionamento.



## **Alcune citazioni di Moshé Feldenkrais**

*“Nulla dei nostri schemi di comportamento è immutabile, se non il credere che lo siano.”*

*“Ciò che mi interessa non sono corpi flessibili ma menti flessibili. Ciò che mi interessa è portare a ciascuna persona la propria dignità.”*

*“Puoi, in qualunque momento della tua vita re-imparare qualsiasi cosa tu desideri.”*

*“Allargare i confini del possibile, trasformare l'impossibile in possibile, il difficile in facile ed il facile in piacevole ed elegante.”*

*“Io credo che l'unità di mente e corpo sia una realtà oggettiva. Non si tratta solo di parti collegate in qualche modo tra di loro, ma di un tutto che è indivisibile durante il suo funzionamento. Un cervello senza corpo non potrebbe pensare.”*

*“La vita non è statica fluisce e cambia di continuo, l'unico elemento costante è il cambiamento.”*

*“Se sai cosa stai facendo allora puoi fare quello che vuoi.”*

*“Il teco è la forza che più guarisce al mondo.”*

*“Ognuno di noi parla, si muove, pensa e sente emotivamente in un modo personale che dipende dall'immagine di sé stesso che ha costruito negli anni. Per cambiare il modo in cui ci comportiamo e agiamo dobbiamo cambiare l'immagine che portiamo dentro di noi.”*

*“Riconoscere se stessi mi sembra la cosa più importante che una persona possa fare per se stessa. Ma come si fa a riconoscersi? Imparando a fare, non come si "dovrebbe", ma come ci conviene.”*

*“La mia passione è capire i nostri modi di funzionare, così da poter imparare a rendere la nostra vita più facile e piacevole.”*

## **7. Ulteriori link**

- Federazione Internazionale Feldenkrais: [feldenkrais-method.org](http://feldenkrais-method.org)



- **Formazione attuale in Svizzera:**
  - Zurigo: [feldenkraisausbildung-zuerichcity.com](http://feldenkraisausbildung-zuerichcity.com)
  - Biel: [feldenkraiszentrum.com/de/ausbildung](http://feldenkraiszentrum.com/de/ausbildung)



## 8. Elenco della letteratura

1. Feldenkrais M., 1978. Conoscersi attraverso il movimento, Celuc, Milano.
2. Feldenkrais M., 1991. Le basi del metodo per la consapevolezza dei processi psicomotori, Astrolabio, Roma.
3. Feldenkrais M., 1996. Il corpo e il comportamento maturo: sul sesso, l'ansia e la forza di gravità, Astrolabio, Roma.
4. Feldenkrais M., 1996. Il caso di Nora. Un'avventura nella giungla del cervello, Astrolabio, Roma.
5. Feldenkrais M., 2000. Seminario ad Esalen -1972, AIIMF, Firenze.
6. Feldenkrais M., 2003. Lezioni di Movimento, Ed. Mediterranee, Roma.
7. Feldenkrais M., 2007. L'io potente, Astrolabio, Roma.
8. Feldenkrais M., 2011. La saggezza del corpo, Astrolabio, Roma.
9. Moshe Feldenkrais, *Corpo e mente*, (articolo). Milano, 1991.
10. Moshe Feldenkrais, *L'espressione corporea*, (conferenza). Milano 1991.
11. Moshe Feldenkrais, *Articoli e interviste*, Milano 1997.
12. Moshe Feldenkrais, *Seminario a Esalen, 1972*, note di Judith Stransky. Firenze, 2000.
13. Carla Oswald Reed, *Le strategie d'intervento sui bambini che hanno una sfida fisica da vincere: come le vive il bambino*, Milano 1996.
14. Paul Doron-Doroftei, *"Dottore, mi dica: si può aiutare?" "Chieda a lui, non a me!"*, Milano 1996.
15. Barbara Pieper e Sylvia Weise, *Feldenkrais, compiti, attività, sviluppo di un nuovo campo di lavoro*, Firenze 2001.
16. Basil Glazer, *La gioia del movimento, quattro seminari pubblici*, settembre 2001.
17. Jack Heggie, *L'uso degli occhi nel movimento*, 2003.
18. AA.VV., *Feldenkrais: Un metodo di apprendimento somatico. Atti del IV Convegno Nazionale* (Milano, ottobre 2004), Firenze, Aiimf, 2005.
19. AA.VV., *Metodo Feldenkrais e neuroscienze. Atti del V Convegno Nazionale* (Roma, maggio 2007), Firenze, Aiimf, 2008.
20. Ruthy Alon, *Guida pratica al Metodo Feldenkrais*, Como, Red Edizioni, 1992.





21. Ruthy Alon, *Vincere il mal di schiena con il Metodo Feldenkrais*, Como, Red Edizioni, 1993.
22. Francesco Ambrosio, *Il Metodo Feldenkrais*, Milano, Xenia , 2004.
23. Della Pergola M., 2017. Il metodo Feldenkrais® di consapevolezza attraverso il movimento, un approccio neuro-senso-motorio e sistemico, *Riflessioni Sistemiche* 16, AIEMS.
24. Mara Della Pergola, *Lo sguardo in movimento*, Astrolabio, 2018.
25. Maria Raffaella Dalla Valle, *Conoscersi attraverso il movimento. Il metodo Feldenkrais*, Riza Scienze, novembre 1993.
26. Maria Raffaella Dalla Valle, *L'immagine di sé in movimento*, Riza Scienze, novembre 1995.
27. Marta Melucci, *Lezioni di Metodo Feldenkrais. Per un'ecologia del movimento*, Milano, Xenia 2011.
28. Yochanan Rywerant, *Integrazione funzionale. Teoria e pratica del Metodo Feldenkrais*, Roma, Astrolabio, 1993.
29. Steven Shafarman, *Conoscersi e guarire. Le sei lezioni pratiche del Metodo Feldenkrais*, Roma Astrolabio, 1997.
30. Anna Triebel-Thome, *Il Metodo Feldenkrais. Imparare a muoversi, imparare a vivere*, Como, Red Edizioni, 1993.
31. Frank Wildman, *Guida alla ginnastica intelligente per chi non ha tempo*, Milano, Zelig, 2001.
32. Rainer Wilhelm, *Il Metodo Feldenkrais, Muoversi bene per vivere meglio*, Milano, Armenia, 1998.
33. David e Kaethe Zemach-Bersin, Mark Reese, *Rilassarsi con il Metodo Feldenkrais*, Como, Red Edizioni, 1996.
34. Tina Broccoli, *Scopri e vivi la tua sessualità con il metodo Feldenkrais*, Macro Edizioni.
35. Claudia Poggia, *Motricità consapevole e riabilitazione logopedica. Attività con il metodo Feldenkrais per bambini della scuola primaria*, Erickson.
36. Claudia Poggia, *Motricità consapevole con i bambini. Alla scoperta del corpo attraverso i movimenti degli animali con il metodo Feldenkrais*, Erickson.
37. Berthoz A., 2015. *La vicarianza, il nostro cervello creatore di mondi*, Codice Ed., Torino.
38. Claxton G., 2000. *Non si finisce mai di imparare*, Newton & Compton, Roma.
39. Porges S., 2019. *Guida alla Teoria Polivagale*, Giovanni Fioriti Ed., Roma.
40. Siegel D., 2014. *Mappe per la mente*, Raffaello Cortina Ed., Milano.
41. E. Soresi, 2017. *Il cervello anarchico*, UTET
42. Oliver Sacks, 2001, *L'uomo che scambiò sua moglie per un cappello*, Adelphi Edizioni
43. Norman Doidge, 2018, *Le guarigioni del Cervello*, Ed. Ponte alle Grazie