



COS' E' IL METODO FELDENKRAIS ?



COS'E' IL METODO FELDENKRAIS ?

Ideato da Moshe Feldenkrais ed esposto in maniera esaustiva nel suo libro " *Il corpo e il comportamento maturo* ", è un percorso di educazione al movimento, un metodo pratico di lavoro sul corpo basato su principi di fisica, biomeccanica, apprendimento e percezione di sé nel movimento, che consente d'imparare a conoscere e a utilizzare pienamente le risorse individuali . L'obiettivo è quello di migliorare la consapevolezza e la sensibilità, di espandere il repertorio di movimento, riducendo il dispendio di energie e potenziando l'efficacia delle azioni svolte. Elaborando le sue lezioni di movimento, Moshe Feldenkrais riconobbe che il senso di noi stessi – la nostra autoimmagine – si costruisce attraverso l'esperienza del movimento. La consapevolezza del movimento può portarci a scoperte sorprendentemente piacevoli su come possiamo muoverci con competenza e grazia

BENEFICI DEL METODO FELDENKRAIS

Come si può intuire la caratteristica più interessante del Feldenkrais è di non porsi all'interno del binomio malattia/guarigione, ma in quello, fecondissimo, di apprendimento/educazione (parlando di educazione nella sua forma più nobile, cioè, etimologicamente, "tirare fuori" dalla persona ciò che è già dentro di lei). Si ottengono notevoli miglioramenti nel movimento, ma il Feldenkrais non è una ginnastica, non si tratta di medicina, fisioterapia, o manipolazione. Le persone acquistano maggior fiducia in sé stesse e nelle proprie possibilità, e vedono prodursi reali cambiamenti emotivi: eppure non è nemmeno psicoterapia. Il metodo dona maggiore consapevolezza del movimento, flessibilità e coordinazione, migliore organizzazione motoria, riduzione del dolore, benessere psicofisico, perfezionamento delle prestazioni artistiche e sportive, maggiori capacità di apprendimento. Diminuiscono stress, sedentarietà, iperattività e si approfondisce il contatto con sé stessi: si impara a conoscersi meglio, si trovano nuovi modi per eseguire azioni abituali, si riconoscono gli sforzi superflui in modo da poterli eliminare, si impara a sviluppare il proprio potenziale umano, che spesso viene scarsamente utilizzato. Ansia e stanchezza sono sostituite dalla fiducia nelle proprie possibilità e dalla gioia del movimento. I risultati sono durevoli, perché si è portato alla luce qualcosa che l'allievo in qualche modo possedeva già e che ora non dimenticherà più, ma che porterà con naturalezza nella sua vita.



Il metodo permette di:

- *Liberarsi da tensioni superflue, stress e sforzi inutili*
- *Ampliare l'immagine di sé e migliorare lo schema corporeo*
- *Provare maggiore piacere nel muoversi in maniera efficiente*
- *Esprimere semplicità ed efficacia nelle azioni quotidiane*
- *Recuperare creatività e spontaneità*
- *Liberarsi delle abitudini motorie dannose e controproducenti*
- *Migliorare la capacità di auto-orientamento/auto-educazione (sapersi aiutare da soli)*
- *Espandere la consapevolezza della propria vita, del significato delle proprie azioni*

A CHI SI RIVOLGE?

Il Metodo Feldenkrais® si rivolge a persone di qualsiasi età, bambini, adulti, anziani, e in qualsiasi condizione fisica. Non ha controindicazioni perché parte dalle caratteristiche individuali per sviluppare via via le potenzialità di ciascuno. I benefici

che si possono ottenere sono molteplici e interessano vari livelli del nostro funzionamento. I cambiamenti ottenuti con le lezioni si riflettono in molti altri aspetti della vita: nel sonno, la digestione, la vista, nelle azioni quotidiane e nei rapporti interpersonali, nel modo in cui si sperimentano le emozioni, in un senso di benessere generale e di maggiore presenza a sé stessi e ai propri atti. Si sente e si sviluppa un senso di integrazione, armonia, completezza come se si abitasse veramente "dentro la propria pelle".

COME SI PRATICA?

Il Metodo Feldenkrais® viene praticato in due modalità parallele e complementari: quella di gruppo, Consapevolezza attraverso il movimento® (Cam), e quella individuale, Integrazione funzionale® (If).

Consapevolezza attraverso il movimento® (Cam)

L'insegnante guida il gruppo degli allievi dando indicazioni verbali che li orientano a un'osservazione attenta del corpo in movimento. È un'esplorazione di nuove possibilità che permettono di arricchire la gamma dei movimenti a disposizione e uscire dagli schemi abituali. Rispettando le modalità e i ritmi di ognuno, l'insegnante accompagna il gruppo verso un ascolto concentrato e da un'esplorazione di sé molto approfondita nell'osservazione di quei cambiamenti che si producono durante il processo.



Integrazione funzionale® (If).

Nel lavoro individuale di Integrazione Funzionale® l'insegnante tocca e muove la persona in maniera rispettosa e non invasiva, per portarla con gentilezza a diventare consapevole dei propri processi motori, per accompagnarla a scoprire alternative e nuove possibilità di movimento e per aiutarla ad integrare gli aspetti corporei, emotivi e mentali in un tutto unico, armonico e funzionale. Il tocco e il movimento generano un contesto di apprendimento e di possibile cambiamento.

