

Metodo Feldenkrais ®

**"Il movimento è la migliore definizione
della vita."**

(Moshe Feldenkrais)

Il Metodo Feldenkrais®

1. Moshe Feldenkrais	4
2. Il metodo.....	5
2.1 Consapevolezza attraverso il movimento®	6
2.2 Integrazione funzionale®	7
3. Alcune lezioni di Consapevolezza attraverso il movimento®	9
3.1 Una lezione per sportivi, danzatori, praticanti di arti marziali.....	9
3.2 Una lezione per liberare la schiena da tensioni e contratture	16
3.3 Una lezione per migliorare la postura e per chi passa molto tempo seduto	22
3.4 Feldenkrais?.....	25
4 Approfondimenti	26
5 Informazioni e riferimenti	27

Il metodo Feldenkrais non è semplice da spiegare perché il suo fondamento è il "movimento consapevole" e le potenzialità di questo approccio si possono solo avvertire facendone pratica.

Questo piccolo fascicolo è un biglietto d'invito per scoprire il Metodo Feldenkrais®.

1. Moshe Feldenkrais

Nato nel 1904 a Baranovitz (Russia), appena tredicenne lascia da solo la casa paterna per trasferirsi in Palestina, dove lavora come pioniere costruendo strade e case, inizia in questo periodo ad interessarsi di arti marziali.

Ripresi gli studi in età adulta si trasferisce a Parigi nel 1928 dove si laurea in ingegneria meccanica ed elettrica. Consegue poi il dottorato in Fisica alla Sorbona, collaborando come ricercatore con Pierre Joliot-Curie, fisico che aveva sposato la figlia di Madame Curie.

Joliot-Curie riceverà per le sue ricerche il Nobel per la Fisica.

Contemporaneamente Feldenkrais diventa allievo di Jigoro Kano, il creatore del judo, diventa cintura nera e fonda il primo Judo Club in Francia.

All'invasione tedesca di Parigi nel 1940 si rifugia in Inghilterra, dove lavora per il Ministero della Marina Britannica.

Alla fine della guerra ritorna in Israele. Qui dirige il Dipartimento Elettronico delle forze di Difesa dell'esercito israeliano.

Le sue conoscenze scientifiche, la sua esperienza nelle arti marziali e un incidente al ginocchio, che gli crea gravi difficoltà, lo portano ad elaborare un metodo pratico di lavoro sul corpo che espone in modo organico nel libro del 1949 "Corpo e comportamento maturo".

Dopo anni di lavoro pratico su migliaia di persone, si dedica all'insegnamento del suo metodo in Europa, Stati Uniti ed Israele.

Tra i suoi allievi: David Ben Gurion, Margaret Mead, Peter Brook, Yehudi Menuhin, Leonard Berstein, Moshe Dayan.

Muore in Israele nel 1984.

2. Il metodo

Il Metodo Feldenkrais® è un metodo per l'auto-apprendimento e l'auto-educazione attraverso il movimento e si rivolge alla globalità dell'individuo.

Con questo lavoro i nostri schemi e abitudini possono essere modificati grazie alla stessa capacità, innata all'essere umano, di imparare tutti i movimenti necessari alla vita. E' un lavoro innovativo su di sé che utilizza il movimento, il tocco e la conoscenza degli schemi motori, il cui scopo è quello di fornire strumenti di automiglioramento.

Non è una ginnastica, né una forma di terapia o di riabilitazione, e neppure un sistema filosofico o psicologico, ed è accessibile a tutte le persone, di qualsiasi età e in qualsiasi condizione fisica.

Con questo metodo si può ottenere:

- Graduale eliminazione del dolore
- Graduale eliminazione di sforzi e tensioni superflui
- Respirazione più libera ed adattabile
- Miglioramento della postura
- Efficienza, benessere, vitalità
- Movimento più elegante e armonico

Il metodo Feldenkrais® si rivolge veramente a tutti:

A persone di tutte le età e in qualsiasi condizione fisica, bambini, adulti, anziani e disabili che desiderano ampliare le loro risorse e migliorare il proprio modo di muoversi.

- A coloro che per motivi professionali conducono un tipo di vita particolarmente stressante
- A chi è costretto a lungo seduto, a chi usa un terminale, a chi fa lavori pesanti, particolarmente ripetitivi, in posizioni fisse o sbilanciate
- A sportivi, musicisti, artisti che vogliono migliorare ulteriormente le loro prestazioni

Il metodo Feldenkrais® può essere praticato in due forme diverse basate sui medesimi principi: lezioni di gruppo chiamate Consapevolezza Attraverso il Movimento (C.A.M.) e lezioni individuali chiamate Integrazioni Funzionali (I.F.).

2.1 Consapevolezza attraverso il movimento®

Nelle lezioni di Consapevolezza Attraverso il Movimento® il gruppo viene guidato dalla voce dell'insegnante, che lo invita ad eseguire movimenti facili e inusuali e ad ascoltare le sensazioni che lo accompagnano.



Fig. 1

Si esplorano possibilità alternative di movimento, risvegliando l'intelligenza organica per programmare schemi di movimento più funzionali.

Ripercorrendo tappe antiche del nostro sviluppo motorio, scopriremo il piacere di muoversi; le tensioni non necessarie spariranno e comprenderemo come organizzarci per ridurre gli sforzi di tutti i giorni.

L'ansia e la stanchezza saranno sostituite dalla fiducia nelle nostre possibilità e dalla gioia del movimento.

2.2 Integrazione funzionale®

Le Integrazioni funzionali sono lezioni individuali guidate dalle mani e dalla sensibilità dell'insegnante. Egli attraverso il tocco, il collegamento fra le parti del corpo, stimolazioni ed invii di messaggi sensoriali, conduce il sistema nervoso a trovare una nuova organizzazione e una risposta all'ambiente più funzionale, piacevole ed economica.

Le lezioni si svolgono generalmente su un lettino basso dove la persona si stende prona, supina o sul fianco, ma, come per le CAM, sono possibili varianti quali la posizione da seduto o in piedi. Dal momento che non è necessario svestirsi, è richiesto solo un abbigliamento comodo.

Si inizia di solito con un breve colloquio seguito dall'osservazione da parte dell'insegnante del modo di muoversi ed organizzarsi della persona, per passare poi alla lezione sul lettino dove l'insegnante con opportune strategie guida l'allievo a trovare una nuova organizzazione motoria.

Alla fine chi ha ricevuto l'Integrazione Funzionale percepisce delle differenze tra il suo modo abituale di essere e quello attuale creato dal processo di apprendimento.

Nella pagina seguente 2 foto di lezioni di integrazione funzionale®.

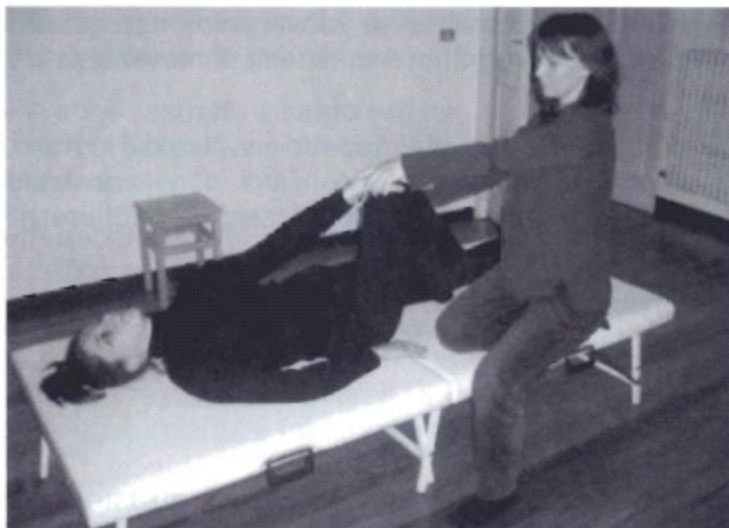


Fig. 2



Fig. 3

3. Alcune lezioni di Consapevolezza attraverso il movimento®.

Nelle prossime pagine troverete alcune sequenze di Consapevolezza Attraverso il Movimento che vengono presentate nei corsi del metodo Feldenkrais che chiunque può eseguire senza una particolare preparazione specifica. Potete provarle da soli anche se è consigliabile farvi seguire da un insegnante qualificato.

Se non avete l'opportunità di partecipare a delle lezioni e volete provare da soli tenete presente le seguenti raccomandazioni:

- Scegliete un'area del pavimento coperta da un tappeto o da un materassino per attività corporee
- Indossate abiti comodi
- Leggete ed eseguite le istruzioni una piccola parte per volta, i movimenti dovrebbero essere ripetuti almeno 10 volte, ma se ne sentite la necessità anche di più, fermatevi sempre però quando siete stanchi
- Fate movimenti lenti e comodi a meno che non sia richiesto diversamente
- Non arrivate mai al massimo dell'ampiezza del movimento, rimanete sempre nell'ambito di movimenti fatti senza sforzo.
- Potete anche registrare la sequenza, oppure potete memorizzare l'intera sequenza provandola anche a piccoli pezzi, poi mettete insieme tutto ed eseguite l'intera lezione in una sola volta.

3.1 *Una lezione per sportivi, danzatori, praticanti di arti marziali.*

Tutte le lezioni di Consapevolezza Attraverso il Movimento coinvolgono sempre l'intera persona e sviluppano un tema preciso.

Ad esempio in questa lezione porteremo l'attenzione su come eliminare le tensioni nascoste dei muscoli delle gambe e di quelli che avvolgono il bacino.

Per chi pratica arti marziali può essere interessante usare come test iniziale un calcio frontale o laterale prima di svolgere la lezione.

- Sedete per terra, piegate le gambe con le piante dei piedi a terra in questo modo le ginocchia punteranno verso il soffitto. Allargate le ginocchia verso l'esterno in modo che le piante dei piedi si guardino senza toccarsi ad una distanza comoda.
- Prendete col palmo della mano destra il tallone del piede destro, il braccio destro si troverà tra le gambe e la mano con il dorso a contatto col pavimento. Mantenete il pollice vicino alle dita che afferrano il tallone.
- Ora afferrate con la mano sinistra le dita del piede destro con una presa comoda. Alzate il piede destro con l'aiuto delle mani, portatelo verso la testa con un movimento circolare; poi riportatelo sul pavimento.
- Ripetete questo cerchio alzando la gamba quando espirate. Fate cadere in avanti la testa per permettere alla gamba di avvicinarsi e di completare il suo movimento verso il corpo prima che ritorni al pavimento. Continuate questo movimento, ma senza tensione, senza sforzo, e senza forzare.(fig. 4)
- In uno scheletro senza muscoli non si dovrebbe avere la minima difficoltà ad alzare il piede ed appoggiarlo sull'estremità della testa, ma i muscoli sono l'ostacolo principale a questo, perché alcuni di essi continuano ad essere tesi e più corti della loro reale lunghezza anatomica, anche in uno stato di completo riposo.
- Ripete da 10 a 15 volte il movimento poi riposatevi.



Fig. 4

- Sdraiatevi sulla schiena e alzate i piedi con le ginocchia verso il petto e aperte. Prendete il piede destro, e con le braccia fra le ginocchia, afferratelo come prima: la mano destra sotto il tallone, con tutte le dita e anche il pollice sotto di esso, e la mano sinistra che tiene le quattro dita del piede. Usate le mani per sollevarlo con un calmo movimento, in direzione del soffitto e ripieгатelo un po' di volte.
- Riposatevi sulla schiena
- Ora fate dei cerchi col piede in questo modo: portatelo, allontanandolo da voi verso il soffitto, poi portatelo in direzione della testa, avvicinandolo a voi e poi riportatelo alla posizione iniziale. Fatelo alcune volte.
- Continuate ma il piede viene tenuto solo dalla mano destra mentre la mano sinistra solleva da dietro la testa. Quindi mentre portate il piede verso la testa, la testa si avvicina al piede e poi si allontanano uno dall'altro. Quando allontanate la testa dal piede, la testa torna a terra. Ripetete alcune volte e poi lasciate andare riposando in posizione supina.(fig. 5)



Fig. 5

- Portatevi nella posizione seduta con le ginocchia piegate in modo che ora le piante dei piedi siano appoggiate al pavimento. Portate il braccio destro in mezzo alle gambe ed afferrate il bordo esterno del piede destro, con l'alluce riunito alle altre dita. Il braccio destro rimane all'interno della gamba destra, la mano destra nel prendere il piede destro ci passa sopra e non dal tallone.

La mano sinistra è appoggiata col palmo della mano sul pavimento a sinistra per fare da supporto. Sollevate in aria il piede destro e tornate ad appoggiarlo diverse volte.



Fig. 6

- Ora alzate il piede destro, portate il ginocchio sotto il braccio destro e fate passare il braccio all'esterno della gamba e riappoggiate il piede. Poi risollevate il piede e riportate il braccio all'interno della gamba e riportate il piede per terra (fig. 6).

Ripetete questo movimento alcune volte. Fatelo lentamente in modo da sentire cosa accade nell'anca.

Cosa succede al busto? Come si organizza la schiena? Come si sposta il peso sul bacino?



Fig. 7

- Riposatevi sulla schiena.
- Sedetevi e afferrate il piede destro come prima mantenendo il braccio destro tra le gambe. Sollevate e appoggiate il piede più volte sul pavimento ma ogni volta in punti diversi, andando oltre la gamba sinistra e anche andando ad appoggiarlo all'indietro a destra. (fig. 7)
- Riposatevi sulla schiena.
- Sedetevi questa volta come nella posizione di partenza di questa lezione e provate il primo movimento della lezione di sollevare il piede con le mani e sentite se ora se è più facile.
- Mettetevi supini e afferrate il piede destro con le mani come prima. Appoggiate per terra il piede sinistro. Usate le mani per allontanare dal corpo il piede destro, poi voltate a destra il bacino finché la coscia tocchi terra. Anche la testa e il corpo si volteranno a destra.

- Mentre espirate, piegatevi per portare la testa in avanti in direzione del ginocchio destro formando un grande arco vicino al suolo e cercando di portare il corpo in posizione seduta. Provate varie volte. Potete aiutarvi con la gamba sinistra alzandola da terra, allungandola, e poi muovendola indietro e un po' a sinistra, con il ginocchio che si ripiega mentre cercate di sedervi. Le braccia rimangono distese e la gamba che allungandosi trascina le braccia, le spalle, il busto, la testa per ritrovarvi seduti. Non preoccupatevi se non riuscite ai primi tentativi. Comunque ritornate in posizione supina, cioè con la schiena a terra, e cercate di voltarvi leggermente a destra, senza particolare sforzo. (fig. 8)

Mentre provate il movimento portate l'attenzione alla testa e cercate di fare in modo che la testa formi un arco sempre vicino al suolo, e verso un punto immaginario del pavimento, davanti e leggermente a destra del ginocchio destro. Riposatevi sulla schiena.



Fig. 8



Fig. 9

- Lentamente girate su un lato del corpo, venite a sedervi e poi lentamente arrivate ad alzarvi ed iniziate a camminare e sentite la differenza tra un lato e l'altro del corpo, potete anche provare a dare dei calci per sentire la differenza tra un lato e l'altro. (fig. 9)
- Ora potete provare a fare l'intero processo sul lato sinistro.

3.2 Una lezione per liberare la schiena da tensioni e contratture

Questa lezione vi aiuterà ad ottenere una schiena più flessibile, ma anche stabile e diritta senza sforzo. Vi guiderà a scoprire ed eliminare eventuali tensioni nascoste, contratture e a coordinare meglio tutta la schiena, il bacino e la testa.

- Sdraiati con la schiena a terra, le braccia sono anch'esse a terra lungo i lati del corpo, tirate su le ginocchia con i piedi appoggiati a terra. I piedi sono in linea col prolungamento delle gambe, che sono il prolungamento delle anche, in modo che le gambe stiano su col minimo sforzo.

Potete anche diminuire un pochino la distanza fra i piedi oppure aumentarla un po' e vedere cosa è più comodo.

- Appoggiandovi sui piedi sollevate il bacino e la schiena in aria, arrivando ad appoggiarvi sulle scapole, poi scendete di un centimetro con la schiena verso il bacino e poi risalite di poco sempre rimanendo appoggiati a qualche parte delle scapole, fatelo alcune volte. Il bacino è sempre in aria anche se si avvicina e si allontana un po' dal pavimento.



Fig. 10

- Continuate il movimento di prima e ogni volta che il bacino si solleva permettete al mento di avvicinarsi alla gola, e ogni volta che il bacino va un po' giù, rimanendo però sempre in aria, permettete al mento di sollevarsi in modo che si allontani un pochino dalla gola.

Lasciate che la respirazione sia libera e normale.

- Lasciate andare tutto, e riposatevi sulla schiena allungando le gambe, e lasciando le braccia lungo il corpo.

- Portate di nuovo le gambe come nella posizione di partenza, sollevate il bacino e la gabbia toracica ad un livello comodo e restate lì. Cominciate a portare il bacino un po' verso destra e un po' verso sinistra senza ruotarlo, la distanza tra il bacino e il pavimento rimane la stessa, è un movimento di traslazione. Sentite come spostate l'appoggio sulle scapole dall'una all'altra, è un movimento laterale, continuate a respirare normalmente mentre lo fate. Vedete se potete fare questo movimento muovendo il meno possibile le ginocchia in modo che sia il bacino e le costole a farlo.
- Riposatevi di nuovo sulla schiena, allungate le gambe e sentite se c'è qualche differenza in come appoggia la schiena adesso.
- Sollevate di nuovo le ginocchia in aria con i piedi appoggiati a terra, sollevate il bacino e la gabbia toracica in aria fino ad un livello comodo. Cominciate a portare il bacino verso destra e verso sinistra, senza ruotarlo in modo che le anche siano sempre alla stessa distanza dal pavimento. Adesso abbassate un pochino il bacino verso il pavimento, così che una vertebra della colonna più in direzione del bacino arrivi a toccare terra, e continuando il movimento in aria del bacino, continuate ad abbassare una vertebra dopo l'altra. Arriverete in punto tale che il bacino sfiora il pavimento da un lato all'altro, e continuate sul pavimento in questo modo, senza rotazione, diminuite l'ampiezza del movimento fino a fermarvi e poi riposatevi. Sentite come state sdraiati ora.
- Piegate di nuovo le ginocchia, sollevate il bacino, il torace, e quando lo riportate giù fate in modo che il primo punto che tocca sia dietro il bacino a destra e poi posate tutto il bacino sul pavimento. Quando sollevate il bacino, fate in modo che lo stesso punto del bacino a destra sia l'ultimo a lasciare il pavimento, e nell'aria equilibrate il bacino. Ripetete questo movimento alcune volte, è un semicerchio del bacino nell'aria. Adesso quando atterrate di nuovo su quel punto del bacino che è a destra rimanete lì e cominciate a sfiorare il pavimento andando un po' a destra e un po' a sinistra lasciando che il torace asseconi questo movimento.

- Lasciate stare e riposatevi un poco con le gambe allungate sentendo eventuali differenze tra il lato destro del bacino e il lato sinistro.
- Ora provate con il lato sinistro, sollevate il bacino poi scendete su un punto che è nel bacino a sinistra, il lato destro del bacino rimane leggermente sollevato in aria, sollevate di nuovo tutto il bacino in aria e ritorna toccando per prima un punto a sinistra, rimanete lì e cominciate a strisciare in quel punto un po' a destra e un po' a sinistra alcune volte, poi diminuite il movimento fino a fermarvi.
- Allungate le gambe e le braccia e riposatevi.
- Piegate di nuovo le ginocchia e allungate il braccio destro verso l'alto, mettendolo vicino al vostro orecchio destro con il gomito disteso.



Fig. 11

L'alto non è verso il soffitto ma il braccio risulta completamente disteso sul pavimento o il materassino puntando alla parete sopra alla testa.

Mettete poi la mano sinistra sopra la testa non a contatto col pavimento, ma sopra con il dorso che è parallelo alla parete dietro a voi. Il braccio destro tocca il lato destro del viso.

Tenete unita la testa al braccio, sollevate il bacino, atterrate sul punto del pavimento che è più comodo e cominciate a spostare il bacino verso destra e verso sinistra portando le braccia e testa insieme nella direzione opposta, la testa striscia sul pavimento senza ruotare.

- Fermare il movimento e riposare.
- Ora facciamo la stessa cosa dal lato opposto, piegate le ginocchia, mettete la mano destra sopra la testa, il braccio sinistro attaccato al lato sinistro della faccia, sollevate il bacino e scendete sul punto del pavimento che vi è comodo, cominciate a muoverlo un po' a destra e a sinistra mentre con la testa fate il movimento opposto e sentite come questo influisce sulla schiena. La testa va in senso opposto al bacino.
- Lasciate andare e riposare e sentite come appoggia al pavimento il vostro torace e il vostro bacino.



Fig. 12

- Ora sollevate le gambe, i piedi rimangono a contatto col pavimento, sollevate il bacino nell'aria e lasciatelo per aria, così sollevato, portate il bacino a fare un cerchio in senso orario e permettete che questo tiri tutta la colonna vertebrale con sé con la testa. Adesso abbassate un pochino il bacino e continuate e ogni volta fatelo un pochino più vicino al pavimento, fino che arrivate al pavimento e fate il cerchio in modo che tutta la vostra colonna collabori in qualche modo. Sfiorate il pavimento in modo che il peso del bacino sia come in sospensione e riducete sempre più i cerchi fino ad arrestare il movimento e fate scivolare giù le gambe e riposatevi alcuni secondi. Sentite come giace la vostra schiena sul pavimento ora.
- Rifate il movimento precedente ma col bacino che si muove in senso antiorario e poi riposatevi.
- Tirate su le ginocchia e portatele per aria fino quasi a toccare il petto, mettete le mani attorno ad ogni ginocchio, le ginocchia sono separate, incrociate le caviglie una sopra l'altra, con le ginocchia un po' separate, ogni ginocchio tenuto dalla sua mano.



Fig. 13

Iniziate a fare dei cerchi con le ginocchia e sentite come influisce questo movimento sulla schiena; cambiate l'incrocio delle caviglie e fate i cerchi nell'altro senso. Lasciate andare e riposatevi.

- Portatevi sul fianco e dopo qualche secondo venite in piedi, cominciate a camminare, camminate anche all'indietro, camminate sul posto e mentre lo fate permettete al bacino di scivolare da un lato all'altro come avete fatto sul pavimento, e poi continuate con questo movimento del bacino facendo alcuni passi avanti e indietro e poi camminate normalmente e sentite se c'è qualcosa di nuovo nel come camminate di solito.

3.3 Una lezione per migliorare la postura e per chi passa molto tempo seduto.

Viviamo oggi e lavoriamo in un mondo nel quale la maggior parte delle persone sta seduta a lungo, spesso per molte ore al giorno. Star seduti, anche se non sembra, è stressante per i muscoli, in particolare per quelli della schiena. La lezione precedente e la successiva possono essere molto utili per le persone che sono costrette a fare un lavoro sedentario per trovare una posizione seduta sana e dinamica.

La lezione successiva vi fornirà un piccolo repertorio di movimenti in posizione seduta da utilizzare ogni volta che rimanete seduti per lunghi periodi e mantenere in salute la schiena e il collo.

- Sedetevi sulla parte anteriore di una sedia, con le mani sulle cosce. Appoggiate le piante dei piedi a terra. I piedi vengono a trovarsi esattamente sotto le ginocchia, distanziati fra loro quanto le spalle. Molto lentamente inclinate il bacino in modo che la schiena si arrotondi un po', il bacino va all'indietro e il peso si sposta verso il coccige e ritornate alla posizione di partenza. Ripetete varie volte e poi riposatevi.
- Inclinate piano il bacino in avanti in modo che la colonna lombare si inarchi leggermente, poi ritornate alla posizione di partenza e ripetete alcune volte.

Vedete se, quando inclinate il bacino in avanti, il tronco si raddrizza e la testa si allunga verso l'alto. Non inclinate tutto il tronco in avanti, solo il bacino e molto leggermente. Fermatevi e riposare qualche istante.

- Inclinate appena in avanti il bacino inarcando lievemente la schiena e allungando un po' il tronco. Poi, inclinate piano il bacino all'indietro, arrotondando leggermente la schiena e accorciando un po' il tronco. Respirate normalmente mentre fate il movimento. Andate avanti e indietro col bacino inarcando e arrotondando la schiena leggermente, ripetete alcune volte e poi fermatevi e riposatevi.
- Sempre seduti cominciate ora a inclinare il bacino verso il ginocchio sinistro in modo che il peso si sposti verso la parte anteriore del gluteo sinistro. Tornate alla posizione di partenza, ripetete varie volte e poi riposare.
- Inclinate ora leggermente il bacino verso il ginocchio destro in modo che il peso si sposti verso la parte anteriore del gluteo destro. Tornate alla posizione di partenza, ripetete e poi riposatevi.
- Inclinate piano il bacino verso il ginocchio sinistro in modo che il peso si sposti sul fianco sinistro. Tornate alla posizione di partenza poi inclinate lentamente il bacino verso il ginocchio destro così che il peso si sposti sul fianco destro. Ripetete varie volte andando da un lato all'altro e poi riposatevi.
- Immaginate ora di essere seduti su un piccolo orologio dipinto sulla vostra sedia. Quando inclinate il bacino all'indietro, vi spostate verso le ore 6. Quando lo inclinate in avanti, vi spostate verso le ore 12. Quando lo inclinate a sinistra vi spostate verso le ore 9. Quando lo inclinate a destra, vi spostate verso le ore 3.
- Inclinate il bacino verso le ore sei arrotondando un po' la schiena. Ora descrivete un piccolo arco con il bacino verso le tre, lasciando che la schiena segua il movimento. Poi tornate lentamente indietro fino alle sei e continuate a descrivere questo piccolo arco con il bacino. Fermatevi e riposatevi.

- Inclinate il bacino in avanti verso le dodici inarcando la regione lombare, poi lentamente ruotate il bacino verso destra in modo che descriva un breve arco fino alle tre, la schiena segue il movimento, continuate a descrivere questo piccolo arco poi fate una breve pausa.
- Ora lentamente, fate ruotare il bacino in modo che descriva un arco dalle dodici alle sei, seguendo il lato destro dell'orologio e facendo in pratica un semicerchio, sentite come la testa, il torace e la schiena partecipano al movimento, fermatevi e riposare. Osservate se è cambiato qualcosa nell'appoggio del bacino a destra sulla sedia.
- Inclinate il bacino all'indietro verso le sei, arrotondando la regione lombare. Fate ruotare lentamente il bacino in modo che descriva un piccolo arco verso sinistra, fino alle ore nove, tornate indietro, ripetete alcune volte e poi fermatevi.
- Inclinate il bacino in avanti verso le dodici, ora fate lentamente un arco verso sinistra col bacino in modo di arrivare a premere le ore nove, tornate alle ore dodici, ripetete il movimento alcune volte poi fermatevi e riposatevi.
- Ora descrivete col bacino un arco completo dalle dodici alle sei passando per il lato sinistro dell'orologio, fatelo lentamente premendo ora per ora l'orologio immaginario sulla sedia, ripetete poi fermatevi e riposare.
- Inclinate ora il bacino in avanti verso le ore dodici, poi fatelo ruotare in senso orario lungo i contorni del quadrante. Passate da tutte le ore con un movimento circolare continuo; fatelo alcune volte poi fermatevi e poi ripetete come prima ma in senso antiorario.
- Ora fermi osservate come rimanete seduti, è più facile mantenere una posizione seduta comoda? Il peso del bacino è distribuito in modo più uniforme sulla sedia? Alzatevi in piedi e fate qualche passo, il bacino sembra più mobile? La schiena più rilassata? Vi sentite più alti?

3.4 Feldenkrais?

Nella maggior parte delle persone che sente per la prima volta la parola F E L D E N K R A I S appare sul viso un grosso punto interrogativo ? e il loro pensiero va alla ricerca di ripronunciarlo senza commettere errori.

Provate a pronunciare la sillaba "kra" e ponete attenzione a cosa fa la lingua. Quante volte tocca il palato? Lo tocca con la parte posteriore della lingua, ossia vicino all'attaccatura, verso la gola o con la punta? O magari con tutte e due? Forse quando pronunciate la "k" è la parte posteriore della lingua che tocca il palato indietro, verso la gola, mentre quando pronunciate la "r" tutto avviene vicino all'arcata superiore dei denti. Con la "a" la lingua non tocca il palato e la gola e la bocca si aprono bene per fare questo suono.

E ora provate a pronunciare "fel" cosa fa ora la lingua? E le labbra? Quando si chiudono e quando si aprono? E la bocca, come cambia la quantità di spazio che c'è nella bocca mentre pronunciate "fel"?

Ora pronunciate "is" e osservate come si muovono la lingua e le labbra. Sentite come l'aria passa nella bocca per permettere al suono di uscire.

E provate un'altra sillaba o suono "del". E osservate che per pronunciare la "d" e la "l" la lingua è sempre a contatto con l'arcata superiore dei denti, ma basta una piccolissima differenza su come la lingua cambi il suo contatto con il palato per far pronunciare una lettera piuttosto che l'altra.

E ora mettiamo tutto insieme e pronunciate fel-den-kra-is e pronunciatelo ponendo attenzione a cosa fa la lingua, poi un po' di volte a come si muovono le labbra ed in fine a come cambia lo spazio all'interno della bocca. Ogni tanto l'arcata superiore dei denti e quella inferiore si toccano oppure no? Come passa l'aria all'interno della bocca per far uscire i suoni delle lettere?

Forse ora Feldenkrais non è più una parola difficile da pronunciare e da ricordare perché avete posto in questa parola un'attenzione particolare scomponendola e sentendo cosa avveniva nella vostra bocca per pronunciarla.

4. Approfondimenti.

Per conoscere meglio il metodo Feldenkrais® vi consigliamo il sito web dell'associazione Italiana insegnanti Metodo Feldenkrais www.feldenkrais.it e vi elenchiamo i libri scritti da Moshe Feldenkrais:

- Il corpo e il comportamento maturo, Ed. Astrolabio, Roma 1996.
- Conoscersi attraverso il movimento, Celuc libri, Milano 1978.
- Il caso di Nora, Casa Editrice Astrolabio, Roma 1996.
- Le basi del metodo per la consapevolezza dei processi psicomotori, Casa Editrice Astrolabio, Roma 1991.
- Lezioni di Movimento, Edizione Mediterranee, Roma, 2003
- Il metodo Feldenkrais - conoscere se stessi attraverso il movimento, Ed. RED Como 1991.
- 50 Lessons by Dr. Feldenkrais, Noah Eshkol. Tel Aviv, Israel: Alef Publishers, 1980 (Written in Movement notation).
- Practical Unarmed Combat. London: Frederick Warne & Co, 1941. Ristampa 1944, 1967, 1994
- Judo: The Art of Defense and Attack, New York and London: Frederick Warne & Co, 1944, 1967.
- Higher Judo (Groundwork), New York and London: Frederick Warne & Co, 1952.

5. Informazioni e riferimenti.

Il Metodo Feldenkrais ® può essere insegnato esclusivamente da insegnanti diplomati a seguito di una formazione quadriennale.

Ad Ivrea potete rivolgervi sia per lezioni individuali che di gruppo a:

- Silvia Conte: cell. 349-1515975 e-mail: silvindy@libero.it
- Daniele Salino: Tel:0125-230126 cell.333-4344624

Ringraziamo Lamberto e Gisella per la loro collaborazione alla stesura di questo fascicolo.