

# I principi del Metodo Feldenkrais

## per muoversi ci vuole cervello

### 1. La mente plasma le funzioni del cervello

Prima di tutto preciso che con mente si intende il pensiero, il comportamento e l'affettività ed è espressione del cervello.

Feldenkrais nel 1949 cominciò a riflettere su come la nostra capacità di pensare con immagini e parole plasmasse le nostre capacità neurali. **Le nostre preferenze, i processi con cui si articolano i ragionamenti, la nostra percezione della realtà incidono sulla modalità di funzionamento del cervello e del sistema nervoso.**

Feldenkrais riteneva che era necessario integrare i concetti mente e corpo, superando l'idea che spirito e materia fossero separati.

Il cervello utilizza tutte le esperienze fisiche ed emotive per ricalibrarsi costantemente e agire al meglio in ogni situazione. Ogni essere umano ha in sé a potenzialità di autodeterminarsi in un modo unico e speciale.

### 2. Il cervello non può pensare senza muoversi

Soltanto l'azione di pensare attiva impercettibili movimenti degli occhi.

**Al mutare delle emozioni, al sorgere di nuove sensazioni il nostro tono muscolare cambia.**

Nelle lezioni tutto ciò è molto evidente soprattutto nelle sessioni in cui si utilizza l'immaginazione.

In uno stato di profondo rilassamento, le persone possono percepire nel corpo un movimento che è solo immaginato. A dimostrazione che il solo pensare ad un'azione attiva le aree cerebrali preposte alla stessa.

### 3. La consapevolezza è la chiave del miglioramento

C'è totale connessione tra il sistema sensoriale e quello motorio. La nostra capacità sensoriale è finalizzata a coordinarci, guidarci, aiutarci e indirizzarci, assicura dunque il successo di un movimento.

**Imparare a percepire con precisione ciò che accade, migliora anche la qualità dei nostri movimenti.** Forza, equilibrio, radicamento e flessibilità diventano reali e non solo vane utopie.

Non sempre nelle lezioni del Metodo Feldenkrais i miglioramenti derivano sempre e soltanto da un processo pienamente conscio. Sebbene si possa ottenere buoni risultati senza presa di coscienza, è stato ormai dimostrato che la plasticità cerebrale determina cambiamenti a lungo termine se le persone prestano attenzione a quello che imparano.

### 4. La costruzione di una mappa mentale efficace passa dalla differenziazione

Nelle lezioni si lavora moltissimo sulle differenziazioni. La capacità cioè di creare le più precise distinzioni sensoriali possibili tra i movimenti. Un neonato non ha una mappa mentale precisa del proprio corpo e delle relazioni tra le diverse parti e spende moltissimo tempo in sperimentazioni volte a dettagliare l'immagine di sé. Si rotola, si allunga, mette in bocca mani o piedi, stende le gambe e scalcia. Tutti questi movimenti apparentemente casuali sono indispensabili al suo processo di auto-definizione. Nelle lezioni Feldenkrais si attiva un processo simile. **Portando l'attenzione ai movimenti e differenziando le**

## **sensazioni che emergono dalle variazioni proposte nella lezione si dettaglia la propria mappa celebrale**

5. Più lo stimolo è piccolo più la differenziazione è facile

Tutti noi possiamo distinguere differenze di luce, temperature, odori o sforzi muscolari ma quando?

Se tengo in mano un foglio di carta e si posa una mosca, mi accorgerò del cambio di peso. Se sorreggo una scatola da 30 kg e vi si posa una mosca, non percepirò alcuna variazione.

La differenziazione è efficace quando la differenza fa la differenza. Non tutte le variazioni sono importanti per il nostro miglioramento. Per questo motivo durante le lezioni si invita a eseguire i movimenti con lentezza.

Feldenkrais ritiene che affinare la percezione delle sensazioni muscolari e dei movimenti permette al corpo di essere meglio rappresentato nei circuiti neurali. **Il sistema nervoso può perciò migliorare tutti i pattern del movimento qualora la percezione sensoriale sia precisa e dettagliata.** Su queste basi Feldenkrais teorizza che molti problemi sono causati dal fatto che molte aree del corpo non sono ben rappresentate nella mappa celebrale.

Chi non ha una buona percezione delle articolazioni delle anche, ad esempio, incontra spesso da anziano problemi che lo portano a subire fratture o interventi.

6. I movimenti lenti sono alla base della consapevolezza. La consapevolezza porta all'apprendimento.

**La lentezza porta a osservare la qualità del movimento, le sue variazioni e differenze.** I dettagli diventano chiari e ci si rende conto delle difficoltà e tensioni che si incontrano.

La lentezza non è fine a se stessa ma serve a padroneggiare l'azione.

Il nostro sistema nervoso è capace di gesti molto veloci e precisi. Pensate a un musicista che possiede grande coordinazione tra mani, dita, respiro ed equilibrio.

La velocità si acquisisce solamente con la padronanza del gesto. In caso contrario si parla di fretta. La fretta nasconde la confusione di un gesto non chiaro che a lungo andare può creare problemi.

7. Ridurre gli sforzi se possibile

Un paradosso del Metodo Feldenkrais è che più ci si sforza più non si ottiene nulla.

**Usare più energie fisiche del necessario porta a contrarre eccessivamente i muscoli e aumenta il rischio di dolore o infortuni.** Inoltre più sforzo è prodotto meno chiaro è il movimento. Lo sforzo inibisce la nostra capacità di percepire il corpo.

8. Gli errori sono essenziali

**La convinzione di doversi sforzare per fare giusto inibisce la possibilità d'apprendimento.** Nelle lezioni del Metodo Feldenkrais ci sono innumerevoli variazioni su un solo movimento, si vuole creare le condizioni per apprendere dall'errore. Non esiste un modo giusto ma solo un modo migliore di compiere un'azione. Nel momento in cui si scopre una facilità e una fluidità nuova si aprono le porte all'apprendimento somatico.

9. La variazione non è ripetizione

Non c'è un movimento ideale e statico da ricreare. **Ciò che è importante è saper variare il gesto in relazione alle condizioni esterne in cui ci si trova.**

Un'azione può essere opportuna ed efficace in una situazione e non in un'altra.

Non solo, si è studiato come i bambini non apprendono in base a schemi innati. Ognuno ha il suo speciale modo di sviluppare le capacità motorie.

**Nelle lezioni si garantisce a ogni allievo di generare un processo di esplorazione personale, che lo porta a sviluppare il più efficiente e personale modo di muoversi**

10. Il più piccolo movimento di una parte del corpo coinvolge tutto il corpo

Tutte le parti del corpo richiedono il supporto delle altre per muoversi. **L'attivazione del più piccolo movimento coinvolge il sistema nervoso e muscolare nella sua interezza.** Tutto il corpo si prepara al movimento di una mano. Ci sono lezioni in cui questo è chiarissimo e si percepisce come lasciare che queste connessioni si creino porti a fluidità e leggerezza.

11. Molti problemi sono causati da cattive abitudini non da strutture fisiche anormali

Spesso i trattamenti partono dal presupposto che i problemi nascono quando c'è uno scostamento da parametri considerati normali.

Il Metodo Feldenkrais parte dalla funzione. **Le abitudini motorie sono la risposta fisica all'ambiente esterno, alle condizioni in cui si vive agli incidenti che si hanno subito.**

Queste preferenze restringono le opzioni di movimento e sono potenzialmente la causa di infortuni o dolori cronici.

Le lezioni del Metodo Feldenkrais aiutano a creare nuove abitudini motorie, si impara a lasciare andare tensioni muscolari, abbandonare quei movimenti parassitari inutili e dannosi.