

## Identificazione della terapia Feldenkrais

### 1. Breve descrizione del metodo

La terapia Feldenkrais è un metodo terapeutico motorio che parte dal presupposto che l'essere umano sia capace di migliorare la propria qualità di vita (a livello fisico, mentale e spirituale) attraverso la percezione consapevole di sequenze motorie.

Il metodo Feldenkrais prende il nome dal suo fondatore, lo scienziato Dr. Moshé Pinchas Feldenkrais (1904 – 1984). Il suo interesse era rivolto all'essere umano e alla vita in senso lato, al funzionamento del sistema nervoso, al movimento e all'apprendimento organico.

Feldenkrais ha scelto il movimento umano come percorso di accesso, perché il movimento è l'espressione più diretta della vita e perché ogni essere umano può interagire direttamente attraverso l'esperienza consapevole del proprio movimento. Il movimento, indirizzato verbalmente o trasmesso manualmente, serve da fonte di informazione per la ristrutturazione o riorganizzazione dei circuiti sensomotori del cervello. Feldenkrais è partito dall'idea di un potenziale di sviluppo molto elevato del cervello umano che può essere utilizzato meglio e ampliato per tutto l'arco della vita attraverso il confronto con il proprio movimento. Le attuali conoscenze scientifiche neurologiche confermano le teorie di Feldenkrais.

I disturbi cronici che si manifestano nel corso della vita per i più svariati fattori (malattie, carico errato, incidenti, ecc.) possono essere modificati attraverso questa esperienza consapevole del proprio movimento. La percezione consapevole del proprio movimento non è collegata solamente al cambiamento delle strutture fisiche inteso come un regolamento del tono della muscolatura scheletrica, poiché vengono influenzate anche le seguenti tre aree: sensazione, emozione e pensiero.

L'"autoimmagine", l'auto-percezione della persona cambiano, diventa consapevole delle proprie risorse personali sperimentando nuove possibilità di movimento, nuove riscoperte; la sua flessibilità/mobilità interna ed esterna aumenta ed ella acquisisce maggiori possibilità di scelta per condurre una vita appagante, conforme alle sue potenzialità.

### 2. Retrosceca e filosofia

Feldenkrais considerava il movimento come base per eccellenza della vita e pertanto anche come componente determinante per l'azione e il comportamento umani. Ha mostrato che il sistema nervoso centrale sensoriale e motorio funzionano insieme, come un'unità, e non separatamente l'uno dall'altro, e ha creato così il concetto di apprendimento sensomotorio. Feldenkrais ha studiato l'effetto dei movimenti eseguiti consapevolmente sul sistema nervoso centrale ed era convinto della capacità illimitata di apprendimento del cervello umano, oltre che della sua capacità di rigenerazione. La capacità fondamentale del sistema nervoso di imparare per tutta la vita, vale a dire di aprire sempre nuovi collegamenti neuronali, è ormai nota nel campo della ricerca cerebrale con il concetto di neuroplasticità.

Feldenkrais considerava l'essere umano come un sistema autoregolante. Una persona sana si distingue a suo parere per la sua capacità di auto-organizzarsi e autoregolarsi (omeostasi), che gli consente di ritrovare il suo stile di vita abituale anche dopo una situazione di "shock" o un disturbo.

Questa percezione della salute viene oggi definita come competenza di guarigione e resilienza. Moshé Feldenkrais era convinto che corpo e spirito, struttura e funzione fossero unità inseparabili e sviluppò il suo concetto sulla base di questo principio. Nel farlo si serviva della sua esperienza pluriennale di Judo e Jiu-Jitsu, delle sue conoscenze di fisica, ingegneria, neurobiologia e della loro applicazione pratica nei movimenti, oltre che delle proprie esperienze dopo una grave lesione al ginocchio. L'attenta autosservazione e molti piccoli esperimenti con i propri movimenti lo portarono a recuperare l'uso perfetto del ginocchio.

Durante una ricerca decennale, Moshé Feldenkrais sviluppò il metodo che porta il suo nome, fondato sul movimento come base di pensiero, azione ed emozione degli esseri umani.

### **3. Terapia – principio di funzionamento – tecnica di lavoro**

Ogni azione implica complessi modelli di movimento che formano un'unità e che hanno uno scopo e un significato. Moshé Feldenkrais chiamava questi modelli di movimento complessi e mirati "funzioni". Una funzione è di buona qualità se è coerente ed economica in relazione alla propria struttura (scheletro, esperienza motoria e corporea), alle condizioni fisiche (forza di gravità) e all'obiettivo desiderato. L'attenta esplorazione di modelli abituali, come avviene in ogni seduta Feldenkrais, conduce, come qualsiasi altra esperienza e sensazione differenziata, alla creazione di nuove connessioni neurali.

L'obiettivo della terapia Feldenkrais è di arrivare a una maggiore economia, leggerezza e variabilità del movimento e di conseguenza a una maggiore libertà di azione nella quotidianità. Ciò favorisce i processi di guarigione, rafforza la resilienza, l'autoregolazione e l'autocompetenza. Lo scopo consiste nel rafforzare e differenziare l'auto-percezione. Per promuovere le proprie risorse vengono (ri)scoperti e incentivati schemi di movimento e comportamenti esistenti o nuovi. Gli schemi ostacolanti o dannosi vengono riconosciuti e sostituiti nel corso della terapia con modelli utili, nuovi o già esistenti. L'obiettivo è un'autoimmagine più variegata e completa.

La terapia Feldenkrais utilizza movimenti indotti verbalmente o trasmessi manualmente (appoggiandosi all'esperienza della prima infanzia dell'essere stati toccati/mossi), perché il movimento è l'espressione più diretta della vita. Nella qualità del movimento si riflette molto di noi stessi e di come siamo a proprio agio con noi stessi. Le tecniche applicate provocano una modifica dell'auto-organizzazione, che si esprime in una regolazione del tono della muscolatura scheletrica.

Oltre alle informazioni raccolte durante il primo colloquio con la persona, i terapeuti complementari del metodo Feldenkrais si concentrano sulle condizioni riscontrate e, nel corso della terapia, anche su fattori

- visibili: gestualità, mimica, postura, habitus, respirazione, qualità dei movimenti, ecc.
- acustici: voce, respirazione, intensità del passo, ecc.
- percepibili: tono muscolare, mobilità, resistenze, respirazione/movimento respiratorio, peso, contesto scheletrico, ecc.

Le condizioni riscontrate e gli obiettivi vengono adattati continuamente al processo messo in atto dalla terapia e integrati costantemente nel lavoro attuale.

La Terapia Feldenkrais viene praticato in due modi:

La terapia individuale (integrazione funzionale) è improntata sulle esigenze individuali della persona e si articola prevalentemente in maniera non verbale. Normalmente la persona è vestita e sdraiata su un lettino Feldenkrais. I movimenti lenti eseguiti dal terapeuta aiutano innanzitutto la persona a diventare consapevole dei propri modelli motori abituali. Nella fase successiva il terapeuta indica con le mani le possibili alternative motorie. Attraverso questa comunicazione tattile e cinestetica, la persona avrà una percezione più chiara e differenziata dei suoi schemi di movimento e delle possibili alternative.

Nella terapia di gruppo (consapevolezza attraverso il movimento) le persone esplorano le sequenze di movimento più svariate seguendo l'istruzione verbale del terapeuta. In questo caso non si tratta tanto di eseguire un movimento perfetto, ma soprattutto di conoscere meglio sé stessi e i propri schemi motori, di postura e comportamento, mediante movimenti eseguiti con consapevolezza, al fine di trovare il giusto equilibrio, scoprire nuove possibilità e integrare nel contesto della propria vita ciò che è stato sperimentato e appreso.

Il terapeuta provvede a fornire un ambiente sicuro, che offre alla persona la possibilità di aprirsi ad un processo terapeutico. Il terapeuta stabilisce e forma il rapporto terapeutico insieme alla persona.

#### **4. Limiti della terapia Feldenkrais**

Il metodo Feldenkrais innesca cambiamenti fisici, mentali e spirituali. Si tratta di un processo delicato, che tiene conto della capacità di cambiamento della persona, lasciando molto spazio all'elaborazione. Il rischio di sovraccarico è pertanto limitato.

Il metodo Feldenkrais può essere controindicato in caso di problemi psichici o fisici gravi/acuti.

*Il testo originale di questa identificazione del metodo è stato scritto in lingua tedesca. Sarà la versione tedesca che fa stato.*