

**“c'è una vita prima del Feldenkrais e una vita dopo”**

# **METODO**



# **FELDENKRAIS**

**“IL NOSTRO CORPO E' ORGANIZZATO PER MUOVERSI EFFICACEMENTE CON  
IL MINIMO SFORZO” M.F.**

**Il Metodo Feldenkrais migliora la postura e le funzioni motorie quotidiane grazie ad una consapevole e profonda conoscenza di sé nel movimento all'insegna della massima efficacia con il minimo sforzo**

Insegnante: NATHALIE VAN CAUWENBERGHE, DIPLOMATA NEL METODO FELDENKRAIS <sup>1</sup>

**Prendendo il nome dallo scienziato che lo ha inventato, Moshé Feldenkrais (1904-1984), questo metodo di autoeducazione, sollecita la neuromotricità e si basa essenzialmente sul prendere coscienza dei propri movimenti e dei propri schemi motori come anche delle proprie reali possibilità ossee, articolari, nervose per farle proprie nella quotidianità. Guidati dalla voce dell'insegnante si lavora in posizioni comode dove l'attenzione è diretta verso l'esplorazione lenta e delicata di alcune sequenze di movimento che evolvono gradualmente per complessità ed escursione. Attraverso questa pratica l'allievo scopre la propria struttura e il suo più intimo funzionamento.**

---

<sup>1</sup> è cresciuta nell'arte coreutica presso l'accademia di Parigi diventata ballerina classica e contemporanea nelle compagnie di Roland Petit e Maurice Bejart, è coreografa, tecnica FGI di Ginnastica Ritmica e coreografia adattata alla disciplina specifica, ha condotto per quindici anni la squadra nazionale (le mitiche farfalle azzurre) di Ginnastica Ritmica partecipando con loro a tre Olimpiadi. Attualmente vive a Parma, si dedica da anni al Metodo Feldenkrais e all'insegnamento coreografico in diverse Società di Ginnastica Ritmica della regione, conduce stage e master per la FGI e per le società ginnastiche.



**Può essere praticato da tutti, maschi e femmine indistintamente, a qualsiasi età, in forma collettiva (CAM) e individuale (IF).**

**Le lezioni di gruppo (CAM) si svolgono al palasport di via Silvio Pellico (rinnovata palestra ex judo) e al PALACASALINI. PRIMA LEZIONE GRATUITA DI PROVA. Le lezioni individuali (IF) si concordano direttamente con l'insegnante**



**Metti in pratica, nella tua vita di tutti i giorni, i movimenti che hai sperimentato durante le lezioni con Nathalie, regala qualche minuto di ben essere a te stesso . Osserva i movimenti che fai ogni giorno da quando ti alzi dal letto alla posizione abituale che tieni durante il lavoro o in auto ..**

**INFO AI N. 340.6913199    0521.981654**

**gg lavorativi ore 17.00-19.30**

[inzani.sport@libero.it](mailto:inzani.sport@libero.it)

**per lezioni individuali contatta direttamente il n. 388.9353479**

Per saperne di più: <https://www.youtube.com/watch?v=gnCoSqTZtZc> ; [www.feldenkraismovimento.it](http://www.feldenkraismovimento.it)



## I benefici del Metodo Feldenkrais

I benefici più evidenti che si possono ottenere con il Metodo Feldenkrais si riflettono direttamente sulla qualità della vita. Camminare, fare le scale, correre diventa più semplice e meno faticoso. I movimenti risultano più fluidi e dinamici e si sperimenta una maggiore efficienza fisica e mentale. Questo perché il Metodo Feldenkrais aiuta a diventare più consapevoli del proprio corpo e del modo con cui ci si muove.

Non solo. Il Metodo Feldenkrais è un valido supporto per chi soffre di mal di schiena, dolori cervicali, artrosi, ecc. o per tutte quelle persone che, a causa di traumi o disturbi neurologici, hanno limitazioni nelle capacità motorie e percettive. Inoltre, trattandosi di un'attività che infonde uno stato di benessere, è utile per ridurre lo stress emotivo e fisico. Il Metodo Feldenkrais aiuta anche a migliorare l'espressione artistica e la creatività nella danza, nel canto, nel teatro e a incrementare le prestazioni fisiche nella pratica sportiva.

### I benefici :

- flessibilità
- migliore postura
- riduzione del dolore
- riduzione dei meccanismi distruttivi da stress
- migliore organizzazione motoria in chi ha problemi ortopedici e neurologici
- miglioramento dei processi psicomotori
- fiducia nelle proprie possibilità
- maggiore piacere e libertà di movimento
- precisione ed eleganza nel gesto
- miglioramento delle prestazioni artistiche e sportive
- benessere psicofisico
- maggiore capacità di apprendimento
- consapevolezza

## Per comprendere meglio le modalità e le finalità di questo affascinante approccio al movimento, leggi ancora

Il MF è qualcosa di più di una semplice ginnastica dolce, è un vero e proprio **metodo psicomotorio** che utilizza il movimento come strumento per risvegliare l'intelligenza del corpo e la sua naturale spontaneità

Anche se il Metodo Feldenkrais è stato introdotto in Italia più di 30 anni fa, la sua diffusione nel nostro Paese è ancora limitata e ancora di più nella nostra città di



Parma. La “colpa” di questo ritardo è la sua **originalità**, il fatto che non si tratta di una tecnica allenante, bensì di un nuovo modo di percepirsi, rispondere agli stimoli e agire. E’ una cura per sé.

È un **innovativo approccio** all’apprendimento umano per mezzo del movimento. Si basa sull’innata capacità del sistema nervoso di riorganizzarsi in risposta a nuovi stimoli ed esperienze, migliorando e affinando le funzioni. In pratica, attraverso inusuali sequenze e combinazioni di movimenti, facili e piacevoli, si stimolano nuove connessioni neuronali che permettono di scoprire come distribuire il lavoro muscolare nel modo più economico possibile. Col risultato di ottenere massima efficacia con il minimo sforzo, guadagnando in potenza ed energia. Non si tratta di esercizi o allenamenti, ma di un nuovo modo di percepirsi, rispondere agli stimoli e agire. Il che significa poter migliorare le abilità individuali nelle azioni più semplici, come alzare un braccio, girarsi, camminare, piegarsi, così come nelle performance più complesse: danzare, suonare uno strumento, praticare sport agonistici. Il fondatore del Metodo è Moshe Feldenkrais (1904-1984), fisico, ingegnere, ricercatore, esperto in arti marziali e cintura nera di judo. Dalla sua vasta conoscenza seppe creare un’originale sintesi di biomeccanica, neurofisiologia, psicofisica, sviluppo motorio, scienze cognitive e arti marziali, unendo rigore scientifico e conoscenza profonda del sistema biologico, sociale e psicologico dell’essere umano. Le scoperte di Feldenkrais sull’innata saggezza del sistema nervoso sono oggi confermate dalle neuroscienze.

All’estero il MF è molto più diffuso. Il primo gruppo di insegnanti formati da Feldenkrais risale al 1971 e solo nella terza formazione, iniziata nel 1980, c’è un’allieva italiana: Mara Della Pergola, direttrice dell’Istituto di Formazione Feldenkrais di Milano, che introdusse il Metodo nel nostro Paese negli Anni 80. La difficoltà a diffonderlo è anche nella sua originalità. Diventa impossibile rispondere alle domande di chi vuol sapere senza aver praticato, facendo paragoni con odierne tecniche come, ad esempio, il Pilates; da ciò si comprende che non è ancora chiaro il fatto che il Metodo Feldenkrais **non è una tecnica**, bensì **un’autoeducazione attraverso il movimento**; quindi non è alternativo ad altre discipline, poiché aiuta a migliorare qualsiasi attività, compreso il Pilates (non è raro che insegnanti di Pilates facciano la Formazione Feldenkrais). Gli stessi allievi, all’inizio, hanno bisogno di un po’ di tempo per entrare in questa nuova modalità di lavoro. Ad esempio, le persone tendono a fare gesti ampi e veloci, orientati come sono al compimento dell’intero movimento, ossia alla meta, alla prestazione. Il Metodo invece si basa su una scansione e su un rallentamento della sequenza di azione, perché solo così è possibile apprendere nuove modalità per eseguirla. “Se faccio un gesto veloce posso fare soltanto ciò che già so fare”, ma se rallento e rimango nella facilità, allora posso



**rendermi conto di “come”** compio quel gesto e fare scoperte inaspettate. Il nostro cervello impara e affina le funzioni in questo modo. Infatti è così che imparano i bambini: esplorano, sbagliano, cercano e trovano nuove strade e nuove soluzioni. E solo così possiamo uscire dagli automatismi dettati dalle nostre abitudini per poter scegliere la risposta più funzionale allo stimolo.

Altro principio inedito è quello del piacere: siamo abituati a impegnarci e a sforzarci per ottenere i risultati desiderati e tutti noi conosciamo bene frasi come “stringi i denti e vai avanti”, “metticela tutta”, “impegnati di più” ecc. ma tutto questo ha un prezzo: tensioni, stress, dolori, anche cronici. Bisogna invece sapere che **il sistema nervoso impara attraverso il piacere**. Ci sono persone che se non sentono lo sforzo muscolare hanno l'impressione di non lavorare, ma non è vero: si lavora con la muscolatura profonda e centrale, liberando le connessioni con le parti più distali che così si alleggeriscono. Può sembrare strano, ma per compiere bene un'azione si tratta “semplicemente” di eliminare tutti i movimenti superflui che la ostacolano... Strano ma vero: riducendo si ottiene di più!

I benefici del Metodo consistono nel muoversi con più facilità, fluidità, leggerezza, si ha un senso di armonia e benessere che comprende tutti i livelli: fisico, emotivo, psicologico. Fra i benefici si possono ricordare: la coordinazione, la respirazione, il superamento di tensioni e dolori, l'equilibrio, la stabilità, la potenza, la vitalità, la fiducia nelle capacità personali, l'agilità...

Il Metodo si insegna in due modalità: lezioni di gruppo dette CAM (Consapevolezza Attraverso il Movimento) e lezioni individuali dette IF (Integrazione Funzionale). Nelle CAM, l'insegnante indica verbalmente le sequenze, invitando a esplorare piccoli movimenti che si compongono via via in azioni sempre più complesse. Nelle IF, attraverso un tocco delicato, l'insegnante aiuta l'allievo a percepire il suo modo abituale di muoversi e a riconoscerne i limiti, guidandolo nell'esplorazione di nuove possibilità per permettere alle singole parti del corpo di collaborare efficacemente.

Praticando, subentra una consapevolezza di come si compiono gesti e azioni e si iniziano a sperimentare modi diversi di agire. C'è poi la possibilità di eseguire piccole sequenze per sentirsi subito più comodi (su youtube si trovano molti video al riguardo vd. Lea Kaufman).

Per quanto riguarda le CAM, ognuna di esse è costruita su temi specifici (mani agili, forza del bacino, anche libere ecc.) e quindi, benché il lavoro riguardi sempre la globalità della persona, ogni CAM ha un proprio focus. Si possono quindi scegliere le



lezioni più adatte al tipo di movimento specifico di un determinato sport. Le lezioni individuali possono lavorare ancora più in dettaglio e in modo personalizzato, perché il lavoro è con il singolo e con i suoi specifici bisogni. Le richieste possono essere le più varie: maggiore potenza, velocità, rapidità, precisione così come diminuzione di tensioni e alleviamento di dolori. Un concetto interessante, anche per gli sportivi, è quello della postura: si sente sempre parlare di postura corretta, anche per eseguire al meglio un'attività sportiva. Ecco, Feldenkrais dà un'accezione dinamica alla postura, creando il neologismo **attura**, ossia sintesi tra postura e azione, perché una buona postura è quella che ci permette di muoverci e di agire secondo le nostre intenzioni con facilità, senza bisogno di riorganizzarci.

**“c'è una vita prima del Feldenkrais e una vita dopo.”**

**Guidati dalla voce dell'insegnante si lavora in posizioni comode dove l'attenzione è diretta verso l'esplorazione lenta e delicata di alcune sequenze di movimento che evolvono gradualmente per complessità ed escursione**