

Metodo Feldenkrais

Un' esperienza professionale

Inf. Maria Luisa Baudi \*

Desidero raccontarvi una storia riferita alla mia attività professionale.

Giulia è una ragazzina di dieci anni che presenta delle difficoltà di apprendimento ed a scuola, nonostante la sua età, sta seguendo un programma di seconda elementare. Si sono accorti delle sue difficoltà quando aveva tre anni ed è sempre stata seguita e stimolata con amore e attenzione dalla sua famiglia.

Io lavoro solo con il movimento, quindi ho osservato attentamente come Giulia si muoveva, com'era organizzata e come utilizzava il suo corpo. Nei suoi movimenti sembrava rallentata, camminava, ma la sua camminata non era sciolta e disinvolta come dovrebbe essere in una ragazza della sua età. Quando si alzava dal lettino (un lettino più basso della seduta classica di una sedia, quindi proporzionato alla sua altezza) notavo che doveva spingersi con le mani, trovare l'equilibrio sulle gambe, le ginocchia erano intraruotate e si toccavano per sostenersi nella salita.

Le ho proposto delle lezioni e la scelta di queste non è stata casuale: è stato necessario osservare esattamente le difficoltà di Giulia. Per esempio, necessitava di una maggiore libertà e movimento nelle anche, nel bacino, migliorare l'equilibrio, ammorbidire il torace...

Fino ad ora ci siamo viste nove volte e durante le lezioni si lavora sempre su una diversa funzione della mobilità.

Giulia, ora, si alza dal lettino in modo scattante, sicura sulle sue gambe, cammina con passo più sicuro e disinvolto, salta. Il saltare è un'cosa che faceva pochissimo ed in modo molto goffo. Ora si siede a terra con le gambe incrociate e con le gambe ad elica (entrambe le ginocchia da una parte ed i piedi dall'altra), anche questa posizione, prima, non riusciva ad assumerla e mantenerla perché riferiva dolore alle gambe ed al dorso. Inizia ad inarcarsi ed ha desiderio di fare il ponte, sua madre, con grande stupore, mi dice che Giulia non ha mai fatto nulla di simile in tutta la sua vita. Quando i fratelli si avvicinavano fisicamente a lei per giocare, si allontanava per paura, mentre ora è lei che inizia e non ha timore del contatto fisico, non ha paura di poter cadere.

Quando impariamo dei nuovi movimenti, non solo le possibilità motorie si sviluppano, ma c'è una reale crescita del sistema nervoso ed un accrescimento delle altre nostre possibilità di esseri umani. Anche per Giulia, il miglioramento non è stato solamente a livello motorio, ma anche in altri ambiti.

La mamma mi dice che ora Giulia parla

di se stessa dicendo "io" e non più in terza persona, si è arricchito il suo vocabolario, è migliorata la sua capacità di concentrarsi su un qualcosa e di prestare attenzione. Ora, di fronte ad una attività sconosciuta o che non è in grado di compiere, dice che può provarci e che ce la deve fare, a differenza di prima che si chiudevava in se stessa e dimostrava paura per i nuovi avvenimenti. Ora, si mette in discussione ed interviene appropriatamente nei discorsi delle altre persone.

In due mesi abbiamo visto tanti cambiamenti in Giulia, ma è un percorso appena iniziato...



Sono Luisa Baudi, infermiera, ho lavorato dieci anni in ospedale e otto in casa di riposo, ma fondamentalmente ho sempre avuto una grande passione e attrazione verso il movimento, una passione che mi ha portato a scegliere di frequentare la formazione con il Metodo Feldenkrais® ed ora lavoro come insegnante di questo interessante metodo.

È molto difficile sintetizzare in poche parole l'essenza di questo metodo, viene classificato tra le ginnastiche dolci, ma è molto di più di una semplice ginnastica.

Il Metodo Feldenkrais® è un metodo che aiuta ad imparare a conoscere e ad utilizzare pienamente le proprie risorse attraverso il movimento. L'obiettivo del metodo è migliorare la consapevolezza e la sensibilità, espandere il repertorio del movimento corporeo, ridurre il dispendio di energie migliorando l'efficacia delle proprie azioni. Attraverso il movimento, stimola e riorganizza il sistema nervoso, portando non solo benessere fisico, ma anche un contributo positivo ai processi emotivi e di pensiero, si diventa artefici del proprio benessere e consapevoli del percorso intrapreso, rendendo duraturi nel tempo i benefici ottenuti.

Il Metodo Feldenkrais® viene insegnato con due modalità: lezioni di gruppo e lezioni individuali.

Nelle lezioni di gruppo, denominate Conoscersi Attraverso il Movimento®,

l'insegnante Feldenkrais propone delle sequenze di movimento guidate dalla sua voce. Nel corso della lezione esse evolvono gradualmente per complessità ed escursione, pur rimanendo nell'ambito di un'attività confortevole e non faticosa.

Durante la lezione individuale, denominata Integrazione Funzionale®, l'insegnante utilizza una tecnica manuale non invasiva per rendere l'allievo consapevole della propria organizzazione funzionale e suggerire nuovi modi per renderla più efficiente. Il contatto manuale è rispettoso e gentile, mai orientato a forzare bensì a creare un ambiente favorevole all'apprendimento. In questo caso l'allievo è normalmente disteso su un apposito lettino basso.

Vi racconto altre storie.

Claudia è giunta da me, inviata dal suo medico, perché accusava un dolore lombare e cervicale. Il suo dolore era dovuto alle protrusioni discali ed aveva assunto antidolorifici, in seguito non avevano avuto più effetto ed era passata agli antinfiammatori. La sua schiena era molto contratta, ovviamente, e si muoveva senza differenziazioni, come se avesse ingoiato un manico di scopa, per intenderci.

Anche con lei ho iniziato a lavorare individualmente, ed ogni lezione che riceveva riferiva di sentire un gran sollievo. Quando si è in presenza di dolore è molto utile questo metodo che ha un approccio delicato, ha movimenti piccoli e gentili, stimola la consapevolezza, supera i blocchi, corregge le cattive abitudini e aiuta a crearne altre, positive.

Claudia in poco tempo ha potuto sospendere la terapia farmacologica. Si è



anche trovata in situazioni di difficoltà dove hanno iniziato ad insorgere i vecchi dolori, ma fortunatamente l'organismo ha imparato delle cose, il dolore non ha preso il sopravvento e si è ristabilito un equilibrio di benessere.

Ora ha iniziato a frequentare le lezioni di gruppo ed anche lei ha intrapreso un nuovo cammino. Lavoro con entrambe le modalità, quindi incontro persone che hanno la necessità di lavorare individualmente e persone che possono partecipare ad incontri di gruppo.

Elena con un problema alla gamba sinistra, l'articolazione del ginocchio non le permette alcun movimento. Dopo aver frequentato le lezioni di gruppo le commenta nel seguente modo:

- ho "scoperto" delle parti del mio corpo, interne ed esterne, che mi sono risultate più vere... c'erano, ma non lo sapevo, e spesso ho potuto acquisirne una consapevolezza più profonda, una percezione più "intima" e cosciente! Inoltre, ho potuto "appropriarmi" ed

accettare in maniera più diretta ed attenta la fisicità di una parte di me – la mia gamba sinistra – che normalmente lascio un po' in disparte. Anche a livello tattile è più attiva ... insomma, un'esperienza che mi ha portato ad una più profonda coscienza di me forse non solo a livello fisico...

Come ho detto prima, questa non è una semplice ginnastica, è limitante chiamarla ginnastica e, come diceva Moshe Feldenkrais, "...quello che mi interessa ottenere non è la flessibilità del corpo, ma quella della mente". Nell'esperienza di Elena si comprende bene come il suo atteggiamento nei confronti della gamba sinistra si è cambiato.

A volte mi dico che sarebbe stato bello iniziare molto prima il mio percorso formativo con il Feldenkrais, ma, nello stesso tempo, sono convinta che durante l'esercizio della professione infermieristica ho avuto la possibilità di percorrere delle strade, fare delle esperienze, di vedere, di ascoltare, di stare a contatto con le persone, di arricchirmi e

questi eventi mi hanno reso più profonda ed in grado di lavorare meglio in un altro ambito, quello proprio del Feldenkrais.

Credo di riassumere la mia esperienza in questo modo: hai mai provato ad avere un mobile antico da restaurare tra le mani? Un gran bel mobile?

Hai due possibilità: decidere di dare una ennesima mano di colore, come è già stato fatto, oppure sverniciarlo e fare un lavoro più approfondito.

Un percorso Feldenkrais lo associo allo sverniciare un bel mobile: durante il lavoro, durante le lezioni, mano a mano possono emergere tante cose. I vari strati di colore producono ciascuno ricordi, sensazioni ed emozioni diverse. A volte vi sono delle incrostazioni difficili da "raschiare" e possono emergere anche dei dolori di cui si ha una memoria. Ma il risultato finale è sempre un qualcosa di comunque nuovo, antico ma rinnovato, molto positivo e, a volte, stupefacente!

\*Infermiera insegnante Metodo Feldenkrais®