

Peter Brändli  
Insegnante Feldenkrais SFV  
Dr. med. FMH specialista in chirurgia ortopedica

**feldenstudio**

Viale stazione 2  
CH-6500 Bellinzona  
Telefon 091 825 21 22  
www.feldenstudio-ti.ch  
Email: info@feldenstudio-ti.ch

## Le mie considerazioni riguardo al metodo Feldenkrais

Il metodo Feldenkrais aiuta le persone a muoversi con maggiore facilità sul suolo. I criteri di cui si avvale sono i seguenti:

1. **la forza di gravità** alla quale siamo esposti in permanenza sul nostro pianeta e la quale agisce verso il centro della Terra.
2. **la superficie terrestre** che, per quanto ondulata essa sia, assume e sostiene tutto ciò che la forza di gravitazione attira.
3. **Lo scheletro umano** che (come quello di tutti gli animali terrestri) ha una struttura pressoché autoreggente ed è in grado di stare in equilibrio sulla superficie terrestre. Se l'equilibrio dello scheletro fosse stabile, ad esempio come un cubo, gli individui non avrebbero la facoltà di muoversi. Se invece l'equilibrio fosse troppo labile, gli individui cascherebbero oppure si muoverebbero in direzioni casuali, determinate dalla morfologia del suolo.
4. **La muscolatura** che funge da «motore», regola l'equilibrio dello scheletro, lo può perdere, modificare e recuperare.
5. **Il Sistema nervoso centrale (SNC)**, che dirige l'unità scheletro-muscolatura. A dipendenza del suo livello di sviluppo, esso provvede affinché l'individuo possa muoversi nel modo più economico e autonomo possibile nelle direzioni da lui scelte. Per prendere decisioni, il SNC si orienta a un sistema di percezione. Attraverso gli organi sensitivi è in grado di sondare l'ambiente e di registrarne gli eventi. Dispone tuttavia anche di organi percettivi propri al corpo che lo tengono permanentemente informato riguardo alla sua posizione nello spazio.

L'evoluzione ha fatto in modo che gli individui capaci di muoversi in direzioni molteplici abbiano le migliori opportunità di sopravvivenza. Quelli in grado di muoversi unicamente in avanti sono decisamente svantaggiati nelle situazioni in cui appare opportuna una reazione di fuga, poiché si muovono direttamente incontro alla minaccia. La mobilità polivalente necessita tuttavia di uno scheletro in grado di abbandonare e riacquistare velocemente la stabilità sul suolo. Lo scheletro deve pertanto essere mobile in se stesso, pur essendo costituito da ossa, una materia solo minimamente elastica. La natura ha risolto questo problema grazie alle articolazioni. Queste, tuttavia, possono svolgere la loro funzione di abbandonare e recuperare l'equilibrio soltanto se dirette dai muscoli.

Per guidare la muscolatura occorre un sistema, il nostro Sistema nervoso centrale (SNC), in grado di percepire in ogni momento l'equilibrio, di abbandonarlo e ricuperarlo trasmettendo ai muscoli impulsi tali da permettere all'individuo di muoversi nella direzione voluta. Sotto questo aspetto, camminare significa perdere e riguadagnare l'equilibrio in permanenza, facendo cadere in avanti il baricentro del corpo per poi, ad ogni passo, porre una gamba esattamente sotto il corpo per ristabilire l'equilibrio. Così facendo, l'Uomo si muove con un dispendio minimo di energia e determinando la sua direzione. Meno forza muscolare esso impiega per mantenere l'equilibrio, più precisa è la percezione di questo equilibrio da

parte del SNC e più sicura è la posizione dell'individuo sul suo scheletro. Se l'individuo blocca le sue articolazioni esercitando forza muscolare, il SNC centrale non è più in grado di distinguere i movimenti lievi nelle articolazioni e, di conseguenza, non riesce a percepire il proprio equilibrio, né tanto meno ad adeguarlo. Questo individuo ha il portamento rigido di una massa erratica nel paesaggio. Per far sì che l'organismo possa muoversi in tutte le direzioni, il suo scheletro e le sue articolazioni devono essere configurati in modo da consentirgli rapidi cambiamenti di direzione in funzione delle leggi fisiche del nostro pianeta, cioè: in avanti, indietro, laterali, diagonali, verso l'alto, verso il basso come pure movimenti rotatori attorno al proprio asse.

Nella facoltà di eseguire **rotazioni attorno al proprio asse** si dimostra la supremazia dell'Uomo nei confronti di tutti gli animali terrestri. Tale rotazione riesce meglio a noi esseri umani grazie all'evoluzione che ci ha portato ad assumere un'andatura eretta, alla quale dobbiamo anche altri vantaggi, quali la libertà delle estremità superiori e lo sviluppo del linguaggio. Oltre alla percezione del corpo, il SNC ha però anche la capacità di registrare l'ambiente e le sue condizioni. Oltre ai **propiocettori**, organi che dalle articolazioni inviano al SNC segnali relativi alla posizione dello scheletro nello spazio, il nostro sistema dispone anche di **telecettori**, che sono i nostri organi sensitivi: gli occhi, le orecchie, il naso, la lingua e anche la pelle. Mediante le informazioni inviate da questi organi, il SNC è in grado di guidare l'organismo sulla terra nel miglior dei modi possibili ai fini della nostra sopravvivenza.

In funzione dei mutamenti delle condizioni ambientali subentrati nel corso dell'evoluzione, anche gli scheletri degli individui hanno subito degli adeguamenti per assicurare alle specie le migliori opportunità di sopravvivenza possibili. Le lepri della neve sono dotate di zampe capaci di spiccare grandi balzi per avanzare nella neve alta. Le scimmie hanno mani prensili che consentono loro di muoversi agilmente tra i rami degli alberi. I felini, ma anche le loro prede, hanno «allungato» le loro zampe mettendosi in punta di «piedi», ottenendo in tal modo leve più lunghe per ottenere maggiore velocità ed elevazione. Bilanciare l'equilibrio in andatura eretta pone esigenze maggiori al SNC, il quale ha dovuto svilupparsi ulteriormente per assolvere compiti di complessità superiore. Evidentemente gli individui con un SNC di livello superiore, più flessibili nell'adeguarsi ai mutamenti ambientali, hanno garanzie di sopravvivenza maggiori rispetto a coloro i cui progressi sono limitati alle qualità della specie, poiché i progressi di questi ultimi rappresentano un vantaggio solo in caso di condizioni ambientali stabili.

La vita degli animali è guidata dagli istinti, ossia da azioni che seguono uno schema preciso determinato dal SNC. Sono azioni che s'innescano in determinate situazioni per poi compiersi irrevocabilmente. Hanno le maggiori possibilità di sopravvivenza gli animali i cui processi motori soddisfano al meglio le esigenze poste dall'ambiente in cui vivono. Mutamenti dei processi motori avvengono lentamente, per mezzo di mutamenti genetici. Se una specie ha la fortuna di migliorare il proprio comportamento nell'ambiente grazie a un mutamento genetico, le sue possibilità di sopravvivenza cresceranno: esso avrà la meglio su altri individui meno avvantaggiati. Cambiamenti repentini delle condizioni ambientali non possono tuttavia essere compensati abbastanza velocemente da mutamenti genetici. Catastrofi naturali possono causare l'estinzione di specie intere, ma al tempo stesso creano i presupposti per la nascita di specie nuove.

Circa 50mila anni fa, nel SNC dei primati superiori si è sviluppata una nuova caratteristica: la **coscienza**. Andando affinandosi viepiù nel corso dei millenni, questa caratteristica ha permesso ai «primati umani» di rendersi consapevoli delle proprie azioni, di ricordarle e di analizzarle. Così è nata la premessa fondamentale per un'azione indipendente dagli istinti, il **libero arbitrio**. Gli uomini hanno cominciato a decidere autonomamente se compiere, omettere, modificare o sospendere un'azione. Il vantaggio che ne è derivato è stato quello di potersi adeguare rapidamente ai mutamenti dell'ambiente. La sua sopravvivenza si è resa viepiù indipendente dal comportamento dettato dagli istinti.

I nostri istinti non si sono tuttavia spenti completamente. Continuano ad esserci utili, poiché diverse azioni d'importanza vitale devono avvenire a una velocità tale da non concedere attimi di riflessione. Sovente tali azioni possono, anzi devono, avvenire con una tale rapidità che la nostra coscienza ne prende atto solo ad azione conclusa. I centri del SNC che hanno la funzione di comandare gli istinti

sono collocati in parti del cervello più arcaiche dal punto di vista storico-evolutivo, nel mesencefalo, da cui partono i comandi per molte azioni che si svolgono automaticamente. Anche la parte tipicamente umana del cervello, la neocorteccia, può tuttavia registrare, oltre agli influssi esterni e le percezioni del corpo, lo svolgimento di reazioni istintive, quelle che noi definiamo emozioni o sentimenti. Possiamo addirittura renderci conto di essere guidati dalle emozioni, senza essere in grado di intervenire sul nostro comportamento. A volte riusciamo a sopprimerle, mentre in altre situazioni il nostro subconscio preferisce rimuoverle, verosimilmente ipotizzando che la loro percezione potrebbe recare danno all'individuo interessato. Come avviene la «presa di coscienza» di azioni istintive? Queste azioni si svolgono attraverso azioni muscolari memorizzate come schemi nel SNC.

La coscienza ci permette di percepire queste azioni come emozioni. La paura, per esempio, induce ad azionare i muscoli flessori, li tendiamo per ridurre al minimo la superficie esposta alla potenziale minaccia. Esistono però anche situazioni che generano paura, in cui il nostro intelletto è in grado di analizzare e giunge eventualmente alla conclusione che si tratta di una paura infondata. Ma l'azione istintiva è più rapida della riflessione. Viviamo dunque una situazione di conflitto in cui sentiamo l'emozione «paura» che in quanto tale sta già determinando il nostro comportamento. E al tempo stesso riflettiamo, ma ci troviamo nello schema di comportamento della «paura», che non ci consente di riflettere liberamente come nello stato di neutralità emotiva. Non tutte le situazioni che generano paura rappresentano necessariamente una minaccia. Il nostro problema consiste nel fatto di trovarci in una condizione in cui l'emozione inibisce la facoltà di analizzare liberamente la paura e di scegliere un comportamento adeguato. Probabilmente, nei casi che rappresentano una minaccia per la nostra vita, sarebbe preferibile non riflettere e lasciare che il nostro sistema assuma il comando.

Se in un secondo tempo potessimo escludere una minaccia reale, saremmo probabilmente in grado di uscire senza difficoltà dallo schema della paura. Il caso si fa invece critico se, pur non essendo capaci di valutare una situazione, siamo costretti ad optare per un comportamento, il quale però non ci convince né a livello emotivo né a livello intellettuale. Corriamo allora il rischio di reagire in modo inadeguato, forse – e qui citiamo due esempi estremi - rimuovendo un timore che invece è giustificato, oppure agendo in preda a un timore eccessivo. La nostra vita si svolge quindi in un dialogo permanente fra decisioni del libero arbitrio e azioni determinate dalle emozioni. Forse il senso della vita consiste proprio nel muoversi con serenità in questo campo conflittuale. Malgrado le condizioni del nostro essere siano destinate a procurarci situazioni di conflitto, potremmo tentare di raggiungere una tranquillità che ci consenta di riconoscere quando è opportuno fidarsi delle emozioni e quando occorre invece fare appello al libero arbitrio.

Il nostro comportamento è determinato dalle premesse anatomiche e fisiologiche corrispondenti al nostro livello evolutivo. Ma anche dalle nostre interazioni sociali. Per natura l'Uomo vive in un ambiente culturale, circondato da altre persone: partner, membri della famiglia, amici, colleghi di lavoro, superiori, dipendenti. Ci orientiamo permanentemente al nostro ambiente e raccogliamo esperienze che influiscono sul nostro comportamento. Le abitudini facilitano il nostro comportamento, impariamo a muoverci opportunamente per avere il nostro posto nella società. Le abitudini ci impediscono anche di cambiare. Le abitudini ci offrono certezze, mentre i cambiamenti sono passi verso realtà sconosciute. Questo vale sia per i singoli individui, sia per la società.

Le esperienze negative ci impediscono di sfruttare pienamente il campo delle nostre potenzialità. Ci può perfino capitare di rinunciare alle nostre facoltà e abilità e di perderle o rimuoverle se le consideriamo una minaccia per la nostra posizione abituale nella società. Questo vale anche per ciò che riguarda la percezione delle facoltà del nostro apparato motorio. I modelli di movimento acquisiti nel corso della vita attraverso esperienze che ci hanno segnati più o meno profondamente sono rigidi al punto da impedirci di eseguire movimenti diversi, che potrebbero utili in differenti occasioni. Intere regioni del corpo che non utilizziamo o che abbiamo cessato di utilizzare per sentire il nostro equilibrio, o per conoscere l'intero margine di movimento del nostro corpo, diventano estranee alla nostra coscienza e sono quindi eliminate dai nostri processi motori. Un esempio impressionante è lo «schema motorio» della paura, nel

quale i muscoli flessori sono tesi, impedendoci di percepire il nostro equilibrio, poiché la percezione dell'equilibrio presuppone libertà di gioco dei sistemi muscolari.

Una cassa toracica rigida non può contribuire alla respirazione né alla libertà di movimento. Con il passare del tempo, la mancanza di movimento della gabbia toracica non è più percepita dall'organismo, poiché la percezione del SNC non può fare a meno degli impulsi del sistema cinestetico. Così l'azione muscolare collegata allo schema della paura non è più percepita e di conseguenza scompare anche l'emozione della paura. Molte persone si muovono all'interno dei margini di possibilità determinati dallo schema della paura, senza tuttavia sentire paura. Finché l'impiego asimmetrico dei loro muscoli non provocherà dolori, queste persone non avranno verosimilmente alcun motivo di modificare il loro comportamento. Questo può essere l'elemento di partenza del metodo Feldenkrais.

Nell'ambito dell'insegnamento il cliente può essere reso attento al suo modo di usare o di non usare l'apparato motorio. Egli impara a percepire il peso di ogni singola parte del corpo, a sperimentare l'ampiezza e lo svolgimento dei movimenti delle articolazioni e a dosare con maggiore precisione l'impiego di forza muscolare. I dolori alla schiena, ad esempio, non avranno più motivo di manifestarsi, se il cliente impara a riequilibrare la spina dorsale nel campo di gravità. Il metodo serve prevalentemente a migliorare la percezione sensoriale del movimento; un compito ben più complicato di quanto può essere la correzione della vista o dell'udito. Non esistono infatti «lenti per sentire» né altri «apparecchi ausiliari di percezione». Il metodo Feldenkrais non mira a migliorare la percezione sensoriale in sé, bensì a meglio focalizzare l'attenzione sui movimenti.

Anche i migliori occhiali non possono impedire che una persona disattenta traveda le cose più importanti. Molti rumori possono non essere recepiti, poiché non siamo presenti consapevolmente. Non si tratta quindi di migliorare i nostri sensi, bensì la consapevolezza. E l'apprendimento, si sa, richiede tempo. Occorre essere disposti a commettere errori per trarne nuovi insegnamenti, a rimettersi in causa per conoscere e sperimentare nuovi pareri e punti di vista. Sotto questo aspetto, imparare è un processo, e dura tutta la vita! Chi si dedica al metodo Feldenkrais non assimila una nuova tecnica di movimento, ma impara un nuovo modo di pensare. Impara a imparare.

Copyright Dr. med. Peter Brändli  
Insegnante Feldenkrais SFV  
Viale stazione 2  
CH-6500 Bellinzona  
Telefon 091 825 21 22  
<http://www.feldenstudio-ti.ch>  
Email: [info@feldenstudio-ti.ch](mailto:info@feldenstudio-ti.ch)