



ASSOCIAZIONE
ITALIANA
INSEGNANTI
DEL METODO
FELDENKRAIS

Bolettino

28/2010

Mara Della Pergola, dopo aver lavorato in un centro psico-pedagogico e aver conseguito una formazione teatrale è stata allieva del Dott. Feldenkrais ad Amherst. E' formatrice e responsabile pedagogica dei corsi per insegnanti Feldenkrais.

Dal 1988 dirige l'Istituto di Formazione Feldenkrais di Milano accompagnando il percorso di quasi 6 generazioni di insegnanti italiani (sta per dare inizio alla sua settima formazione). Insegna anche in altre formazioni e post formazioni in Italia, diversi paesi europei, Stati Uniti e Messico. Vive a Milano dove lavora regolarmente con adulti e bambini.

Ha pubblicato numerosi articoli in riviste e testi italiani ed esteri. È socia fondatrice A.I.I.M.F. di cui è stata Presidente dal 1987 al 1992.

Quando e come sei venuta a conoscenza del Metodo Feldenkrais?

Il mio primo incontro col Metodo è stato nel 1977 durante il corso di teatro e mimo del Teatro Arsenale di Milano, che seguiva l'orientamento di Jacques Lecoq. In generale è stata un'esperienza molto interessante e divertente, che mi faceva stare bene. Una parte degli esercizi derivava dalle lezioni di Moshe, diluiti e mescolati con altre pratiche. Allora lavoravo in una équipe psico-pedagogica e non intendevo recitare, ma ho pensato di approfondire lo studio dell'espressione corporea in relazione al benessere e all'apprendimento e, sommando tutte queste competenze, inventarmi un nuovo lavoro. Nel 1978 è stato

intervista a Mara Della Pergola

pubblicato "Conoscersi attraverso il movimento" e l'ho subito comprato.

Qual'è stata la prima impressione che ne hai tratto?

La prima impressione è stata curiosità, leggerezza e una diversa attenzione verso me stessa. Capivo che c'era un potenziale e ne ero attratta come da una calamita. Erano lezioni che andavano in profondità, non si ripetevano mai e mi permettevano di osservare e di esprimermi con maggiore ricchezza e sfumature.

In quale occasione hai avuto modo di conoscere Moshe?

Mi ha suggerito di studiare con lui Monica Pagneaux che allora insegnava alla scuola di Lecoq.

Quale fu la tua prima impressione, cosa ti colpì del Dott. Feldenkrais, ci puoi raccontare qualche storia o aneddoto?

Nel 1979 sono andata a Tel Aviv per conoscere Feldenkrais e ho partecipato ad una CAM in Alexander Yanai. La lezione era ovviamente in ebraico e non la potevo capire, quindi sono andata nel suo studio per incontrarlo e parlargli e non mi ha accolta benissimo. Mi ha detto che avevo praticato con persone che non sapevano niente del suo lavoro; alla mia richiesta di una bibliografia mi ha mostrato tutti i suoi libri tradotti in inglese e tedesco e poi ha iniziato una lezione individuale con una bimbetta di 7/8 anni. I suoi modi bruschi mi avevano intimidita, ma sono rimasta molto colpita dall'approccio iniziale con la bambina, che evidentemente non aveva proprio voglia di ricevere l'IF. Moshe ha iniziato a leggere ad alta voce una frase stampata sulla maglietta della bambina

e contemporaneamente tracciava sulla stessa le singole lettere con un dito. La bambina ha cominciato a rispondergli e a quel punto la lezione era già iniziata. Lo ha seguito docilmente in un'altra stanza e io ho pensato: "Non male questo tipo, ci sa fare" e ho aspettato la fine della lezione per riparlargli. Alla fine dell'IF Moshe mi ha trovata ancora lì e mi ha detto: "Sei ancora qua?" e io, senza ancora sapere a cosa andavo incontro, gli ho risposto che forse volevo studiare con lui.

Il giorno successivo, a Gerusalemme, ho ricevuto la mia prima IF e alla fine non ho sentito niente di preciso, ma l'ho trovata molto commovente perché suscitava in me un senso di fiducia e un "riconoscermi" totalmente inaspettati. La seconda lezione è stata meno importante, ma a quel punto ho deciso di ritornare da Moshe e di confermarli che volevo studiare con lui. Quando lui mi ha vista mi ha ripetuto "Di nuovo qua?". La sua accoglienza contrastava con l'atteggiamento gentile e intelligente verso la bambina.

In quale anno hai cominciato a studiare con Moshe?

Nel 1980, nel corso di Amherst, dov'ero la sola italiana insieme ad un piccolo gruppo di europei, per lo più tedeschi. Gli americani erano sorpresi che venissimo da così lontano solo per studiare con Moshe. Io consideravo il corso come un Master e mi aspettavo un insegnamento molto più accademico e meno "organico". Non avevo alcuna idea che si potesse lavorare anche con persone con gravi problemi. Mi muovevo con grande facilità ma il mio inglese era scolastico, non capivo tutto e lui parlava moltissimo, con associazioni libere. Ogni tanto mi auguravo che tacesse e non ripetesse che avremmo capito in seguito, io volevo capire immediatamente. Era geniale, spiritoso, a volte burbero e alcuni lo temevano; a me invece sembrava un carattere familiare. La sua origine ebraico-europea me lo faceva sentire come un lontano parente, il suo modo di descrivere fatti diversi mi ricordava l'umorismo di mia nonna e di mio padre. Ho poi rivisto Moshe in un seminario a Parigi e ogni volta che andavo in Israele. Dopo l'intervento del 1981 sono andata a trovarlo a casa sua e mi ha mostrato che stava meglio e che aveva ripreso a scrivere in più lingue. Nessuno ci aveva dato dettagli su ciò che gli era

successo e non sapevo che non riuscisse a scrivere. In quel momento sembrava essersi ripreso bene, ma non è più tornato ad insegnare. L'ultimo anno di corso l'ho fatto a Tel Aviv perché pensavamo che potesse rimettersi e l'ho salutato un'ultima volta a casa sua quando ho finito il corso nel 1983.

Cosa ne pensi della pubblicazione delle AY? Le utilizzi nella formazione o nelle formazioni dove ti trovi ad insegnare?

Le AY sono un tesoro, la ricchezza del materiale è inestimabile. Sono felice che l'AIMF abbia finalmente concluso l'accordo con l'IFF per tradurle in italiano dall'inglese. La traduzione che deriva da un'altra traduzione comporta sempre dei rischi di interpretazione e l'ebraico è una lingua molto complessa. In ogni caso per i colleghi è un grande opportunità per continuare a studiare con Moshe e per allargare il repertorio delle loro investigazioni.

Io le utilizzo molto nelle formazioni, insieme al materiale di Amherst, di S. Francisco e dei suoi vari seminari. Le propongo anche nelle classi per il pubblico, a volte le suddivido, a volte le propongo intere, anche se alcune sono di uno stile diverso rispetto al suo insegnamento degli ultimi anni.

Hai mai ricevuto IF da Moshe? Se sì, ci potresti parlare almeno di una che per te è stata particolarmente significativa e che ti andrebbe di condividere?

Non ho mai ricevuto un'intera IF da Moshe. Ricordo però che durante una pratica di IF mi ha messo la

mano sulla testa per inclinarla e ha detto che era evidente la mia preferenza verso uno dei due lati. La sua mano era molto leggera e decisa al tempo stesso e per la prima volta sentivo con chiarezza la differenza tra i due lati del collo e scoprivo quindi di avere un'abitudine nel tenere la testa, ma non riuscivo a capire come lui potesse averla sentita.

Ritieni che sia cambiato il modo di trasmettere la tecnica di insegnamento sia delle CAM che della IF dagli anni '60 ad oggi?

Certamente e per almeno due motivi. Il primo è che Moshe era il creatore del metodo: quindi seguiva le sue intuizioni, le sperimentava attraverso la sua pratica e la sua cultura e poi condivideva le sue scoperte con gli allievi. La sua formazione, la sua origine culturale ebraica e, ovviamente, il suo carattere hanno modellato il suo particolare modo di insegnare. Non era una persona che lavorava un determinato numero di ore e poi staccava, la sua vita era completamente assorbita dalla sua ricerca. L'insegnamento nella formazione era il metodo stesso, era Moshe stesso e, nel tempo, i principi di fondo sono restati gli stessi, ma si sono arricchiti di nuove conoscenze grazie anche al fatto che insegnava ad un pubblico sempre più vasto e differenziato.

La seconda ragione è che la società si è trasformata radicalmente. Fino alla mia generazione ci si iscriveva alla formazione per seguire Feldenkrais e non per imparare una delle tante tecniche sul mercato. Assistevamo in diretta allo sviluppo del

metodo mentre lo imparavamo. Negli anni successivi alla morte di Moshe l'interesse verso le discipline psico-corporee è molto cresciuto, le persone hanno fatto esperienze affini e sono arrivate ai corsi con domande diverse.

Cosa pensi riguardo al modo nel quale ce l'ha trasmessa Moshe rispetto agli insegnanti odierni?

Come dicevo Moshe era il suo metodo, aveva una platea di allievi, li osservava e li traghettava a modo suo verso una maggiore consapevolezza. I primi corsi dopo la sua morte hanno ripetuto lo stesso modello, utilizzando molto i video di Amherst, ma le persone erano diverse e quindi il corso non era cucito su misura. La generazione successiva, a partire dai formatori americani, ha cercato di rendere più organizzato e sistematico l'insegnamento nei training, con un programma e delle esercitazioni pratiche molto utili. Alcuni trainer hanno avuto la capacità di creare degli schemi di analisi e di comprensione della struttura e delle strategie delle CAM o delle IF. Questi schemi sono molto utili, ma non ci si deve attaccare troppo come ad una ricetta ed è bene lasciare spazio ad altre nuove possibilità interpretative. Abbiamo poi introdotto molto lavoro in piccoli sottogruppi, ridotto l'insegnamento frontale, arricchito la supervisione e suggerito una ricca bibliografia.

Allora l'insegnamento di Moshe era rivoluzionario, ma anche molto faticoso per chi non aveva le sue basi. Tra gli allievi c'era chi ripeteva a pappagallo le sue frasi... sperando di far passare comunque il messaggio. In seguito si è cercato di facilitare il processo di apprendimento e di comprensione creando modalità diverse di insegnamento. Ora le personalità e le competenze diverse dei formatori dovrebbero impedire il fossilizzarsi dell'insegnamento.

Moshe sviluppò prima l'Integrazione Funzionale?

Direi di sì, anche se fin da giovane ha sempre insegnato in modo collettivo. Comunque le denominazioni IF e CAM sono arrivate successivamente alla scelta di Ida Rolf di chiamare la sua tecnica Integrazione Strutturale, e non credo che Moshe fosse totalmente soddisfatto della denominazione scelta.

Pensi di aver dato un tuo personale contributo creativo al Metodo?

Difficile dirlo. Spero proprio di sì. A volte si crede di aver inventato una lezione e poi la si ritrova in AY, oppure si esplora un'area di interesse e poi si scopre che un collega lontano si sta impegnando sullo stesso tema. Negli anni ho elaborato molti progetti in cui mi è sembrato di dare un taglio molto personale: dal lavoro con gli attori e i musicisti al lavoro con i ragazzi nella scuola.

Nelle formazioni il mio contributo sta nel proporre un modello di insegnante che non vuole troppo sedurre, né essere visto come irraggiungibile, che ammette di non sapere tutto e, non ultimo, che è ben capace di improvvisare partendo da una solida base ortodossa.

Quale aspetto del Metodo Feldenkrais ti intriga di più?

Sia nelle formazioni che nella pratica privata mi piace molto il momento dell'incontro reale, il momento in cui sento che non sto semplicemente trasmettendo delle nozioni interessanti o muovendo dei corpi, ma piuttosto che sta avvenendo un'apertura nella consapevolezza della persona che mi sta davanti, che può tramutarsi in un insight importante oppure in un senso di leggerezza e di centratura molto particolari. In quel momento divento più sensibile e creativa, non cerco di fare niente ma mi apro anch'io ad un sapere che mi arriva da questo incontro. Un'altro aspetto speciale per me è la possibilità di continuare ad imparare e di restare creativa nel tempo.

Quale ritieni possa essere il futuro del Metodo Feldenkrais, in relazione anche allo sviluppo di tecniche corpo-mente ed in relazione ai sistemi di apprendimento, oggi?

Se prima eravamo dei veri pionieri ora rischiamo di essere assimilati ad altre discipline più popolari. Molte delle scoperte di Feldenkrais sono state ormai inglobate da altri metodi anche senza un riconoscimento e quindi noi non risultiamo più rivoluzionari. Il rischio è che l'assimilazione ci faccia sparire come metodo con un nome, l'aspetto positivo è però che ci sia una maggiore diffusione delle nostre idee nel mondo.

Inoltre alcuni colleghi hanno dato il proprio nome ai loro personali contributi al metodo, aprendo così delle piste

parallele, certamente derivate dal metodo.

D'altro canto le neuroscienze hanno aperto nuovi orizzonti ed è importante aggiornarsi e continuare a sperimentare mantenendo però saldi i principi e le strategie del metodo: pensare per funzioni, affinare la sensibilità, non sforzarsi puntando all'obiettivo, rispettare i propri e gli altrui limiti ecc. senza farsi condizionare troppo dai bisogni delle strutture in cui si opera.

Quali pensi che siano le potenzialità del MF, in quali campi potrebbe tendere a svilupparsi di più, in quali campi in particolare, se ci sono per te, suggerisci ai practitioner di cimentarsi nella pratica?

I bambini sono il nostro futuro e quindi punterei sul lavoro nei nidi, nelle scuole materne e di ogni grado. Lavorerei molto con le mamme in attesa, seminando idee per il loro modo di crescere i figli. Lavorerei con gli artisti e con gli sportivi per un'idea diversa di prestazione. Non ultimo, con gli anziani e i disabili per valorizzare la parte sana e attiva del loro essere.

Quale senti che sia l'eredità che ci ha lasciato Moshe?

Un grande ottimismo non solo verso le singole persone, quanto verso l'intelligenza della specie umana nell'imparare e nel recuperare. Se però si affacciasse ora su questo nuovo millennio, non so se sarebbe così ottimista!

Il modello di formazione degli insegnanti è buono così come è per te? C'è qualcosa che si potrebbe

migliorare, aggiungere o togliere?

È un discorso lungo: in Italia ci sono sette scuole, ma i direttori didattici non si sono mai incontrati per un confronto sull'insegnamento in questo specifico territorio. L'aspetto positivo è che per ora, qui da noi, tutti i corsi sono regolarmente accreditati.

Penso che forse si potrebbe arricchire in qualche modo la parte teorica e certamente organizzare un tirocinio, non facoltativo, al di fuori della scuola, con supervisioni più numerose. Nei miei corsi organizzo il tirocinio e spingo gli allievi a creare dei loro momenti di lavoro prima della fine del corso. Inoltre invito esperti per lezioni su temi specifici.

In ogni caso per me il nostro resta ancora un ottimo modello di formazione, nel senso che ispira molto le persone, infonde fiducia e le fa sentire sulle proprie gambe e nella propria pelle.

Mara della Pergola

Milano, settembre 2010