

-Buongiorno Mara, grazie per aver accettato questa intervista.

1 Lei è stata allieva diretta di Moshe Feldenkrais. Può raccontarci le sue impressioni su quest'uomo?

Ho incontrato per la prima volta Moshe Feldenkrais nel 1979 quando sono andata a conoscerlo nel suo studio di Tel Aviv e la mia prima impressione è stata di aver a che fare con una persona non facile, esigente e anche un po' brusca. Ma d'altronde, ripensandoci a posteriori, come avrebbe potuto accogliere diversamente una ragazza che arrivava da lui senza appuntamento e con vaghissime conoscenze del suo metodo? Poi, ovviamente, durante il corso di Amherst le mie prime impressioni sono molto cambiate. Capivo che Feldenkrais aveva un'ottima formazione scientifica e che aveva arricchito le sue conoscenze accademiche con una vita molto attiva e, direi, anticonformista. Era principalmente un intellettuale, ma anche un uomo di azione, uno sportivo, e ciò gli permetteva di creare collegamenti originali tra discipline diverse e di capire le persone. Altre sue doti erano l'abilità di osservazione e di immaginazione che, unite a sensibilità, costanza e, non ultimo, a un grande senso dell'umorismo, gli permettevano di vedere le cose da nuovi punti di vista, generando così un pensiero innovativo e in grande anticipo sui tempi.

2 Quali sono state le motivazioni che l'hanno portata a formarsi con il Dott. Feldenkrais?

Il mio desiderio in quegli anni era di orientare il mio lavoro in una direzione nuova, che tenesse conto del rapporto tra mente e corpo e che potesse aiutare le persone in modo concreto e incisivo. Lavoravo in un centro psicopedagogico e il corpo non era tenuto in nessuna considerazione, a meno che non fosse malato. Il movimento era praticato come riabilitazione o come attività sportiva e mancava del tutto il collegamento con la psiche o con l'apprendimento. Frequentare una scuola di teatro e mimo nella quale venivano proposte alcune lezioni di Moshe, mi ha fatto scoprire la ricchezza del movimento corporeo e il grande piacere che ne può derivare. Ho letto *Conoscersi attraverso il Movimento* nel 1978 e da lì sono arrivata in Israele.

3 Come ha deciso di diventare a sua volta Formatrice?

Le motivazioni iniziali e di cui si è consapevoli non è detto che siano quelle più profonde. Prima di Amherst, infatti, non avrei infatti mai pensato di diventare un'insegnante e poi una formatrice. Alcuni anni dopo ho deciso di organizzare una formazione principalmente perché volevo imparare e in quegli anni non c'erano tutte le buone possibilità di aggiornamento che esistono ora. Dall'organizzazione il passo verso l'insegnamento è stato naturale e prima della fine di Milano1 sono diventata assistente. Ho impiegato parecchi anni a decidere che ero pronta a fare il passo successivo ed è stato il collega Mark Reese che mi ha spinto dicendomi "Ti vedo meglio come trainer che come assistente". In effetti credo che avesse ragione!

4 Cosa è cambiato o si è trasformato, nel suo modo di insegnare il Metodo rispetto agli inizi?

Certamente ora ho una maggior conoscenza e comprensione del materiale, che per fortuna non finisce mai di sorprendermi. Se mi sorprende ancora, vuol dire che mi metto veramente in gioco. Poi ho acquisito la certezza che posso sempre "improvvisare" qualcosa che abbia un senso e funzioni. Improvvisare significa avere delle solide basi per poi tuffarsi in uno spazio non ancora esplorato, evitando la quasi inevitabile routine. Mi piace proporre materiale diverso nelle formazioni, mi stimola anche pensare a dei programmi per allievi di corsi che non dirigo io. Sento la responsabilità di far sì che gli allievi siano ancora esposti all'insegnamento di Feldenkrais com'era allora e non solo alle lezioni create da noi, suoi allievi.

5 C'è una esperienza lavorativa significativa o che ricorda con piacere?
E una meno gratificante?

Ci sono state molte esperienze gratificanti con donne e con uomini. A volte però le persone dopo un po' spariscono e non si sa quanto sia stato importante per loro il lavoro fatto insieme. Poi magari ricompaiono dopo anni o inviano altre persone. Ricordo un pellicciaio in crisi che aveva mal di schiena e che anche per questo voleva smettere di lavorare. E' venuto da me per qualche lezione e poi non ne ho più saputo niente. Sparito. Anni dopo arriva da me un signore al quale avevamo diagnosticato alcune ernie discali. Dopo la visita medica era salito su un taxi e, mentre parlava con qualcuno al telefono di questa diagnosi, il tassista si era girato e gli aveva detto di venire da me, perché l'avevo "miracolosamente guarito". Pare che lo dicesse a tutti i suoi clienti. Ero perplessa perché non ricordavo di aver mai lavorato con un tassista, ma poi ho scoperto che quel tassista prima faceva il pellicciaio e ora non aveva più quel gran mal di schiena, anche se stava sempre seduto al volante... Insomma non solo non aveva più dolori ma faceva anche un lavoro più piacevole per lui grazie al Feldenkrais!

Ricordo con piacere i tanti incontri e lo scambio con persone che a loro volta mi hanno arricchito molto. Con meno piacere, anche se ne capisco le motivazioni, incontri con persone che vogliono "essere guarite" senza voler cambiare nulla nelle proprie abitudini.

6 Cosa direbbe ad una persona interessata a formarsi come Insegnante Feldenkrais?

Che è un percorso impegnativo, a volte entusiasmante e a volte frustrante, che porta a una professione indipendente. E che la vita in generale può cambiare durante e dopo la formazione, sia che la si intraprenda per dare una svolta al proprio lavoro o per arricchirlo, sia che la si faccia come crescita personale. In ogni caso ricordo che è un percorso dinamico che non finisce e che questo lavoro è una passione, ma non è una missione.

7 Ha un progetto o un desiderio da realizzare nell'imminente futuro?

I progetti si rivelano solo quando si avvicinano alla loro realizzazione... posso dire però che vorrei continuare a lavorare finché mi diverto e imparo cose nuove!

Scherzi a parte, il desiderio principale è che il Metodo Feldenkrais continui a diffondersi ovunque in Italia grazie alle iniziative degli insegnanti e che esso venga riconosciuto sempre di più nei diversi settori lavorativi. La nostra generazione si è adoperata per diffondere il Metodo un po' verticalmente formando nuovi insegnanti, le prossime dovrebbero operare anche più orizzontalmente allargando il campo di applicazione e creando contatti con chi fa vera ricerca per confermarne l'efficacia.

Mara Della Pergola
educational director

settembre 2014