

## **Mara Della Pergola**

### ***Prefazione a “Lezioni di Metodo Feldenkrais, per un’ecologia del movimento” di Marta Melucci, ed. Xenia 2011***

Marta Melucci ha scritto un libro bello e soprattutto molto utile sul Metodo Feldenkrais®, un metodo che accompagna e guida le persone verso una maggior consapevolezza dei gesti e del pensare, attraverso lezioni di movimento.

Lo fa con l'intelligenza e la curiosità della filosofa che si pone sempre nuove domande e con la passione dell'artista/performer che cerca sempre diverse soluzioni e forme per comunicare il suo messaggio.

Diplomata nel 2008 all'Istituto di Formazione Feldenkrais di Milano, da me creato e diretto dalla fine degli anni ottanta, Marta Melucci fa parte di una nuova generazione di insegnanti del Metodo che sono felice di aver accompagnato per quattro anni nel loro percorso personale e nella loro crescita professionale. La pubblicazione di questo testo è una conferma della sua capacità di sintesi, come anche delle scelte pedagogiche della scuola che riesce a dare solide basi agli allievi.

È con piacere che saluto questa nuova presentazione del Metodo, fatta con molta cura dei dettagli, con attenzione ai gesti che facciamo tutti i giorni e considerazione per l'aspetto ambientale.

Melucci introduce il Metodo Feldenkrais evidenziandone, nella prima parte del libro, le basi teoriche e illustrandone le originali strategie che lo distinguono dalle tante tecniche corporee diffuse negli ultimi anni, mentre nella seconda parte vuole giustamente facilitarne l'integrazione nella vita quotidiana di chi lo pratica, proponendo una selezione di 30 lezioni di Moshe Feldenkrais e le raggruppa esplorando diversi aspetti di azioni comuni e quotidiane quali respirare, guardare, camminare, stare seduti oltre che di azioni molto più particolari come arrampicare, suonare, nuotare.

Le lezioni sono indipendenti l'una dall'altra e possono essere concatenate in diversi modi.

Ci si accorgerà quindi che per il suonare è ad esempio importante esplorare la respirazione, lo stare seduti, il guardare o anche alcune lezioni dedicate a cantare e danzare.

Per capire meglio l'importanza del Metodo nello sviluppo dell'auto-comprensione fisica e mentale, il testo prende l'avvio menzionando sia la personalità di Feldenkrais che i principi del Metodo, poiché i due aspetti sono inseparabili.

Moshe Feldenkrais va considerato un vero pioniere e «visionario» del '900 non solo per le sue scelte di vita, ma anche per aver creato e sviluppato il metodo di educazione somatica che porta il suo nome, collegando in modo del tutto originale e innovativo le sue conoscenze scientifiche con i concetti di apprendimento e di salute.

Da adolescente idealista lasciò la sua famiglia e il paese in cui era nato, allora in Polonia, attualmente in Ucraina, allontanandosi da un mondo ricco di storia e di tradizioni religiose per attraversare l'Europa e andare verso la Palestina che allora, nel 1918, si trovava sotto il protettorato britannico. Lì in seguito lo raggiunsero i parenti.

Da adulto, dopo aver concretamente lavorato nell'edilizia per la costruzione di Israele e poi studiato e lavorato in Francia e Gran Bretagna, abbandonò una promettente carriera di fisico e ricercatore per dedicarsi alla pratica e alla diffusione del suo Metodo. Ebbe la capacità di coniugare cultura scientifica, ricerca costante, pratica del Judo e insegnamento con una grande sensibilità e con ottimismo verso le capacità delle persone di imparare lungo tutto l'arco della vita, arrivando a importanti intuizioni sul funzionamento del nostro sistema nervoso, confermate dalle recenti ricerche delle neuroscienze.

Quando ho conosciuto Moshe Feldenkrais e ho deciso di studiare con lui negli Stati Uniti, non avrei

mai immaginato che questa scelta, forse un po' impulsiva, avrebbe indirizzato la mia vita verso una nuova professione allora inesistente e, ancor meno, che sarebbe stata all'origine della diffusione del Metodo in Italia.

Alla fine degli anni '70 e nei primi anni '80 in Italia il movimento era visto soprattutto come ginnastica, come preparazione atletica o come riabilitazione; le componenti più sottili e profonde che fanno del movimento uno strumento importante per la conoscenza di sé, per la maturazione della soggettività e della consapevolezza, con effetti quindi sul piano cognitivo e affettivo, non erano molto esplorate.

In quegli anni desideravo allargare il mio campo di competenze per lavorare con le persone in una relazione di aiuto che fosse ponte tra l'intervento strettamente psicologico, che non teneva conto del corpo e quello puramente sociale che non mi sembrava sufficientemente efficace. Cercavo qualcosa che permettesse alle persone di sentirsi meglio e di agire, partendo da un rinnovato e genuino sentire corporeo.

L'insegnamento regolare e in seguito l'apertura nel 1988 della scuola di formazione mi hanno permesso di verificare la validità del Metodo e mi confermano tuttora la sua grande ricchezza di applicazione. Le persone che lo praticano per se stesse oppure per diventare insegnanti Feldenkrais riferiscono di provare maggiore vitalità, creatività, centratura e radicamento insieme a leggerezza.

Oggi il Metodo Feldenkrais, riconosciuto come valida proposta pedagogica, è diffuso e applicato in campi apparentemente distanti tra di loro, ma che traggono tutti ispirazione da come esso, con apparente semplicità, conduce le persone ad una più completa percezione di sé e ad importanti cambiamenti neuromuscolari che si riflettono in nuove modalità di azione e diversi vissuti. Il Metodo viene così utilizzato da insegnanti, terapisti, psicoterapeuti, sportivi e artisti e si rivolge particolarmente a chi, praticandolo con *cura*, potrà eseguire meglio e con più facilità ciò che desidera fare e potrà prevenire disturbi altrimenti risolvibili solo con *cure*.

Le parole chiave che possiamo considerare per definire sinteticamente alcuni aspetti specifici del Metodo sono: *apprendimento, sistema nervoso, immaginazione, gravità, attura e consapevolezza*. Prima di tutto *apprendimento*: Feldenkrais sviluppa il concetto di apprendimento organico, vale a dire un imparare che nasce dall'esperienza corporea individuale e attraverso il movimento fa sì che le persone inizino a percepire dentro di sé, e poi a capire concretamente, concetti astratti che però senza un corpo non avrebbero un senso come destra e sinistra, davanti e dietro, sopra e sotto, leggero e pesante, appoggiato e sollevato, linee rette o curve, forme piatte o tridimensionali, ma anche concetti come simile e diverso, facile e difficile, di più e di meno, differenziato e indifferenziato ecc. Le scienze cognitive ora teorizzano questo concetto di *embodiment* che Feldenkrais ci insegna concretamente.

Il *sistema nervoso* coordina, dirige e risponde ad ogni variazione all'interno e all'esterno del corpo. I movimenti della specie umana si sviluppano e si affinano con la maturazione del sistema nervoso e ne sono lo specchio. Un'esplorazione che parte dall'individuale modo di muoversi ne influenza quindi il funzionamento.

Il sistema nervoso ha anche la proprietà di trasmettere messaggi alla muscolatura e di attivarla o di calmarla senza manifestare movimenti, anzi inibendoli. Questa è l'*immaginazione* concreta, una tecnica raffinata ed efficientissima che ormai viene utilizzata nella preparazione atletica, ma che ha grandi possibilità di applicazione anche con persone diversamente abili.

La specie umana si è evoluta in relazione alla *forza di gravità* e una delle funzioni dello scheletro è proprio quella di sostenerci e di far passare la forza necessaria a muoverci nel campo gravitazionale. Senza gravità non avremmo bisogno dello scheletro, ma questa forza è un elemento che spesso combattiamo inconsapevolmente e ovviamente senza speranza, con sforzi muscolari e fatica, a causa di una inefficiente organizzazione.

E poi l'*attura*, neologismo-sintesi di postura e azione, utilizzato da Feldenkrais per rendere più dinamico il concetto tradizionalmente statico di postura. Una buona postura ci permette di muoverci e di agire secondo le nostre intenzioni con facilità, senza fatica e senza doverci prima riorganizzare.

Infine la *consapevolezza* che nasce anche da un diverso modo di muoversi e da un'arricchita e più precisa immagine di sé e che decondiziona o libera gesti e azioni, ma anche i pensieri e le emozioni.

Il Metodo permette di divertirsi e imparare con piacere attraverso una pratica corporea non meccanicamente ripetitiva, una pratica priva di modelli esterni ai quali adeguarsi, che richiede raccoglimento e neutralità di giudizio.

Nelle lezioni il movimento non è utilizzato per rinforzare o per rilassare la muscolatura con esercizi finalizzati alle diverse parti del corpo, ma per portare le persone ad ascoltarsi, sentirsi e riorganizzarsi: senza movimento non esiste sensazione e senza sensazioni non ci sono stati d'animo. Sentire se stessi conduce l'attenzione al dettaglio di ciò che muoviamo e allo sfondo della nostra totalità. Sentire se stessi è l'inizio dell'imparare a vedersi da un altro punto di vista, del discriminare e dello scegliere.

Idealmente però un movimento bene organizzato non fa più sentire niente: allora di colpo ci si ritrova a muoversi sul pavimento come nell'acqua, si scopre il proprio ritmo naturale, si gioca con la forza di gravità e non ci si oppone, non si utilizzano più i muscoli non necessari per tenersi su, non ci si sente stanchi per aver vinto una battaglia contro il corpo, ci si muove come se fosse la prima volta, in accordo con se stessi proprio come un bambino che impara con naturalezza e gioia.

Così, in quell'attimo, si scopre che non esiste dicotomia tra corpo e mente, l'attenzione si muove come il pensiero e quanto il corpo. Ma allora ciò che muoviamo è corpo o è pensiero? Dove finisce il pensiero, dove iniziano le emozioni? E dove sentiamo nel corpo certe emozioni?

Il movimento dunque si rivela come la *metafora* in poesia: necessaria per trasportarci immediatamente ad altri livelli di comprensione riguardo a noi stessi e ai principi di vita.

E come possiamo trasferire questa consapevolezza del movimento alle altre sfere della nostra vita?

Nella mia pratica di insegnante e formatrice di insegnanti Feldenkrais mi sono spesso chiesta quale sia l'origine del momento *magico* in cui le persone scoprono qualcosa di sé che le fa illuminare, le fa sentire come se tornassero ad una casa accogliente e poi permette loro di integrare quella scoperta nei gesti e nelle azioni della loro vita. Il momento in cui questo succede, e che le persone vorrebbero rendere permanente, è quando tra insegnante e allievo si fa spazio una creatività che, al di là della tecnica e delle conoscenze necessarie, si avvicina all'arte. Le lezioni Feldenkrais non seguono dei protocolli standard: attraverso il movimento corporeo il Metodo invita a prestare attenzione allo sviluppo della persona in relazione al contesto in cui essa agisce e la porta a prendersi cura del proprio progredire fino ad essere in grado di operare nella società come essere indipendente, attento e partecipe.

Con questo libro, Marta Melucci accompagna a scoprire il nesso tra l'opera di Moshe Feldenkrais e il Metodo a livello pratico.

Nel grande patrimonio di lezioni che Feldenkrais ci ha lasciato se ne possono trovare molte che chiariscono diversi aspetti delle stesse azioni presentate nel libro. Chi le prova ha modo di facilitare il proprio modo di compierle, giungendo a integrare al gesto parti di sé impensate, a sentirsi più completo e a vedersi da nuovi punti di vista.

Naturalmente le lezioni organizzate diversamente possono formare nuove serie e chiarire anche altri gesti e altre azioni liberando da automatismi e abitudini non più necessarie.

Si può dire dunque che Feldenkrais ci ha lasciato lezioni collegabili tra loro in un'architettura, variabile a discrezione degli insegnanti che le propongono, con agili costruzioni, alcune più meditative e altre più dinamiche, che permettono di esplorare via via le tappe dello sviluppo del bambino, oppure permettono di scoprire diversi orientamenti, di passare da una posizione a un'altra con facilità e leggerezza (capriole, verticali sulla testa, rotolare da sdraiati per mettersi seduti) o sentire in sé volumi che si rivelano più tridimensionali del solito e molto altro ancora.

Dunque leggete le istruzioni per l'uso e provate le lezioni del libro, dopo o anche prima di aver letto

la parte iniziale del testo, e divertitevi a trovare i collegamenti e a verificarne l'efficacia. Scoprirete le vostre asimmetrie, le vostre preferenze e soprattutto apprezzerete la facilità e la libertà dei vostri movimenti.

Nelle *Città invisibili* Italo Calvino fa dialogare Marco Polo e il Gran Kan, l'imperatore della Cina che non lascia mai il cuore del suo impero. Marco Polo viaggia fino ai più lontani confini e ad ogni suo ritorno descrive all'imperatore le città che ha visitato per i suoi commerci. Dopo molti anni di viaggi e di racconti fantastici finalmente l'imperatore gli chiede la ragione per la quale, in tanti racconti di città straordinarie, non gli abbia mai voluto descrivere Venezia, la sua città d'origine e allora Marco Polo gli risponde: "E di che altro credevi che ti parlassi?...Ogni volta che descrivo una città dico qualcosa di Venezia. Per distinguere le qualità delle altre, devo partire da una prima città che resta implicita. Per me è Venezia".

Così sono le lezioni Feldenkrais: sono moltissime, alcune facili e altre più complesse, una diversa dall'altra per chi le pratica, eppure chi le fa sente sempre e solamente se stesso, in diversi orientamenti e in diverse configurazioni. Ogni volta ritrova e riscopre se stesso, in tutta la ricchezza di un sistema nervoso intelligente e vivo.