



Centro Ricerca

HUMAN FLOURISHING
NARRATIVA DEL MOVIMENTO

Laboratorio Feldenkrais: come ottenere il meglio e fare le lezioni di gruppo di conoscersi attraverso il movimento (dette CAM o ATM)

Conoscersi attraverso il movimento®: la lezione di gruppo

Feldenkrais parla della lezione di gruppo riportando questo proverbio cinese:

“Ascolto e dimentico. Vedo e ricordo. Faccio e comprendo”.

Caratteristica di questo metodo è l’osservazione non del movimento in sé, ma di **“come”** viene eseguito; ci si muove per **“imparare ad imparare”**, e imparare è molto diverso da fare.

Dopo che avrete provato a lavorare come richiesto, vi renderete conto che la consapevolezza attraverso il movimento **è un modo per imparare più efficace** di quanto non siano lo **sforzo** e la **forza di volontà**.

Arriverete così dove **non vi sareste mai sognati** e a risolvere facilmente situazioni che sembravano insormontabili.

Nelle lezioni di gruppo, il processo di apprendimento **è guidato verbalmente dall’insegnante**.

Attraverso **una lezione strutturata con semplici sequenze di movimenti inusuali e interessanti** – e una loro attenta ripetizione per rieducare il proprio sistema nervoso – migliorerete la facilità e l’ampiezza di movimento, la flessibilità, la coordinazione e scoprirete la vostra innata disposizione a movimenti aggraziati, efficienti e naturali.

Abbiamo detto che **l’insegnante** conduce verbalmente la lezione ma **mai dimostra** come eseguire i movimenti. In questo modo si giudica e decide il modo migliore di muoversi in base alla propria esperienza personale. Questo processo conduce a migliorare la funzione motoria, a estendere l’autoconsapevolezza, a generare una autoimmagine motoria adeguata: «Quando sai quello che fai, puoi fare quello che vuoi».

Prima di entrare nel vivo delle lezioni di gruppo, è opportuno spiegare cosa si intende per consapevolezza. **La consapevolezza è la conoscenza conscia**, che non va confusa con la semplice **coscienza**. Per esempio siamo consci di andare e venire da casa ogni giorno, eppure non siamo consapevoli del numero di gradini delle scale.

Imparare ad imparare

Le regole d'oro

1. Ogni movimento va fatto facilmente e gentilmente. Il limite dell'ampiezza deve essere il punto in cui sentite una leggera tensione o sforzo. Se vi muovete senza arrivarci l'apprendimento migliorerà moltissimo.
2. Eseguite ogni movimento lentamente, così da rallentare l'azione della corteccia motoria e da permetterle di percepire ciò che state facendo. Se agite velocemente ritornate al vostro modo automatico di muovervi.
3. L'ideale sarebbe ripetere ogni movimento centinaia di volte, ma l'importante è fare attenzione a "come" ci si muove, non al numero di ripetizioni.
4. Per apprendere e cambiare dovete divertirvi, quindi quando vi sentite stanchi è tempo di fermarsi. Se vi divertite continuate per tutto il tempo che volete.
5. Ogni tanto lavorate solo mentalmente e immaginate i movimenti senza eseguirli. Notate i cambiamenti che avvengono in scheletro e muscoli. Questo vi aiuterà a trasferire l'essenza delle lezioni ad altre circostanze della vita, discipline o occupazioni.
6. Se non riuscite a compiere quanto richiesto per un problema o incapacità, seguite le istruzioni solo approssimativamente, senza sforzo e noterete che gradualmente farete meglio.
7. Quando sentite dolore non sforzatevi, ma arrivate solo al punto in cui non c'è. Vi accorgete che dopo qualche minuto riuscite ad aumentare l'ampiezza senza sentirne. Se continuate nonostante il dolore il processo infiammatorio vi impedirà di muovervi il giorno dopo.
8. Durante la giornata, nelle vostre occupazioni, ripensate alla lezione, verificate se ha causato qualche cambiamento. Se una lezione non trasferisce qualcosa di nuovo alla vita di tutti i giorni serve a ben poco. Basta soffermarsi solo pochi secondi e quando sarà un'abitudine ripeterla ogni volta che vi serva.

Lo svolgimento della lezione di gruppo

L'inizio

La persona è supina e le si chiede di imparare ad ascoltarsi, a esaminare attentamente il contatto del proprio corpo con il pavimento e a individuare le differenze, i punti in cui non c'è contatto, quelli dove è debole e quelli dove è completo. Si sviluppa così la consapevolezza della collocazione dei muscoli che danno un contatto debole mantenendo costantemente una tensione eccessiva e quindi di alcune parti del corpo staccate da terra. È possibile ottenere una

certa riduzione della tensione tramite la sola presa di coscienza muscolare, ma non si può realizzare alcun miglioramento nella vita normale se non potenziando la propria consapevolezza dello scheletro e del suo orientamento. L'elemento centrale di questo metodo è quindi portare alla consapevolezza dell'azione, nonché alla capacità di prendere contatto con il proprio scheletro, i muscoli e l'ambiente, insieme.

Perché è migliore la posizione supina? Perché nella posizione eretta il corpo si organizza per reagire alla forza di gravità in un certo modo che influisce su tutto l'apprendimento fatto in questa posizione. Per imparare nuovi *patterns*, è necessario liberare il cervello dall'attività motoria antigravitazionale.

Lo scopo

Lo scopo è un «uso sano, possente, facile e piacevole» di se stessi. non il completo rilassamento. Infatti non si tratta di una tecnica di rilassamento perché sappiamo che il vero rilassamento può essere mantenuto solo quando si è immobili.

La lentezza di esecuzione

È necessaria la lentezza di esecuzione per poter scoprire l'energia superflua parassita e la sua parziale eliminazione, «il superfluo in azione è peggiore dell'insufficiente, perché ci costa sforzo inutile. Un'azione rapida durante l'apprendimento risulta faticosa, reca confusione e rende l'apprendimento spiacevole e inutilmente faticoso».

L'apprendimento

L'apprendimento è gradevole e facile, caratteristiche che rendono, ad esempio, semplice e spontanea la respirazione. Ciò che viene appreso in modo diverso, difficilmente diventa abituale e spontaneo.

No sforzi inutili

È necessaria la riduzione graduale dello sforzo inutile per aumentare la sensibilità cinestesica, senza la quale la persona non può autoregolarsi.

Il movimento migliore

Occorre prima pensare al movimento migliore piuttosto che a quello giusto, perché "il meglio può essere migliorato, il giusto rimane per sempre il limite".

Una continua scoperta

C'è una continua novità di situazioni mantenuta per tutta la durata del corso perché quando svanisce la novità, la consapevolezza si offusca e non avviene alcun apprendimento.

La stessa lezione può essere proposta in molte varianti: supini, proni, di lato, seduti, in piedi; tutte le sequenze sono organizzate in modo da indurre, finita la lezione, un cambiamento netto nella sensazione e, il più delle volte, un effetto più o meno durevole. Essa è inoltre organizzata in modo che senza cercare di percepire le differenze, senza una reale attenzione alle sequenze, non si passa allo stadio successivo.

A ognuno la sua meta

Di solito i movimenti preliminari non evocano l'atto finale, così ognuno si sente a proprio agio senza sentirsi costretto a ottenere dei risultati, «spostando l'attenzione sui mezzi di conseguimento invece che sul bisogno di riuscire, il processo di apprendimento è più facile, semplice e veloce. Tentare di raggiungere una meta riduce l'incentivo ad apprendere, ma adottando un livello di azione compatibile con i nostri mezzi possiamo migliorare il nostro modo di agire e ottenere alla fine livelli molto più elevati».

Il valore dell'errore

È importante non avere alcuna "intenzione" di essere corretti, perché gli errori non possono essere evitati quando si sta apprendendo; in questo modo la consapevolezza attraverso il movimento ci porterà alla conoscenza di noi stessi e delle nostre risorse sconosciute. Gli errori così possono essere usati come alternative a ciò che si sente essere meglio e i loro ruoli potranno essere presto intercambiabili.

No troppa concentrazione

Evitare di concentrarsi. La concentrazione può essere un principio utile, ma nell'apprendimento l'attenzione deve sempre essere diretta alternativamente allo sfondo e alla figura.

Solo con una metà del corpo

Spesso nel corso di una lezione si lavora su una sola metà del corpo, mentre l'altra metà viene lasciata tale e quale. Si percepisce così il proprio modo d'essere abituale e quello nuovo e migliore che viene proposto. Si continua ad avvertire la differenza finché il lato goffo si distende. Si impara a lasciarsi andare, per così dire, dall'interno. Ciò favorisce il passaggio dell'apprendimento dall'azione su cui si è lavorato ad altre azioni completamente diverse. Il trasferimento di apprendimento è sostanzialmente personale e differisce da una persona all'altra.

Analizzare l'immagine corporea

L'utilizzo dell'analisi dell'immagine corporea può essere fatta in due modi. Il primo induce una sensazione di lunghezza, ampiezza e leggerezza in un lato del corpo muovendolo come abbiamo appena spiegato. L'altra metà del corpo viene portata a percepire la stessa sensazione con la semplice analisi mentale. Essa consiste nell'ascoltare e acquisire consapevolezza della diversità di sensazioni della memoria motoria dei muscoli nelle due metà del corpo e della sensazione di cambiamento dell'orientamento nello spazio. Il secondo modo analizza il corpo da entrambi i lati sin dall'inizio, rivolgendo l'attenzione alla percezione delle distanze tra le diverse parti dei due lati, finché tali percezioni corrispondono alla differenza vera e propria.

Migliorare i movimenti volontari

Sappiamo che questi sono costituiti da due fasi che si susseguono così rapidamente che è difficile percepire il lasso di tempo che intercorre tra l'una e l'altra. Esse sono: una fase preparatoria che è la mobilitazione dell'atteggiamento corporeo necessaria per compiere l'azione, e un'altra che consiste nel compimento dell'azione. Tra queste due fasi c'è un intervallo di tempo minimo in cui si può imparare ad inibire o a potenziare, per scelta, la

mobilizzazione preparatoria. E' quindi possibile arrivare a completare l'azione oppure impedirla e annullare così l'intero atteggiamento preparatorio. Nel lavoro di gruppo si arriva a chiarire il lasso di tempo tra l'atteggiamento preliminare all'azione e il suo compimento. Questa chiarificazione, o meglio consapevolezza, migliora la scioltezza e il controllo volontario dei movimenti.

Utilizzare l'induzione

Molti movimenti utilizzano l'induzione, sia positiva che negativa, o meglio gli effetti che si verificano in seguito a sforzi sostenuti e prolungati. Per esempio mettetevi in piedi con il lato destro vicino alla parete e con il dorso della mano premete su di essa come per allontanarla e dopo un minuto fermatevi. Noterete che quando lasciate il braccio destro libero di fare ciò che vuole, si alzerà arrivando fino all'altezza della spalla con una leggerezza particolare, come se stesse galleggiando.

Puoi trovare le istruzioni sul sito sotto la voce Laboratorio Feldenkrais:

<https://www.mariaraffaelladallavalle.com/>

Mail: info@mariaraffaelladallavalle.com

M. 0039 342 829 85 62