



## Il Metodo Feldenkrais®

**Perché** dovrei provare il Metodo Feldenkrais? Questa è la prima domanda alla quale vogliamo rispondere. E la risposta è molto semplice, perché ognuno di noi si muove nella propria vita quotidiana: camminiamo, facciamo le scale, corriamo per prendere il tram, andiamo in palestra o in piscina.....Ma alla fine della giornata come ci sentiamo? Come si sente il nostro corpo? Purtroppo la maggior parte di noi si sente affaticata, con la schiena rigida e contratta o con quel fastidioso dolore alla cervicale. E se ci fosse un modo per cambiare questa situazione e per migliorare il nostro stile di vita? Il Metodo Feldenkrais è una disciplina di educazione al movimento che ci aiuta a rendere i movimenti più facili, piacevoli, efficienti e - perché no - più eleganti e armoniosi, a prendere consapevolezza di come ci muoviamo e, in questo modo, a vivere una vita più dinamica e piena. Non si tratta né di una ginnastica né di una terapia, ma di un metodo che insegna a porsi con un atteggiamento naturale nei confronti del movimento e a non spingersi mai oltre il limite di un'attività fisica piacevole e facile. I benefici del Metodo Feldenkrais si riflettono sulla nostra postura, sul modo di muoverci, di dormire, in sintesi di vivere.

**Il** Metodo Feldenkrais si rivolge a persone di qualsiasi età e in qualsiasi condizione fisica: bambini, adulti, anziani. Per praticare il Metodo Feldenkrais basta avere curiosità, apertura all'esplorazione, alla conoscenza di sé e all'ascolto del proprio corpo. Attraverso il Metodo si diventa artefici del proprio benessere e consapevoli del percorso intrapreso, rendendo duraturi nel tempo i benefici ottenuti. Non ha controindicazioni perché rispetta l'essere umano, adattandosi alle peculiari caratteristiche di ognuno di noi, ai nostri limiti e alle nostre potenzialità. E' inoltre un valido supporto per traumi, dolori, disturbi neurologici, ed è utile per ridurre lo stress emotivo e fisico. Il Metodo Feldenkrais aiuta anche a migliorare l'espressione artistica e la creatività nella danza, nel canto, nel teatro e a incrementare le prestazioni fisiche nella pratica sportiva.

**Il** Metodo Feldenkrais viene insegnato in due modalità parallele: lezioni di gruppo o individuali.

Durante le lezioni di gruppo l'insegnante Feldenkrais conduce gli allievi con l'utilizzo della sola voce, proponendo sequenze di movimento che nel corso della lezione evolvono gradualmente per complessità ed escursione, pur rimanendo nell'ambito di un'attività confortevole e non faticosa.

Durante la lezione individuale l'insegnante utilizza una tecnica manuale non invasiva per rendere l'allievo consapevole della propria organizzazione funzionale e suggerire nuovi modi per renderla più efficiente. Il contatto manuale è rispettoso e gentile, mai orientato a forzare bensì a creare un ambiente favorevole all'apprendimento.

In entrambi i casi agli allievi non è richiesto di spogliarsi, ma solo di vestire un abbigliamento comodo.

**Il** Metodo Feldenkrais può essere insegnato solo da professionisti diplomati dopo un lungo e rigoroso percorso formativo. In Italia il riferimento per il Metodo è l'Associazione Italiana Insegnanti Metodo Feldenkrais (AIIMF) alla quale aderiscono sia gli insegnanti che hanno terminato il Corso di Formazione quadriennale riconosciuto a livello internazionale dagli organismi competenti (IFF - International Feldenkrais Federation e TAB - Training Accreditation Board), sia gli studenti in formazione che hanno terminato il secondo anno.