

Metodo Feldenkrais®
nella gestione della sindrome fibromialgica
anno 2021

L'incontro tra le due Associazioni (Aiimf e Aisf) ha portato alla creazione di un Protocollo Scientifico per valutare i benefici del Metodo Feldenkrais sui pazienti fibromialgici.

Il progetto è stato presentato dal Professor Sarzi, Presidente di AISF. Un gruppo di 26 insegnanti Feldenkrais ha studiato un percorso esperienziale, quanto possibile omogeneo, che rispettasse i vincoli del Protocollo e che offrisse ai partecipanti la possibilità di riconciliarsi con il proprio corpo in movimento e con il movimento come manifestazione vitale di sé.

Si è trattato di creare un percorso di propriocezione "su misura" per accompagnare i partecipanti alla scoperta di nuove risorse e suggerire la fiducia che un "rinnovato modo di percepirsi" può, nel tempo, cambiare la manifestazione del dolore e far riscoprire attraverso il movimento quei momenti di piacere, ascolto e consapevolezza necessari a recuperare la fiducia nelle proprie risorse.

Il Protocollo prevedeva la compilazione di questionari validati prima dell'inizio degli incontri, al termine e dopo tre mesi dalla fine del corso. Il progetto si è sviluppato in 15 incontri online della durata di un'ora e mezza ciascuno, da febbraio a maggio 2021, con gruppi composti da un massimo 15 partecipanti. Complessivamente hanno seguito il progetto 150 pazienti fibromialgici.