

Moshe Feldenkrais

LE BASI del METODO

*per la consapevolezza dei
processi psicomotori*

NUOVA EDIZIONE
RIVEDUTA E AMPLIATA

*con una prefazione di
Norman Doidge*

Come ‘imparare a imparare’, diventando pienamente consapevoli dei propri movimenti e delle proprie azioni ed educando attivamente il cervello ad apprendere nuove risposte per ottenere un cambiamento dinamico del comportamento.

Casa Editrice Astrolabio

Prefazione

di Norman Doidge

Laureato in Ingegneria, Matematica e Fisica, da un lato Moshe Feldenkrais valorizzava il pensiero lineare e la chiarezza intellettuale. Ma c’era un altro suo aspetto per il quale era importante che i suoi ascoltatori o lettori risolvessero da soli i problemi, e si trattava di un elemento centrale nella sua pratica. L’atteggiamento di Feldenkrais nell’aiutare le persone era quello di creare situazioni nelle quali gli individui potessero scoprire da soli di cosa avevano bisogno, senza che fosse lui a dir loro cosa fare. Come dice in questo libro: “Non amo il cibo predigerito” (p. 22).

D’accordo: però spesso le persone *vogliono* sapere *cosa* stanno mangiando, che sia digerito o no. Lasciatemi allora parlare di quale credo sia l’argomento del libro, della sua importanza e del motivo per cui è stato chiesto a me, che non pratico il metodo Feldenkrais, di scriverne la prefazione.

Nelle nostre abitudini, e nella modalità inconscia con cui normalmente svolgiamo i compiti e le attività quotidiane, si annida un paradosso. Ripetendo quei gesti, essi ci diventano familiari e ben presto ci appaiono del tutto ovvi. Quanto più facciamo le cose, tanto più diventano familiari e automatiche (si potrebbe dire che non sono più pienamente coscienti), e presto smettiamo di notarle o di comprenderle. Si solleva allora un problema, perché molti ritengono che più facciamo qualcosa, più la conosciamo. Questo libro suggerisce che molto probabilmente finiremo per capire di meno proprio quello che facciamo di più, se lo facciamo senza consapevolezza. Sotto questo aspetto Feldenkrais anticipa l’interesse recente per una vita consapevole (*mindful*), ma offre contributi originali e specifici sul ruolo che possono avere la ‘consapevolezza’ del movimento e dell’azione nell’aiutare le persone a spezzare le cattive abitudini.

Le basi del metodo esplora molti metodi rivoluzionari che Feldenkrais ha sviluppato per aiutare le persone a liberarsi da questo

grande paradosso e trovare il modo di uscire da cattive abitudini e modalità problematiche di svolgere le attività quotidiane. Il libro sarà utile a chiunque sia interessato a un approccio che pone l'accento sulla relazione tra movimento, apprendimento, emozioni e sviluppo umano. Feldenkrais ha mostrato che molte limitazioni funzionali sono in realtà causate dall'abitudine e dall'apprendimento. Quando, a circa settantacinque anni, scrisse *Le basi del metodo*, intendeva presentare il suo punto di vista teorico in una formulazione coerente e completa. Il testo offre in effetti la comprensione matura di Feldenkrais riguardo a come ottimizzare le condizioni di apprendimento per ottenere il massimo cambiamento, e mostra in che modo le sue idee possano essere applicate per migliorare tutta una gamma di limitazioni, difficoltà e situazioni problematiche. Eppure non si tratta in nessun modo di un manuale: *Le basi del metodo* è uno dei libri più coinvolgenti di Feldenkrais. Scritto con tono colloquiale, il libro (in cui l'esplorazione del paradosso per cui comprendiamo meno proprio ciò che facciamo con maggiore frequenza è molto più di un *leitmotiv*), riassume numerose altre brillanti intuizioni e illustra trattamenti eccezionali da lui sviluppati per numerosi disturbi cerebrali.

Feci conoscenza del metodo di Feldenkrais all'inizio degli anni '90, mentre ero in cerca di un aiuto per quello che *sembrava* un problema biomeccanico causato (indovinate un po'?) da un lavoro che mi costringeva a stare seduto molto a lungo. Le sedute di Feldenkrais, chiamate 'lezioni', avevano lo scopo di far prendere coscienza dei propri movimenti, in una situazione di gruppo ('Consapevolezza attraverso il movimento') oppure in sedute individuali con un terapeuta ('Integrazione funzionale'). In entrambe le situazioni il cliente viene guidato attraverso movimenti estremamente delicati e sottili a stimolare la consapevolezza mentale e il sistema nervoso. Nel corso delle sedute individuali, la mia terapeuta mi ha spiegato che questo approccio può aiutare persone che hanno avuto un ictus, bambini con bisogni speciali, persone con lesioni al cervello, paralisi cerebrali e altri gravi problemi. Come medico, sapevo che queste affermazioni si discostavano molto da ciò che la medicina considerava possibile. Ma poiché constatavo che le lezioni influivano sul mio sistema nervoso e poiché la mia terapeuta (Marion Harris, allieva di Feldenkrais) sembrava poco incline all'esagerazione, ne fui incuriosito. Mi procurai dunque i suoi libri.

A un certo punto (e fu significativa la lettura di questo libro) mi resi conto che la capacità di Feldenkrais di aiutare persone con problemi cerebrali era collegata alla sua comprensione, con decenni di anticipo sui colleghi, del carattere neuroplastico del cervello. Feldenkrais ha trovato un modo intelligente e non invasivo di utilizzare tale comprensione per influenzare il cervello attraverso l'esperienza mentale e il movimento fisico: uno dei miei principali interessi. Così mi sono dato il compito di 'decifrare il codice' degli scritti di Feldenkrais, cercando di immaginare da dove cominciare e come spiegare il suo lavoro in modo chiaro ed efficace per i non iniziati. Volevo anche esaminare in che misura l'opera di Feldenkrais fosse in linea con le conoscenze attuali sul cervello, e imparare quanto aveva da insegnare sul cervello e su come utilizzarlo (Doidge, 2016).

Moshe Feldenkrais è stato probabilmente responsabile di alcuni tra i più importanti contributi alla nostra conoscenza del potere e dei principi del funzionamento mente-corpo. La connessione mente-corpo è centrale per quella che in Occidente viene chiamata medicina 'olistica', 'integrata', 'complementare' o 'funzionale'. Anche se il metodo da lui sviluppato era capace di migliorare il funzionamento e le prestazioni di una persona, attenuare sintomi e dolori e a volte risolvere pienamente condizioni che la medicina dominante non sapeva affrontare, Feldenkrais sottolineava che la sua non era una pratica 'medica' o 'didattica'. Piuttosto, come egli stesso spiegava, creava situazioni in cui l'allievo poteva fare uso di una consapevolezza più approfondita per scoprire come svolgere meglio una funzione compromessa e arrivare potenzialmente alla guarigione.

Ciò era possibile perché Feldenkrais aveva capito che il sistema nervoso è molto più flessibile di quanto normalmente si ritenga, e che i circuiti nervosi coinvolti nel movimento e nell'azione potevano realmente essere modificati se le persone imparavano ad affinare la consapevolezza di *come* si muovevano. Tale consapevolezza non solo le avrebbe aiutate a migliorare il funzionamento quotidiano, ma poteva anche contribuire a modificare struttura e funzione cerebrale. Quando sviluppò il suo metodo fece anche ulteriori significative scoperte: come equilibrare rapidamente un sistema nervoso, renderlo disponibile a nuovi apprendimenti e aiutarlo a disimparare determinate abitudini prevalentemente inconsce.

Prefazione all'edizione originale

Siete soddisfatti della vostra postura? Siete soddisfatti della vostra respirazione? Siete soddisfatti della vostra vita? Voglio dire, credete di aver utilizzato nel modo migliore il vostro corredo genetico? Avete imparato a compiere le attività desiderate, ne avete appreso le tecniche? Soffrite di dolori cronici? Vi rammaricate di non saper fare cose che avreste voluto fare? Credo che ciò che desiderate segretamente non sia farvi illusioni, quanto essere in grado di vivere nel modo voluto. L'ostacolo principale è l'ignoranza: ignoranza scientifica, ignoranza personale e ignoranza culturale. Se non sappiamo neppure ciò che facciamo realmente, non possiamo certo fare ciò che vogliamo. Ho passato quasi quarant'anni prima imparando a conoscere come facevo le varie cose, e poi insegnandolo agli altri, perché potessero realizzarsi pienamente. Credo che conoscere se stessi sia la cosa più importante che un essere umano possa fare per sé. Come si può conoscere se stessi? Imparando ad agire non come si dovrebbe, ma come si fa effettivamente. Abbiamo grande difficoltà a distinguere ciò che facciamo per dovere da ciò che vogliamo fare per noi stessi.

Di solito la maturità sessuale, quando gli individui sono considerati adulti, e si sentono essi stessi tali, segna la fine della crescita. Gran parte dell'apprendimento conseguito più tardi riguarda essenzialmente obiettivi sociali, ed evoluzione e crescita personali sono per lo più accidentali o frutto di casi fortuiti. Così la professione che impariamo dipende più dalle opportunità che dallo sviluppo genetico e dalla crescita precedenti. Soltanto individui dalle tendenze artistiche, siano essi musicisti, pittori, scultori, attori, ballerini e alcuni scienziati, continuano a crescere a livello personale così come professionale e sociale. Altri crescono principalmente a livello sociale e professionale ma rimangono adolescenti o infantili dal punto di vista emotivo e sensoriale, e conseguentemente anche bloccati nelle funzioni motorie. La postura peggiora, e perdono gradualmente la capa-

cià di compiere alcuni movimenti o azioni. Prima il salto, poi le capriole, poi ancora le torsioni, quale che sia la sequenza, vengono talmente eliminati o trascurati da divenire in breve tempo impossibili.

Grazie all'arte, gli artisti continuano invece a migliorare, differenziare e variare le capacità motorie fino alla vecchiaia. Continuano a crescere, raggiungendo gradatamente le prestazioni desiderate. Ovviamente, vi sono artisti in ogni tipo di professione, ma sono purtroppo pochi fra la massa.

La lettura di questo libro può aiutarvi ad abbandonare la vecchia strada per sceglierne una più felice, più diretta alla vostra individualità. Non ho alcuna intenzione di correggervi. Il vostro problema e il mio è che stiamo cercando di comportarci correttamente, come dovremmo, a costo di spegnere, col nostro stesso consenso, la nostra individualità. Alla fine non sappiamo più ciò che vogliamo, al punto di credere che quel che facciamo sia proprio quello che vogliamo fare; inoltre il noioso *status quo* diventa più attraente per noi di quanto crediamo o diciamo di volere. Una soluzione ovvia è di preoccuparci non di ciò che facciamo ma di come lo facciamo. Il 'come' è il marchio della nostra individualità; un'indagine sul processo d'azione. Se esaminiamo come facciamo le cose, possiamo trovare un modo alternativo di farle, cioè avere qualche libertà di scelta. Infatti se non abbiamo nessuna alternativa, non abbiamo scelta. Possiamo illuderci di avere scelto un unico modo di fare le cose, ma è una costrizione per mancanza di alternative.

Non è facile immaginare come aiutarvi nel vostro compito con un libro, o con qualunque altra cosa. Il pensiero allieta e rianima, ma la comunicazione del pensiero attraverso le parole è un duro scoglio. Parlare non è pensare, se non a volte, ma in ogni caso, proviamo. Io godo della vostra compagnia come spero godrete della mia.

Questo libro, il quarto che ho scritto in inglese sull'argomento, risponde alla richiesta di Peter Mayer e all'esigenza dei miei studenti di avere un testo che condensi l'insegnamento dato nel corso di quattro anni durante le vacanze estive. Tale insegnamento ha portato al diploma degli studenti e alla formazione della Feldenkrais Guild a San Francisco. Il materiale, per lo più inedito, è nuovo: è lo scrittore a essere più vecchio.

MOSHE FELDENKRAIS

Premessa: al lettore

Le basi del metodo tratta di nozioni semplici ma fondamentali della nostra vita quotidiana, che attraverso l'abitudine diventano elusive. "Il tempo è denaro" è naturalmente un giusto atteggiamento in questioni di affari o di lavoro. Non è però altrettanto evidente quanto lo stesso atteggiamento possa causare in amore tanta infelicità. Spesso sbagliamo. Ci portiamo dietro da un'attività all'altra atteggiamenti mentali che non fanno della nostra vita quello che potrebbe essere.

Il romanticismo è evidentemente una cosa bella. L'amore romantico è affascinante, ma non funziona molto bene se un partner pensa solo ai soldi e l'altro al romanticismo: col tempo, finiranno dallo psichiatra, oppure dall'avvocato.

Molti problemi relazionali derivano dal trasferire inavvertitamente buone abitudini di pensiero ad ambiti cui non si adattano. In un certo senso ci comportiamo come se le buone abitudini fossero sempre buone. Pensiamo, o piuttosto sentiamo, che non abbiamo bisogno di preoccuparci di come ci comportiamo. Non è così ovvio che le buone abitudini possano renderci infelici. È una verità elusiva. Eppure l'abitudinaria mancanza di libera scelta è spesso, anzi, generalmente, disastrosa.

Se vi capita di imbattervi in qualcosa di nuovo, almeno nella forma, provate a fermarvi per un momento e a guardarvi dentro. Elaborare nuove alternative ci aiuta a crescere più forti e più saggi. La mia editor mi dice che dovrei liberare i lettori dal dover pensare e dal dover guardarsi dentro. Credo sappia bene cosa piace al lettore medio. Io stesso non amo il cibo predigerito. Per facilitarvi la digestione, lettore, ho aggiunto all'inizio e alla fine di ogni capitolo una breve introduzione e un riassunto, così ti sarà più facile rendere più ovvio ciò che è elusivo.

Introduzione

Il mio lavoro è conosciuto per gli effetti benefici di ciò che chiamo 'Integrazione funzionale' e 'Consapevolezza attraverso il movimento'. In entrambe queste tecniche uso tutto ciò che ho imparato per migliorare la salute, lo stato d'animo e la capacità di superare difficoltà, dolore e ansia delle persone che si rivolgono a me in cerca di aiuto.

Da giovane, giocando a calcio come terzino sinistro, riportai un danno al ginocchio sinistro che mi impedì di camminare bene per diversi mesi. In quegli anni gli interventi chirurgici al ginocchio non erano semplici come oggi. Imparare a convivere con un ginocchio come il mio determinò in me l'urgenza di fare qualcosa di più. La nostra conoscenza senza dubbio migliorerà in futuro, ma con una buona teoria molto di ciò che già conosciamo può risultare utile e applicabile.

Ho cercato di scrivere soltanto ciò che è necessario per farvi capire *come* funzionano le mie tecniche, evitando deliberatamente di rispondere ai *perché*. So come vivere e come usare l'elettricità, ma incontro enormi difficoltà se tento di rispondere al perché vivo e perché esiste l'elettricità. Nelle questioni interpersonali i perché e i come non sono divisi così nettamente e sono usati indiscriminatamente. Nella scienza, conosciamo realmente solo i come.

Sono nato nella piccola città russa di Baranovitz, e al tempo della Dichiarazione di Balfour, quando avevo quattordici anni, me ne andai da solo nel territorio mandatario britannico della Palestina. Là lavorai per diversi anni come pioniere, per lo più in attività manuali. All'età di ventitré anni mi iscrissi all'università; avevo studiato matematica e quindi lavorai per cinque anni per il Dipartimento topografico facendo i calcoli per le mappe. Risparmiai sufficiente denaro per andare a Parigi, dove presi una laurea in Ingegneria nel settore della meccanica e dell'elettricità, e mi iscrissi alla Sorbona. Mentre ero alla Sorbona fui assegnato al laboratorio di Joliot-Curie che più tardi, come è noto, ricevè il premio Nobel. Nello stesso periodo conobbi il

professor Kano, il creatore del judo, e con l'aiuto suo e dei suoi allievi, l'ambasciatore giapponese Yotaro Sugimura (sesto dan) e Mikinosuke Kawaishi, ottenni la cintura nera di judo. Formai il primo club di judo in Francia che oggi conta quasi un milione di membri. Dopo l'invasione tedesca della Francia, nella Seconda guerra mondiale, mi rifugiai in Inghilterra dove lavorai come funzionario nello stabilimento antisubacqueo di ricerca tecnica e scientifica del Ministero della marina britannica fino alla fine della guerra. Presi parte al Budokwai a Londra prima di ritornare finalmente in Israele per essere il primo direttore del Dipartimento elettronico delle Forze di difesa di Israele.

All'età di circa cinquant'anni, dopo aver scritto *Il corpo e il comportamento maturo*, pubblicato la prima volta in Inghilterra nel 1949 da Routledge & Kegan Paul, incontrai molte persone che mi attribuivano conoscenze straordinarie capaci forse di aiutarle. Quel libro era un'esposizione delle conoscenze scientifiche più moderne che mi avevano condotto alle mie applicazioni pratiche. I miei punti di vista sull'ansia e la depressione e l'importanza della diramazione vestibolare dell'ottavo nervo cranico sono ora quasi universalmente accettati. Spinto dalle esigenze altrui, ho sviluppato gradatamente l'«Integrazione funzionale» e la «Consapevolezza attraverso il movimento», le tecniche che in seguito ho insegnato in circa una dozzina di paesi. Durante questo processo di assistenza e di insegnamento ho avuto il privilegio di esaminare, mediante il contatto e il movimento, più teste umane di quante osi dire. Ho avuto pazienti di ogni ceto sociale e di ogni gruppo etnico, cultura, religione, età. Il più piccolo è stato un bambino di cinque settimane il cui collo era stato danneggiato alla nascita dal forcipe, mentre il più anziano è stato un canadese di novantasette anni che era stato colpito da scariche elettriche ed era paralizzato da più di trent'anni.

Inoltre ho avuto contatti con persone che svolgevano una vastissima gamma di attività. Questi dettagli sono di scarsa importanza, ma servono per dimostrare che l'obiettivo primario e reale dei miei studi è l'efficacia pratica delle mie azioni. Sto ancora studiando, leggendo e annotando diversi libri al mese nonostante i miei molteplici impegni e viaggi. Vi consiglio vivamente di leggere alcuni autori, molti dei quali sono inestimabili: Jacques Monod, Erwin Schrödinger, John Z. Young, Konrad Lorenz, Milton Erickson. Tutti trattano di filosofia, semantica, evoluzione, e mostrano altresì una comprensione e una

conoscenza del mondo psicofisico molto educativa e nello stesso tempo interessante.

Il mio lavoro consiste nel toccare con le mie mani i pazienti, e questo l'ho fatto con molte migliaia di persone, siano esse bianche, gialle, nere o di qualunque altra specie umana. Questo tocco, contatto, manipolazione di corpi umani vivi mi mette in grado di capire i libri di questi straordinari scrittori e di mettere in pratica la scienza che insegnano. Probabilmente essi stessi non sanno quanto già sia utile la loro conoscenza quando viene tradotta nel linguaggio non verbale delle mani, cioè l'integrazione funzionale e la consapevolezza verbale attraverso il movimento.

Suppongo, e credo di essere nel vero, che gli stimoli sensoriali siano più vicini al nostro funzionamento inconscio, subconscio o autonomo che a ogni nostra comprensione conscia. A livello sensoriale la comunicazione con l'inconscio è più diretta, ed è pertanto più efficace e meno distorta che a livello verbale. Le parole, come ha detto qualcuno, tendono a celare le nostre intenzioni più che a esprimerle. Ma non ho mai conosciuto nessuno, uomo o animale, che non sia in grado di distinguere un tocco benevolo da uno avverso. Il contatto, se ostile persino nelle intenzioni, renderà la persona toccata rigida e ansiosa, in attesa del peggio e perciò non più ricettiva. Attraverso il contatto, due persone, quella che tocca e quella che è toccata, possono diventare un nuovo insieme: due corpi collegati da due braccia e due mani sono una nuova entità. Queste mani sentono mentre si muovono. Sia chi tocca sia chi è toccato sente ciò che avviene attraverso la connessione delle mani, anche se non capiscono e non sanno ciò che avviene. Chi è toccato diventa consapevole di ciò che sente chi tocca e, senza comprendere, trasforma la propria disposizione per conformarsi alle aspettative dell'altro. Nel contatto non cerco niente dalla persona che tocco; sento soltanto ciò di cui ha bisogno, che lo sappia o no, e ciò che posso fare in quel momento per farla stare meglio.

È essenziale capire cosa intendo dire con «meglio» e «più umano». Queste parole apparentemente semplici non significano la stessa cosa per tutti noi. Le cose che una persona con disabilità non può fare hanno un significato diverso per lei e per una persona sana.

Indice

<i>Prefazione</i> di Norman Doidge	pag.	7
<i>Prefazione</i> all'edizione originale	»	20
<i>Premessa: al lettore</i>	»	22
<i>Introduzione</i>	»	23
1. L'organismo	»	33
2. L'apprendimento	»	46
3. Gli aspetti biologici della postura	»	54
4. Il modello corporeo dell'ansia.	»	68
5. Un secondo sguardo	»	82
6. Realtà soggettiva e oggettiva	»	88
7. La consapevolezza attraverso il movimento.	»	96
8. L'integrazione funzionale	»	122
9. L'ovvio è elusivo.	»	142
10. In poche parole	»	149
<i>Bibliografia</i>	»	152
<i>Indice analitico</i>	»	154

MOSHE FELDENKRAIS
LE BASI DEL METODO
per la consapevolezza
dei processi psicomotori

Le intuizioni di Feldenkrais rivelano oggi tutta la portata innovativa di un metodo rivoluzionario nel campo dell'apprendimento e del movimento, che ha saputo cogliere, con decenni di anticipo rispetto agli sviluppi delle neuroscienze, il carattere neuroplastico del cervello e la sua capacità di modificare la propria struttura attraverso l'esperienza.

Sviluppato da Moshe Feldenkrais negli anni cinquanta del secolo scorso, nel tempo il metodo ha trovato proficue applicazioni nel campo della riabilitazione, dello sport, dell'arte, stando tra gli altri l'interesse di neuroscienziati come Karl Pribram, che ha riconosciuto la sua capacità di attuare cambiamenti nel cervello, e di un grande regista teatrale come Peter Brook, colpito dall'estrema precisione con cui Feldenkrais ha studiato il corpo in movimento.

Secondo Feldenkrais, ogni aspetto della vita umana, compresa la sicurezza interiore, dipende dalla postura, dall'equilibrio del corpo, dal radicamento dei piedi a terra. Agendo sulla postura (determinata dalla dinamica di tre fattori: spazio, ambiente sociale e forza di gravità), si può giungere a una modalità di azione o reazione non più dettata dall'abitudine, ma dalla situazione del momento.

Poiché la maggior parte degli stimoli che raggiungono il sistema nervoso proviene dalle attività muscolari, costantemente influenzate dalla gravità, la postura è una delle chiavi più importanti per

modificare i modelli comportamentali inadeguati e giungere alla vera maturità: il pieno possesso delle proprie facoltà fisiche, intellettuali e affettive, unito a un controllo consapevole del proprio agire.

* * *

MOSHE FELDENKRAIS, nato nel 1904 in Bielorussia da famiglia ebrea, lasciò, non ancora quattordicenne, scuola e famiglia per emigrare in Palestina, allora protettorato britannico. Riprese gli studi ormai adulto, laureandosi in ingegneria alla Sorbona di Parigi, dove divenne collaboratore di Frédéric Joliot-Curie nella ricerca sulle particelle subatomiche. Nel frattempo studiò judo con Jigoro Kano, conseguendo, primo in Europa, la cintura nera. Costretto a fuggire da Parigi nel 1940, si rifugiò in Inghilterra. Dopo la guerra si trasferì a Londra, dove, mentre continuava a lavorare come ingegnere e fisico ricercatore, proseguì i suoi studi personali e originali. All'inizio degli anni cinquanta ritornò in Israele dove insegnò le sue tecniche a Ben Gurion, primo ministro e fondatore di Israele. Fino alla sua morte, avvenuta nel 1984, tenne conferenze e corsi in tutto il mondo, insegnando a migliaia di persone di tutte le età, professioni e culture, sane e malate, come proseguire il proprio sviluppo personale e riconquistare libertà e autonomia.

Dello stesso autore sono stati pubblicati in questa collana:

Il corpo e il comportamento maturo
Il caso di Nora
L'io potente
La saggezza del corpo