

LINEE GUIDA PER UNA PRATICA FELDENKRAIS® CONSAPEVOLE



Cos'è il metodo Feldenkrais®

INDEX ↑

È un metodo somatico di auto consapevolezza e miglioramento di sé.
È definito somatico perché ha a che fare con il corpo e le sensazioni e utilizza il movimento come strumento fondamentale per conoscere sé stessi.

Se non hai mai praticato **Feldenkrais®**, inizialmente potrebbe sembrarti una pratica strana, della quale non comprendi il senso e l'utilità.

Qualsiasi cosa tu percepisca all'inizio, **prova a dare un po' di tempo a questo metodo per consentirgli di fare breccia nel tuo interesse**. Una sola lezione, spesso, non è sufficiente per poter comprendere il potenziale trasformativo di questa pratica, che è più sottile rispetto ad altre forme di allenamento.

Non si tratta, infatti, di allenare il corpo, bensì la tua attenzione, la tua sensibilità e la tua capacità di imparare in modo organico, trovando il tuo modo unico di muoverti e agire. E per far questo ci vogliono tempo, pazienza e tanta curiosità.





- Come si struttura la pratica: CAM® e IF®
- Abbigliamento e accessori
- Regola fondamentale: sii comod*
- Pratica la disobbedienza
- Divertiti
- FAQ
- Consigli

CAM®

Conoscersi Attraverso il Movimento

Le CAM® sono lezioni di gruppo durante le quali l'insegnante guida gli studenti all'esplorazione del movimento attraverso la voce. Il movimento, all'inizio della pratica, è molto piccolo e lento, questo ci permette di sentire la qualità di ciò che si fa. Il come, più che il cosa. Man mano, in base alla lezione scelta, il movimento può anche diventare sempre più grande e completo coinvolgendo l'intero essere della persona che pratica.

L'insegnante non mostra mai il movimento perché non si tratta di imparare replicando qualcosa vista da qualcun altro, bensì di trovare il proprio movimento a partire dalle sensazioni e dalla propria organizzazione del gesto, che è unica, come ogni individuo.

IF®

Integrazioni funzionali

Le IF® sono pratiche individuali che, al posto della voce, sono guidate attraverso il corpo e le mani dell'insegnante, tramite il tocco.

I principi sono gli stessi delle CAM®, cambia solo la modalità di comunicazione tra insegnante e studente.

Come si struttura la pratica:
CAM® e IF®

INDEX ↑



Per praticare il metodo Feldenkrais® **non ti serve un abbigliamento aderente** tipo Pilates/Yoga.

Puoi praticare con i tuoi abiti comuni, purché siano comodi e non ti impediscano di muoverti e respirare. Un consiglio è quello di **vestirti a strati usando degli indumenti caldi** specialmente nei mesi invernali.

Il movimento esplorato all'inizio è spesso molto piccolo e lento e **potresti sentire freddo se non sei sufficientemente copert***.

Indossa preferibilmente pantaloni e maniche lunghe, per non avere problemi durante eventuali scivolamenti a terra, e **prepara due paia di calzini**, uno per i piedi e l'altro per le mani. Ti farà scivolare meglio in alcune circostanze.

Altra cosa importante: tieni a portata di mano una **coperta e un asciugamano** che potrai usare come supporti per varie parti del corpo, tipo la testa e le gambe.



Regola fondamentale:
sii comod*

Pratica
la disobbedienza

INDEX ↑

Non fare nulla che possa risultarti scomodo o doloroso.

Fai una pausa o riduci il ritmo e l'ampiezza del movimento quando ne senti la necessità.

Ricerca attivamente modi in cui puoi stare meglio durante la pratica. Ad esempio: copriti se hai freddo, usa i supporti, cambia posizione o direzione del movimento ecc.

Durante una lezione Feldenkrais®, sei tu a dirigere il tuo corpo!

L'insegnante è lì per guidarti, ma chi decide ciò che è bene per te sei proprio tu. Quindi se ne senti la necessità **non esitare a fermarti e prenderti pause più lunghe**, anche nei momenti meno indicati, senza paura di sembrare un cattivo studente o una persona "pigra".

Pratica la disobbedienza, per rispettare te stess* e le tue sensazioni prima di tutto.

E ricorda: nel metodo Feldenkrais® non ci sono studenti modello o praticanti perfetti. Ci sono solo persone libere, che si assumono la responsabilità del proprio benessere.

Il sistema nervoso è ottimizzato per ridurre al massimo il dolore e ricercare il piacere.

Questo significa che **impari più facilmente da esperienze piacevoli** che da sensazioni sgradevoli o dolorose, nonostante questo sia l'opposto di ciò che la retorica del "no pain, no gain" propina di continuo. Infatti, **se ti succede qualcosa di doloroso, ciò che impari principalmente è come evitare di tornare a sperimentare quel dolore, fisico e non solo.**

Quando subisci un trauma come una caduta, ad esempio, il tuo corpo cercherà in automatico posizioni cosiddette antalgiche, ovvero che ti permettano di non sentire dolore. E questo persino a scapito di altre parti di te che alla lunga potrebbero esserne danneggiate.

Dunque è importante che cerchi in modo attivo di rendere il più piacevole possibile l'esperienza durante la lezione. Ciò ti metterà nelle condizioni di imparare meglio. Quindi, goditi il momento!

Cosa faccio se provo dolore durante un movimento?

LESS IS MORE Riduci l'ampiezza e la velocità del movimento fino a non sentire più il fastidio.

FERMATI fai una pausa o pause più frequenti.

IMMAGINA Se i suggerimenti precedenti non funzionano, puoi anche immaginare il movimento (senza farlo nella realtà). È un modo altrettanto efficace di imparare.

CALMA Sii paziente e gentile con te stessa! Non preoccuparti se non riesci (ancora) a compiere un certo movimento.

Goditi il viaggio di scoperta e quello che anche i tuoi limiti possono insegnarti.

Perché alcune lezioni si svolgono da solo un lato?

Non tutte le lezioni Feldenkrais® sono asimmetriche, tuttavia, alcune di esse possono essere insegnate da un solo lato per permettere a chi pratica di sentire più chiaramente le differenze tra il prima e il dopo. Certe volte, infatti, le sensazioni che percepiamo dopo una esplorazione possono essere molto sottili e sfuggire facilmente alla nostra attenzione.

Il nostro sistema nervoso tende ad abituarsi subito alle nuove percezioni e questo potrebbe farci dimenticare come eravamo prima della pratica. Per questo è possibile utilizzare la strategia dell'asimmetria della pratica per permettere allo studente di percepire più chiaramente le nuove sensazioni, avendo a disposizione il paragone tra un lato e l'altro.

Se la lezione non è simmetrica, devo completarla anche dall'altro lato?

Il **Feldenkrais®**, a differenza di altri tipi di pratiche, **non allena i muscoli in modo classico**, ma allena la mente a sentire, imparare e migliorare. Non completare la lezione dall'altro lato, quindi, non ti farà sviluppare alcuna asimmetria permanente. In poco tempo **il tuo sistema nervoso**, con le sue portentose capacità **sarà capace di trasferire le informazioni che ha scoperto** e imparato **anche dall'altro lato**, senza che tu debba fare nulla.

Se poi desideri esplorare anche l'altro lato, ti suggerisco di farlo **il giorno successivo** o almeno dopo alcune ore, per permettere al tuo organismo di percepire al meglio le sensazioni nuove stimulate dalla pratica e integrarle nella tua auto-immagine.

E se non percepisco ciò che l'insegnante mi sta indicando?

Se ti rendi conto di non riuscire a sentire ciò che l'insegnante ti sta indicando, sappi che sei sulla strada giusta. **Sentire di non sentire è infatti il primo passo per diventare più consapevole di te stess***. Grazie alla pratica Feldenkrais hai l'opportunità di raffinare la tua capacità di percepire te stess* e ciò che ti circonda.

Per farlo, però, **c'è bisogno che tu sia paziente con te, che impari a rallentare, a fare pace con i tuoi limiti** e a concederti il lusso di fare qualcosa senza necessariamente ottenere un risultato immediato.

In un mondo che corre e che ci chiede di fare sempre di più, la vera sfida è proprio questa: **fare meno e allenarsi a sentire di più.**

Per allenare la tua consapevolezza, **puoi creare un quaderno della pratica in cui annotare tutte le sensazioni corporee** che hai percepito durante e dopo la lezione. **Cerca di essere il più possibile neutrale** nel mettere in parole ciò che senti.

Piuttosto che: bene/male, giusto/sbagliato, utilizza parole che possano caratterizzar in modo più preciso ciò che senti.

Ad esempio: ho percepito questa parte di me più voluminosa/pesante/lunga/aderente al pavimento ecc.

Oppure: ho sentito questa parte di me più aperta/chiusa, rivolta in una tale direzione ecc.

Puoi anche annotare le emozioni emerse durante la pratica. Per esempio: mi sono sentita irrequieta, calma, nervosa, felice, ecc.

Tutte le volte che provi una **sensazione sgradevole** a fine pratica, prova a chiederti: **“sono stata sufficientemente gentile con me stessa?”** **“come posso migliorare la mia esperienza la prossima volta?”** **“cosa ho imparato da questa nuova esplorazione?”**.

Ti prometto che, **se sarai gentile con te stessa e ti concederai tempo per conoscerti senza l’ansia di arrivare da qualche parte**, questo metodo cambierà profondamente il tuo modo di percepire te stessa* e ciò che ti circonda, offrendoti l’opportunità unica di diventare chi sei.

Se sai ciò che fai,
puoi fare ciò che vuoi

– M. Feldenkrais



Pilates
con
Giorgia

