

# PIÙ FLESSIBILE CON IL FELDENKRAIS

È un metodo che favorisce la mobilità di tutta la colonna vertebrale. Ecco un esercizio semplice, e inusuale, per eliminare tensioni e contratture

di Anna Pugliese

## Tutti i benefici

Allena flessibilità e coordinazione, migliorando la postura e la consapevolezza del tuo corpo: è il metodo Feldenkrais, che prende il nome da Moshe Feldenkrais, fisico, ingegnere ed esperto di arti marziali e autodifesa. «Sono

esercizi studiati per farti muovere in modo diverso, modificando così le abitudini posturali e migliorando la capacità di adattarsi allo spazio e di reagire con prontezza», spiega l'insegnante Marta Melucci. Si eseguono semplici sequenze, a corpo libero, per imparare a essere agile con intelligenza, senza sforzi inutili. Apprezzato da medici e fisioterapisti, il Feldenkrais è praticato anche da tanti atleti e da artisti legati al mondo della danza. Ne vuoi un assaggio? In questa pagina la nostra esperta ti propone un esercizio per liberare la schiena da tensioni e dolori, dal collo alla zona lombare e pelvica.

## L'orologio pelvico

Siediti a terra, immaginando di stare al centro del quadrante di un orologio. Le 12 sono davanti a te in direzione del pube, le 6 dietro in corrispondenza del coccige, le 3 a destra e le 9 a sinistra.

↳ Inclina la testa in avanti verso le 12 e, contemporaneamente, il bacino indietro verso le 6. Fletti poi il collo indietro, verso le 6 e il bacino in avanti, verso le 12. Alterna questi movimenti della colonna, finché non ti sentirai meno rigida.

↳ Ritorna con la schiena allineata al centro e porta prima la testa e poi il bacino verso le 6, ripetendo finché non ti sentirai più sciolta.

↳ Di nuovo al centro, vai con il bacino verso le 3, portando contemporaneamente la testa verso le 9; poi alterna fino a raggiungere un movimento fluido.

↳ Dopo essere tornata al centro del quadrante, concludi muovendo il bacino e la testa, ritmicamente insieme, verso le 3 e poi verso le 9. Esegui sempre senza forzature, respirando in modo fluido, senza mai trattenere il fiato.

86



Consulta gratis il nostro esperto

MARTA MELUCCI

Insegnante di Feldenkrais e tecniche di educazione somatica a Trieste ([martamelucci.com](http://martamelucci.com))

Scrivile a [starbene@mondadori.it](mailto:starbene@mondadori.it)

## A casa, ma anche sul lavoro

In questo esercizio il bacino si muove seguendo lancette immaginarie: le ore indicano le varie direzioni in cui orientarlo, mentre la testa lo segue o va in opposizione. Puoi rendere più facile l'esecuzione appoggiando le mani sul pavimento, dietro la schiena (vedi foto). E in ufficio puoi appoggiarti a una scrivania anziché sederti a terra.