

Il Metodo Feldenkrais® in riabilitazione

Marta Melucci¹, Edoardo Gustini²

¹ Insegnante certificata di Metodo Feldenkrais® e tecniche di educazione somatica, Trieste

² Fisioterapista, PhD in Patologia clinica, Trieste

Abstract

Il Metodo Feldenkrais® è un sistema di educazione somatica basato sul movimento che interviene in maniera integrata sul piano biomeccanico, percettivo e neurocognitivo. Esso si propone come un accompagnamento alla scoperta del proprio potenziale motorio migliorando l'autoconsapevolezza, la flessibilità e l'organizzazione posturale. Molte branche della riabilitazione possono arricchire il proprio repertorio di tecniche terapeutiche adottando alcune strategie del Metodo Feldenkrais.

Parole chiave

Metodo Feldenkrais®
Educazione somatica
Riabilitazione

Keywords

Feldenkrais Method®
Body education
Rehabilitation

Il Metodo Feldenkrais® è un sistema di educazione somatica basato sul movimento che interviene in maniera integrata sul piano biomeccanico, percettivo e neurocognitivo. Esso si propone come un accompagnamento alla scoperta del proprio potenziale motorio migliorando l'autoconsapevolezza, la flessibilità e l'organizzazione posturale, con ottimi effetti sulla qualità dell'agire quotidiano e sui processi di riabilitazione funzionale.

L'approccio educativo che lo caratterizza si basa sulla convinzione che l'apprendimento sia la base per qualsiasi miglioramento duraturo e per il mantenimento di un buono stato di salute. Imparare è una capacità che caratterizza l'essere umano lungo tutta la sua esistenza e migliorare se stessi attraverso il movimento è l'esperienza essenziale che propone il Metodo Feldenkrais. Molte branche della riabilitazione possono arricchire il proprio repertorio di tecniche terapeutiche adottando alcune strategie del Metodo Feldenkrais.

DUE FORME DI APPLICAZIONE

Il Metodo si articola in due modalità di applicazione: la **Consapevolezza Attraverso il Mo-**

vimento® (CAM), che si pratica in lezioni collettive, e l'**Integrazione Funzionale**® (IF), che si pratica in lezioni individuali.

Nelle lezioni collettive, l'insegnante guida con la voce le persone nell'esecuzione di una serie di movimenti svolti a corpo libero e prevalentemente al suolo, invitandole a un ascolto profondo delle sensazioni a essi associate: ci si muove mentre ci si osserva. Ogni lezione ha un tema funzionale di riferimento, come ruotare sull'asse verticale, flettere ed estendere la colonna, orientarsi nello spazio, stare in equilibrio, alzarsi in piedi, respirare eccetera. Proponendo numerose variazioni e un approccio globale, le lezioni hanno lo scopo di migliorare le azioni più complesse svolte nella quotidianità, intervenendo positivamente sugli aspetti essenziali del movimento. Guidati con lentezza e attenzione, i partecipanti vengono invitati a ridurre gli sforzi inutili e a ricercare il piacere di muoversi. I movimenti Feldenkrais sono semplici, ma non usuali: le lezioni sono progettate per scardinare gli schemi motori o le posture che si attivano in modo automatico e controproducente, avviando un processo di miglioramento profondo

ORIGINI DEL METODO

Il Metodo prende il nome da Moshe Feldenkrais (1904-1984): fisico e ingegnere di origini ebraiche, grande sportivo ed esperto di arti marziali, ha sempre affiancato alla ricerca scientifica il suo interesse per il movimento e lo sviluppo umano. Ha conseguito un dottorato in fisica applicata e ingegneria meccanica ed elettrica alla Sorbonne, collaborando in seguito con Frédéric Joliot-Curie nel campo della ricerca nucleare. A Parigi è stato allievo del Maestro Jigoro Kano, fondatore del Judo, ottenendo, tra i primi in Europa, la cintura nera. Durante la Seconda guerra mondiale ha vissuto in Inghilterra e qui, a causa del peggioramento di una lesione al ginocchio che si era procurato giocando a calcio diversi anni prima, ha cominciato a sperimentare su di sé una tecnica di autoeducazione per recuperare la funzionalità ed evitare un rischioso intervento che i medici proponevano come unica soluzione. Applicando le sue conoscenze di fisica e meccanica, oltre ad alcuni principi delle arti marziali, è giunto a pionieristiche e geniali intuizioni sul funziona-

mento del sistema neuromotorio e sulla relazione tra movimento e benessere. Movimenti piccoli e accurati, tempi di riposo e di ascolto e innovative strategie di allenamento, lo hanno portato ad affinare la propria sensibilità cinestesica e a "re-imparare" a muoversi con disinvoltura, recuperando poco per volta l'uso del ginocchio. A partire dagli anni Cinquanta, trasferitosi in Israele, ha cominciato a sperimentare la sua tecnica su altre persone e in seguito a insegnarla. La sua teoria è esposta in testi di fama internazionale ed è stata trasmessa attraverso le numerose lezioni, i seminari e i corsi di formazioni tenuti in Israele, Europa e Stati Uniti.

Attraverso quest'intensa attività, Feldenkrais è diventato un riferimento nell'ambito dell'educazione somatica, stimato nell'ambito delle neuroscienze così come delle scienze umane e dell'arte, per aver creato un metodo originale, efficace e non invasivo, all'avanguardia e al tempo stesso altamente accessibile, che considera la persona nella sua totalità.

dell'autorganizzazione. Il Metodo è composto da innumerevoli lezioni, molto diverse tra loro, attraverso cui poter sperimentare qualsiasi aspetto della mobilità umana.

Le lezioni individuali condividono con quelle collettive i principi guida e le finalità. La caratteristica dell'Integrazione Funzionale è che l'insegnante sviluppa una lezione su misura in base alle necessità specifiche dell'allievo e il suo insegnamento avviene prevalentemente attraverso il contatto delle mani. Attraverso un tocco leggero e non invasivo, la persona è accompagnata a svolgere movimenti che stimolano il sistema neuromuscolare a una maggiore organizzazione ed efficienza. L'interlocutore dell'insegnante è il sistema nervoso dell'allievo, responsabile dell'organizzazione motoria. Le mani conducono, ma anche "ascoltano", fanno da specchio per far sentire alla persona come si organizza. Questa speciale forma di contatto è di sostegno e guida, rispetta i limiti e la configurazione unica di ciascuno, non "aggiusta", ma insegna. Partendo da un processo di consolidamento delle capacità esistenti, vengono proposti in modo progressivo movimenti nuovi e originali volti ad aumentare l'abilità della persona e a migliorare gli aspetti disfunzionali.

STRATEGIE DI FUNZIONAMENTO: SCARDINARE GLI AUTOMATISMI

Nel vasto campo delle tecniche corporee, il Metodo Feldenkrais si distingue per alcuni aspetti significativi, che sono alla base della sua efficacia.

Innanzitutto ha lo scopo di **migliorare la capacità autoperceptiva**, indispensabile a disvelare le abitudini posturali, le disfunzionalità e le cause del dolore. Tale risorsa è molto utile, in particolare a scopo preventivo. Per creare un cambiamento significativo nel modo di muoversi, è indispensabile diventare più sensibili ai segnali che provengono dall'interno del proprio sistema. Il dolore è di solito il segnale evidente che non si può ignorare e al quale si è costretti a rispondere. Tuttavia aumentare la consapevolezza motoria significa anche accorgersi che muoversi può e deve essere piacevole, che un certo tipo di organizzazione permette di raggiungere i propri obiettivi con maggiore facilità e che lo sforzo può in molti casi essere ridotto a favore di un migliore risultato. Molti problemi posturali e dolori fisici nascono dall'attivazione inconsapevole di alcuni automatismi: posizioni inadeguate, uso eccessivo della forza, sovraccarico di

alcune fasce muscolari e articolazioni, atteggiamenti che contrastano la fluidità dei gesti. Le lezioni Feldenkrais permettono di scoprire questi aspetti e sono strutturate in modo da indirizzare il sistema neuromotorio verso la selezione di movimenti sempre più adatti alla struttura umana. La pratica regolare del Metodo è un ottimo sistema per prevenire stati di dolore acuti perché riduce il rischio di reiterare atteggiamenti disfunzionali.

L'elaborazione delle afferenze somestetiche e la conseguente riorganizzazione motoria sono alla base dei miglioramenti clinici dopo i trattamenti con il Metodo Feldenkrais. Dal punto di vista motorio il paziente impara a gestire in modo più efficace le proprie risorse biomeccaniche e neuromuscolari.

UNA TECNICA ATTIVA, UN APPROCCIO GLOBALE

Il Metodo Feldenkrais è una tecnica attiva: la persona che lo pratica non è un paziente nelle mani di un esperto, bensì il diretto fautore del proprio miglioramento. L'insegnante crea attraverso la propria competenza il *setting* più adatto affinché gli allievi compiano questo percorso di scoperta e insieme di cambiamento. Lo fa innanzitutto mettendo le persone in condizione di osservarsi: le fa distendere in un ambiente accogliente e silenzioso, le fa rilassare e fa in modo che il tono muscolare diminuisca e che le tensioni si riducano. Attraverso questa "neutralità" le persone si predispongono a svolgere i movimenti che vengono suggeriti e a muovere la propria attenzione su di sé secondo le indicazioni vocali (nella CAM) o tattili (nell'IF).

L'insegnante procede con la proposta di movimenti lenti e piccoli. L'obiettivo finale di una lezione Feldenkrais può anche essere una transizione posturale importante (per esempio, da distesi alzarsi in piedi), un movimento veloce come un salto o addirittura acrobatico come una capriola, ma all'inizio della lezione – e ogni volta che si introducono variazioni – la proposta è sempre di muoversi lentamente ed entro il limite del movimento privo di sforzo. Questa strategia è di fondamentale importanza perché attraverso la lieve sollecitazione di un movimento ridotto e controllato il sistema nervoso è in grado di registrare i dettagli, gli aspetti funzionali e disfunzionali di ciò che sta compiendo. L'approdo al gesto ampio, intenso e veloce avverrà con progressione

e l'obiettivo sarà raggiunto attraverso un senso di semplicità e piacevolezza piuttosto che di sforzo.

Pur restando quindi in un territorio di accessibilità, i movimenti proposti sono tutt'altro che ovvi. Moshe Feldenkrais è stato sorprendentemente creativo nello strutturare le sequenze delle proprie lezioni che ogni volta propongono variazioni davvero curiose.

Cambiando l'orientamento del corpo, sollecitandone lato destro e sinistro, alternando movimenti prossimali e distali, la persona si trova a svolgere una sorta di **problem solving motorio** in cui la soluzione non risiede mai nell'aumento della forza o nell'estremo allungamento, bensì nell'**incremento della capacità di autosservazione e di integrazione tra le parti**.

Le lezioni mirano a un coinvolgimento globale del corpo e non si concentrano mai su un unico distretto, ma – in un'ottica funzionale – sollecitano una corretta trasmissione e distribuzione della forza, mettendo in luce come spesso si abbia una concezione molto settoriale del proprio movimento. La semplicità e la leggerezza che si giunge a percepire nello svolgimento dei gesti è legata a tale approccio globale: una migliore distribuzione del lavoro, il giusto coinvolgimento del motore pelvico e addominale, una più chiara connessione di centro e periferia del corpo permettono una riorganizzazione intelligente di tutta la struttura.

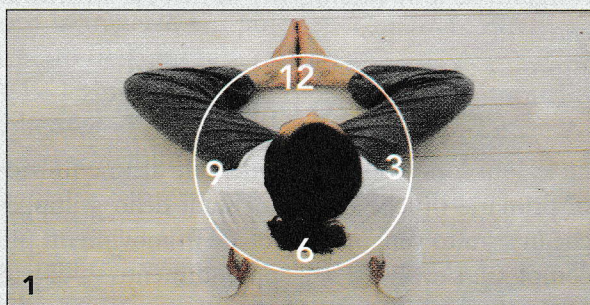
MOVIMENTI EVOLUTIVI E UTILIZZO DEI VINCOLI

Le lezioni sono volte a sperimentare alcune funzioni primarie tipiche dei primi stadi dello sviluppo, che in seguito vengono inglobate in movimenti più complessi. L'evolversi dell'apprendimento va di pari passo con lo svilupparsi dei movimenti, tanto che nella serie di lezioni di Feldenkrais si può leggere una continuità che riproduce le tappe evolutive. Si impara a rotolare, a strisciare, a stare a quattro zampe, a stare seduti e in piedi, a camminare e a svolgere movimenti di coordinazione anche molto articolati. Il miglioramento delle funzioni più semplici e primitive ha effetti rilevanti sull'esecuzione dei movimenti più complessi, poiché tali funzioni vengono conservate, benché in modo non immediatamente visibile, nei modelli più evoluti. L'azione del camminare, per esempio, è il risultato dell'interazione tra diverse funzioni, alcune delle quali molto antiche, dal punto di vista sia ontogenetico sia filogenetico. Per esempio nel muoversi strisciando a pancia in giù, azione che i bambini svolgono nei primi mesi

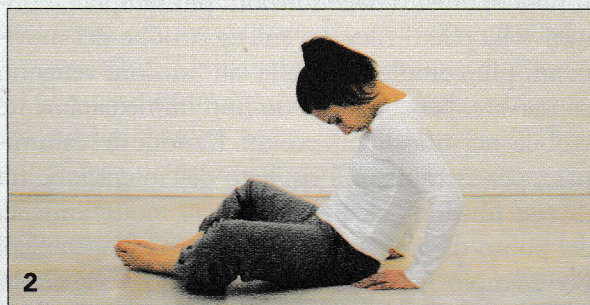
UN ESEMPIO - L'OROLOGIO DI FELDENKRAIS

Questa sequenza di movimenti è tratta da una serie classica di lezioni del Metodo conosciuta come "L'orologio pelvico". Ci si muove immaginando di stare seduti sul quadrante di un orologio: le ore indicano le varie direzioni in cui orientare il bacino, che viene così sollecitato a compiere molteplici movimenti; il busto e la testa si articolano a volte in accordo, a volte in opposizione a tali movimenti. L'orologio pelvico è molto utile a liberare il bacino a favore di una maggiore mobilità a livello lombare. Sensibilizza la coordinazione tra testa e bacino attraverso inusuali combinazioni e propone movimenti semplici che favoriscono il senso di flessibilità e dinamismo in tutto il tronco. Questa serie di movimenti del bacino può essere eseguita sedendo per terra – come riportato dalle immagini – o su una sedia lasciando i piedi appoggiati a terra e le braccia libere. Una volta appresa essa è facilmente ripetibile anche in contesti quotidiani comuni, come per esempio alla scrivania.

1 Sedetevi con le gambe piegate e le piante dei piedi unite; appoggiate le mani sul pavimento dietro di voi. Immaginate di essere seduti sul quadrante di un orologio. Le 12 sono davanti in direzione del pube, le 6 dietro in direzione dell'osso sacro, le 3 a destra e le 9 a sinistra.



2 Inclinate la testa avanti verso le 12 e contemporaneamente il bacino indietro verso le 6, portando l'osso sacro verso il pavimento. Notate la curva a "C" che compie la colonna flettendosi in avanti.

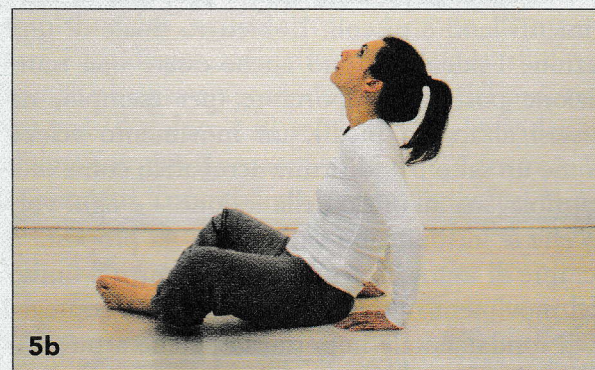


3 Inclinate la testa indietro verso le 6 e contemporaneamente il bacino avanti verso le 12, portando il pube verso il pavimento. Notate la curva a "C" che compie la colonna flettendosi all'indietro.



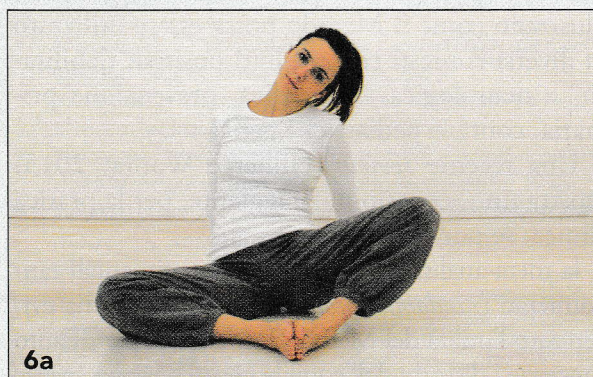
4 Alternate i movimenti 2 e 3.

5 Inclinate sia la testa sia il bacino verso le 12 e alternate con il movimento della testa e del bacino verso le 6. Sentite il movimento della colonna adesso, che forma assume?.

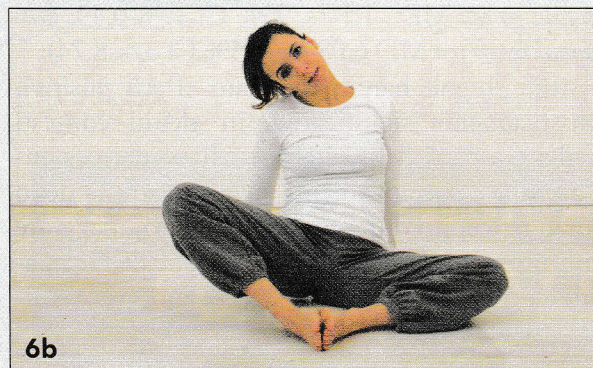


6 Muovete il bacino a destra pensando di orientarlo verso le 3 e contemporaneamente la testa verso le 9 e alternate con la combinazione

opposta: il bacino a sinistra verso le 9 e contemporaneamente la testa verso le 3. Notate lo spostamento di peso da un ischio all'altro.

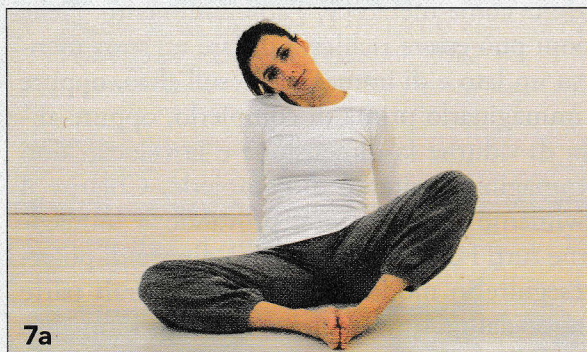


6a

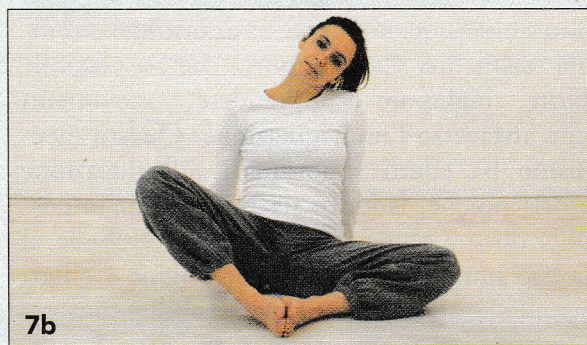


6b

7 Muovete il bacino e la testa verso le 3 e alternate con il movimento del bacino e della testa verso le 9. Come cambia la forma della colonna?



7a



7b

Riprovate: testa verso le 12 e bacino verso le 6 alternato a testa verso le 6 e bacino verso le 12. Notate se il movimento è più fluido. C'è maggiore mobilità lungo tutta la colonna?

8 Infine, provate a sedervi normalmente a terra o su una sedia e sentite se la posizione vi sembra confortevole. Verificate se l'appoggio del bacino è stabile e se vi sentite ben allineati.

Fotografie di Alessia Bernardini

di vita e che costituisce la prima forma di locomozione, si attiva una componente di flessione sui due lati del corpo e un'opposizione di spinte che trasportate progressivamente nella stazione eretta, passando per tappe intermedie, permettono di organizzare lo spostamento del peso e coordinare i passi della camminata. Praticare lezioni sullo strisciare avrà quindi effetti sul camminare, così come chiarire la dinamica della camminata può favorire l'esecuzione della corsa.

I movimenti proposti nelle lezioni si organizzano spesso intorno al mantenimento di un vincolo che può essere riferito alla posizione, alla relazione tra le parti del corpo, all'orientamento nello spazio o alla sequenza dei movimenti. I vincoli svolgono una duplice funzione di ostacolo e di opportunità, poiché dovendo rispettarli mentre si esegue un'a-

zione si è spinti a trovare soluzioni che permettano di svolgere comunque il movimento richiesto. Spesso queste soluzioni vengono scoperte attraverso vari tentativi di aggirare il vincolo e attraverso la sperimentazione di quei movimenti che sono comunque consentiti. La ricerca è volta quindi verso le possibilità, verso la scoperta di ciò che è possibile fare e che non si sarebbe neppure immaginato se non si fosse creata la circostanza particolare determinata dal vincolo.

L'utilizzo del vincolo per ricercare alternative motorie è una strategia già in uso in molte tecniche riabilitative. Il Metodo Feldenkrais però ne fa un uso ampio, estremamente raffinato e per nulla scontato, permettendo di ottenere miglioramenti che talvolta lasciano l'allievo/paziente con un senso di vero e proprio stupore.

IMMAGINAZIONE

Feldenkrais attribuisce grande valore all'immaginazione come mezzo per l'apprendimento. Nelle lezioni può essere richiesto di fare un movimento su un lato e di immaginarlo sull'altro, oppure di immaginarlo prima di compierlo, oppure ancora di ridurre la dimensione e la velocità fino a immaginare soltanto di compierlo. Chiarire il movimento mentalmente, provando a immaginarne tutti i dettagli, ha l'effetto diretto di poterlo eseguire in modo migliore. Feldenkrais parte dunque dal presupposto che, quando si immagina un'azione, il sistema nervoso si attivi in modo molto simile a quando la stessa azione viene compiuta realmente. Ciò comporta che sia possibile chiarire, migliorare e apprendere i movimenti anche attraverso l'immaginazione. Questo meccanismo ha effetti straordinari sull'educazione motoria poiché, laddove sia presente un'impossibilità dovuta a una lesione fisica o cerebrale, il processo immaginativo può dar origine a effetti terapeutici e alla riacquisizione di abilità motorie compromesse.

Con questa geniale intuizione Feldenkrais si afferma come un precursore delle recenti ricerche in campo neuroscientifico relative ai **neuroni specchio**. Il processo d'immaginazione individuato da Feldenkrais funziona come una sorta di **visualizzazione interna**: l'informazione immaginata passa attraverso gli stessi canali nervosi di quella reale, creando una condizione interna pronta all'azione; viene inibita solo la fase finale del processo nervoso, e cioè quella in cui i muscoli si contraggono in maniera sufficiente a produrre l'effettivo movimento. Questa strategia rivela ancora una volta l'imprescindibile necessità di concepire l'essere umano nella sua globalità mentale e corporea. L'immaginazione ha una connessione diretta con il sistema motorio ed è un prezioso strumento da integrare al movimento per migliorare l'uso di sé.

In campo riabilitativo, specialmente in riabilitazione neurologica, l'immaginazione è uno strumento particolarmente interessante. Il limite, spesso riscontrato dai terapeuti che usano l'immagine motoria per migliorare lo specifico patologico dei pazienti, è la scarsa sperimentazione personale. Il Metodo Feldenkrais offre una grande opportunità al terapeuta stesso per chiarire, lavorando sulla propria percezione, quali siano le indicazioni da dare all'allievo/paziente.

EBP E METODO FELDENKRAIS

Molti studi scientifici hanno provato a indagare l'efficacia del Metodo Feldenkrais in ambito clinico, sportivo e relativamente al benessere in generale. Numerose sono le pubblicazioni scientifiche, se pur di bassa qualità metodologica, che illustrano come il Metodo possa essere utilizzato in diversi contesti con risultati positivi: riabilitazione neurologica, ortopedica, prevenzione primaria, contesti pediatrici e geriatrici.

Una recente *review* (Hillier e Worley, 2015) mostra uno scenario incoraggiante, per la pratica clinica, se pur preliminare:

- la meta-analisi eseguita su studi sperimentali randomizzati (*randomised controlled trial*, RCT) ha evidenziato l'utilità del Metodo Feldenkrais per quanto concerne i disturbi dell'equilibrio nell'anziano (*timed up and go test* MD -1,14 s, 95% CI 1,78-0,49; *functional reach test* MD 6,08 cm, 95% CI 3,4, 8,74);
- studi singoli hanno riportato effetti positivi, statisticamente significativi, in alcuni contesti clinici e aspetti della vita quotidiana dei pazienti anziani e specificamente nella riduzione dello sforzo percepito durante il movimento, maggiore comfort generale, migliore percezione dell'immagine corporea, maggior destrezza motoria e minor rischio cadute.

CONCLUSIONI

Le raffinate strategie individuate da Feldenkrais possono essere molto utili in ambito riabilitativo neurologico e ortopedico, come dimostrano l'ampia diffusione del Metodo e la considerazione a esso riservata da numerosi scienziati e professionisti del movimento in tutto il mondo. Il Metodo Feldenkrais si propone come un percorso che, attraverso il movimento, coinvolge e stimola vari aspetti della persona. La sua efficacia risiede in questo approccio sistemico: le parti del corpo, così come le diverse sfere della persona, vengono intese in una rete di interconnessioni in cui un miglioramento locale può avere effetti sorprendenti sulla ristabilizzazione generale. Moshe Feldenkrais considera l'essere umano stesso come un sistema; per questo, facendo un'analogia con gli ecosistemi, si potrebbe definire il Metodo una sorta di *ecologia del movimento*: un modo per prendersi cura della propria "motorietà" mantenendola vitale, evitando inutili sprechi di energia e incentivando la propria resilienza (capacità di recupero) allo scopo di conservarsi al meglio.