7 PRINCIPI
DEL METODO FELDERKRAIS

DA APPLICARE AL CAMMINO PER ARRIVARE DOVE VUOI

COME PREPARARSI AL CAMMINO DI SANTIAGO E A TUTTI GLI ALTRI

Antonia Palmieri
movimenti naturali

Prefazione
Crea il tuo cammino

Tanti sono i Cammini e tante sono le persone che amano camminare.
La Via degli Dei, il Cammino di Santiago, di Sant'Antonio, il Cammino lungo la Via Francigena sono solo alcuni di questi percorsi. Ci sono molte strade secondarie da seguire alla ricerca di borghi e luoghi incantati; si può programmare un semplice trekking di pochi giorni in un paese lontano oppure un trekking più impegnativo in Nepal e Tibet.
Andare a piedi è un modo diverso di viaggiare e scoprire il mondo.

Ci stai pensando ma ti senti impreparato, fuori allenamento e non sai proprio come fare?
Naturalmente ti hanno detto che occorre coraggio, fatica e devi mettercela tutta per arrivare fino in fondo. Tanti ti daranno consigli per rafforzare i muscoli delle gambe e ti diranno che è necessario allenarsi almeno sei mesi prima del viaggio, per aumentare forza e resistenza.

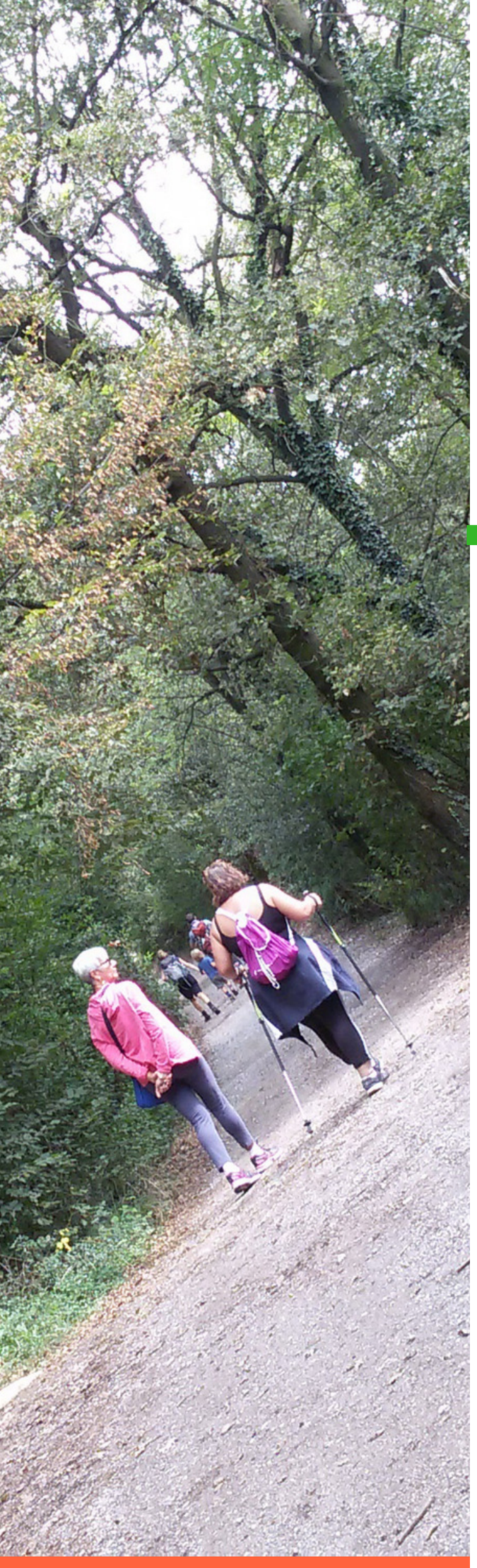
Ti hanno mai detto che la consapevolezza può fare la differenza?
In questa Guida di preparazione al Cammino ti parlo di come usare il sistema nervoso e la consapevolezza per migliorare questa complessa funzione umana.

Sono Antonia Palmieri, insegnante del Metodo Feldenkrais, appassionata di outdoor e mi piace camminare.
La dimensione del cammino è naturale, nel senso che appartiene all'uomo per come è strutturato.
Ho riscoperto questa dimensione dopo un lungo periodo di immobilità a cui sono stata costretta dalla malattia, che aveva fermato anche la mia creatività. Ho dovuto sottopormi a un intervento chirurgico e la fase di riabilitazione è stata più facile e veloce grazie al Metodo Feldenkrais. Sono diventata un'insegnante del Metodo e tra le mie specialità c'è quella di aiutare le persone a rendere facile, a migliorare e perfezionare la camminata.

Sono nate così le Camminate Consapevoli©. Sono degli incontri mensili in cui propongo una lezione specifica sulla funzione così naturale e complessa del camminare. Dopo la lezione, che può essere fatta anche all'aperto, si cammina in mezzo alla natura facendo esperienza di ciò che è stato appreso.

Ti presento 7 principi base del Metodo Feldenkrais da applicare al cammino, che ti faranno arrivare dove vuoi.

Ama
il viaggio.



Primo principio
Riconosci il tuo valore

"L'automiglioramento è collegato al riconoscimento del valore di sé. Chi riesce a guardare a se stesso con una sufficiente e meditata umanità e a ottenere un costante rispetto di sé, può raggiungere vette che persone normalmente sane non otterranno mai. Ma chi si considera inferiore per le sue invalidità e le supera con la forza di volontà, diventerà un adulto spietato e inasprito che si vendicherà sugli altri anche senza motivo e non sarà mai in grado di cambiare le circostanze."
Moshe Feldenkrais - Conoscersi attraverso il movimento,

Il Metodo Feldenkrais è un sistema di autoeducazione per affinare la necessaria sensibilità cinestetica senza la quale non è possibile autoregolarsi e migliorare. Attraverso la consapevolezza del corpo in movimento e lo sviluppo della propriocezione, si creano le basi per un cambiamento strutturale della persona.
Chi pratica il Metodo può notare anche dopo poco tempo un cambiamento nell'immagine di sé. Il nostro agire e pensare è basato sull'immagine che abbiamo di noi stessi e cambiando questa immagine, cambia la nostra vita.

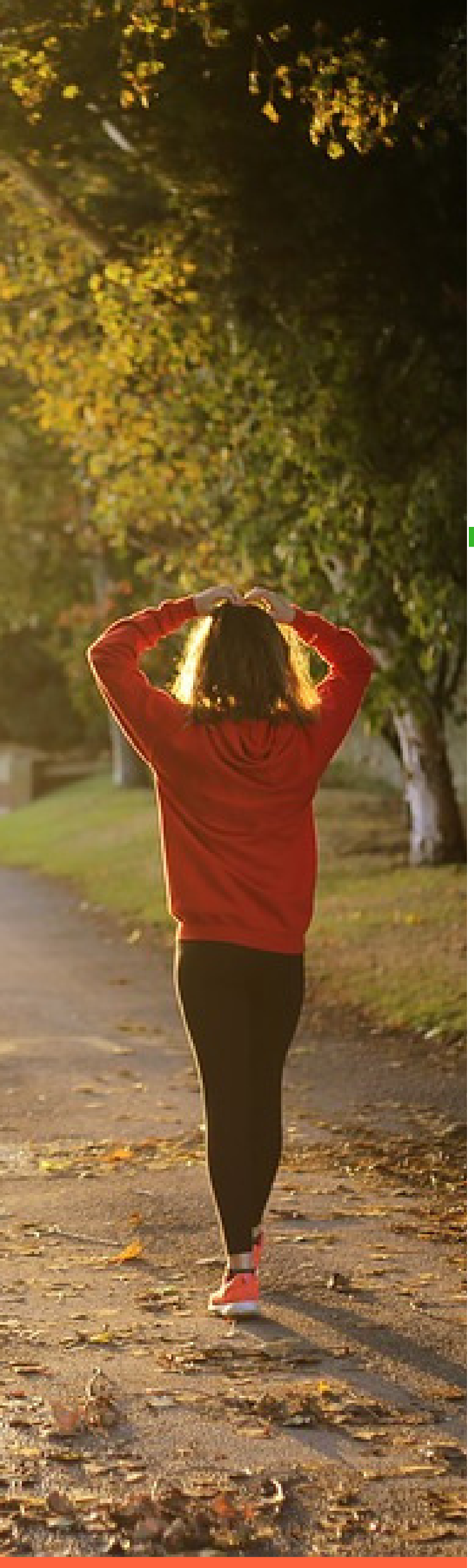
Nella pratica il focus è sul movimento, quale strumento per lo sviluppo della consapevolezza, perché rappresenta una costante manifestazione di processi vitali: il respiro, le sensazioni, le emozioni e i pensieri sono movimenti. Così il cammino può diventare la nostra pratica, il processo motorio attraverso il quale sviluppare consapevolezza. Un processo per liberarsi dai condizionamenti esterni e dall'abitudine e arrivare a una piena autorealizzazione.

Il Metodo Feldenkrais è basato su una concezione unitaria e integrata della persona. La persona è vista nella sua complessità di corpo, emozioni e pensieri che interagiscono costantemente con l'ambiente esterno a formare l'esperienza della vita.
Da questa concezione, dal riconoscimento del proprio valore e della propria complessità, deriva il primo più importante principio del Metodo Feldenkrais, cioè che cambiando qualcosa in uno degli elementi che costituiscono questa complessità si può facilmente innescare un cambiamento significativo di tutto l'insieme.

Il Metodo è stato ideato e sviluppato dallo scienziato di origine ebraica Moshe Feldenkrais (1904-1984),

Il solo viaggio è quello interiore.

Rainer Maria Rilke



7 Principi
da applicare al
cammino

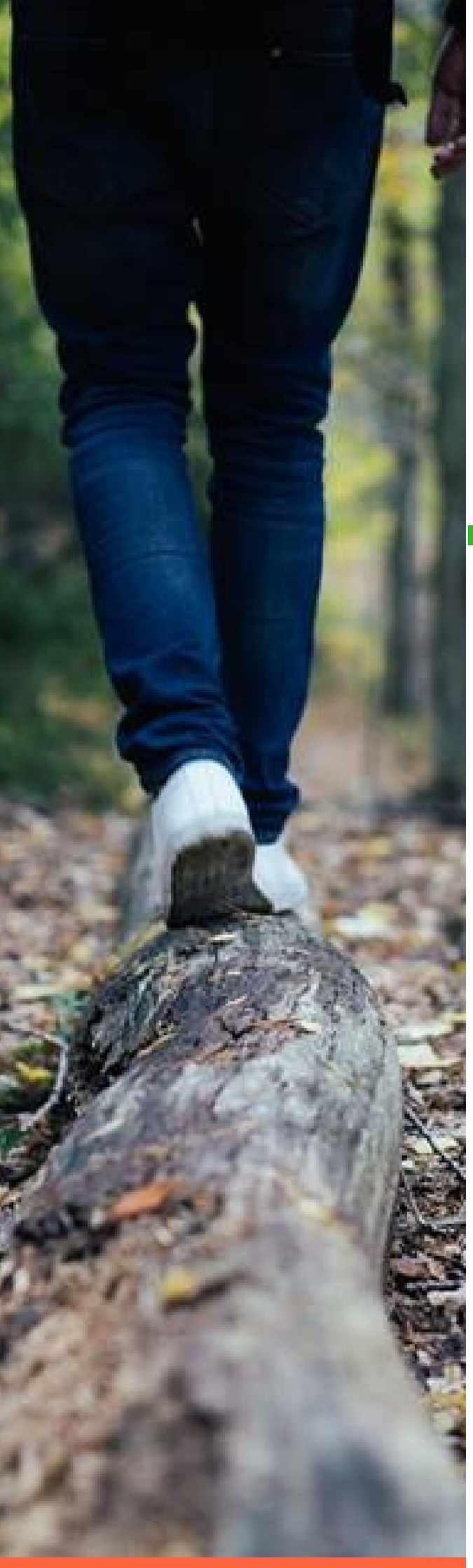
Secondo principio
Concentrati sul processo

"Cominciate col fare ciò che è necessario, poi ciò che è possibile. E all'improvviso vi sorprenderete a fare l'impossibile."
San Francesco d'Assisi

Esiste un atteggiamento da riconoscere dentro di sé prima di iniziare il Cammino. Riguarda la preparazione, quella vera. Bisognerebbe partire dopo aver compreso che il nostro obiettivo non è la meta da raggiungere, ma è il cammino di per sé, perché accresce la nostra esperienza e ci trasforma.
La perdita di vitalità, la stanchezza fisica, la sensazione di fatica o l'essere bloccato possono dipendere spesso dal modo in cui vuoi raggiungere i tuoi obiettivi. Fissare obiettivi flessibili è il segreto per avere sempre sufficiente energia e andare avanti.

Il secondo importante principio del Metodo Feldenkrais è: lascia andare il risultato e concentrati sul processo. Una definizione del Metodo è proprio quella di processo di apprendimento attraverso il movimento, che suggerisce di adottare l'atteggiamento più adatto alla situazione, nel rispetto di noi stessi e dei nostri limiti.
Il cammino offre una grande opportunità per allenare il cervello oltre che il fisico.
Un aspetto collegato all'atteggiamento adatto è che il cammino ci permette di essere in contatto con noi stessi, di confrontarci con le nostre capacità, ma anche e soprattutto con i nostri limiti.
Conoscere i propri limiti è utile per accoglierli e non per lamentarsi e poi occorre utilizzare una strategia per superarli.
Sappiamo per esperienza che funzioniamo in maniera asimmetrica, perché così funziona il sistema nervoso. Insomma preferiamo usare la mano destra oppure iniziamo a camminare staccando il piede destro e cosi via. Succede che un lato diventa specializzato a scapito dell'altro e quando si ha bisogno di utilizzare tutte le risorse vorremmo che il lato più debole dia il massimo. E cosi siamo portati a forzare, a insistere per avere prestazioni migliori. Così arriva la stanchezza e forse anche la frustrazione. C'è un altro modo di fare?
Prova ad assecondare, ad accogliere il tuo limite del momento: ottieni di più facendo meno.
Come è possibile? Come si fa?
Ti invito a fare questo esperimento. Stai camminando e ti accorgi che il passo fatto con la gamba destra è più corto di quello fatto con la sinistra. Vorresti accelerare, allungare il passo, ma dopo un po' la gamba che va di meno è quella che frena di più, cioè senti che stai forzando. Adesso invece fai il contrario, cioè accorcia il passo fatto con la gamba destra per stare dietro alla tua sinistra. Dopo un po' ti accorgerai che l'andatura è più equilibrata, il passo leggero e stai procedendo senza sforzo da entrambe le parti.
Hai accolto il tuo limite e il risultato è una maggiore armonia e fluidità nel cammino.

Non siamo noi che facciamo il cammino, ma è il cammino che fa noi.



Terzo principio
Cerca la monomotivazione

"Quando vogliamo fare qualcosa e lo troviamo difficile, ci sono sempre contrazioni non volute a cui diamo corso, dovute a motivazioni non riconosciute. Siamo costretti a sforzarci fino a un livello di eccitazione sufficiente per vincere non solo la difficoltà oggettiva, ma anche la resistenza interna.
Da qualche parte, tra la testa e il bacino, mettiamo in atto ciò che corrisponde alla nostra esperienza personale di essere deboli, di essere inferiori al compito, di non essere abbastanza bravi o di cercare di sembrare l'opposto di queste cose: in breve mettiamo in atto la compulsione."
Moshe Feldenkrais

Bisogna predisporsi a imparare a imparare poiché è il compito più importante della vita umana. Si può imparare con serenità e senza solennità, con paziente obiettività e senza una serietà compulsiva. Stringere i pugni, corrugare le sopracciglia, serrare la mascella, per esempio, sono tutte espressioni di uno sforzo impotente. La forza di volontà è necessaria solo dove manca la capacità di fare.
L'apprendimento non è l'addestramento della forza di volontà, ma l'acquisizione della capacità di inibire l'azione parassitaria e di dirigere chiare motivazioni, risultanti dalla conoscenza di noi stessi. Più si allena la forza di volontà e più si diventa compulsivi, rigidi nella mente e nei modi e rigidi nel corpo.
L'apprendimento è possibile ed è realmente efficace quando l'intera struttura corporea viene a trovarsi in uno stato in cui il sorriso può trasformarsi in risata senza interferenze, naturalmente e spontaneamente. Vuol dire lasciar aperte tutte le porte alla facilità e al piacere.

Imparare a imparare è il compito più importante nella vita di un essere umano.

Eliminare la "motivazione incrociata", cioè estranea all'azione in corso, e conseguire la "monomotivazione" è il terzo principio Feldenkrais che puoi applicare alla funzione del cammino.
Qualunque difficoltà viene ridotta quando si usa la percezione per affinare la sensibilità. Ed è proprio una maggiore sensibilità che permette al cervello il controllo sull'escursione muscolare e l'nibizione della motivazione cosiddetta incrociata.
Nella camminata, lascia che il tuo sistema nervoso possa esplorare il più possibile della funzione e il cervello tenderà a scegliere il modo migliore di fare.

Si tratta di imparare l'arte di imparare, applicabile a qualsiasi funzione e utile per la crescita, maturità ed evoluzione dell'essere umano.

Quarto principio
Trova la tua centralità

"Bisogna imparare il modo di fare e non un modo di fissarsi, fosse pure nella posizione più perfettamente statuaria che ci sia.
La regione pelvica è il fondamento del movimento, cioè il fondamento della vita. Questa parte del corpo deve essere libera da compulsione e da rigidità e capace di muoversi letteralmente in tutte le direzioni, ruotando attorno al centro di gravità del corpo come una sfera attorno al proprio centro."
Moshe Feldenkrais

Se consideriamo il bacino il centro della forza e dell'azione, un aumento della mobilità del bacino si traduce in benessere per tutto l'organismo. Conquistare maggiore fluidità ed efficacia nell'azione con il minimo sforzo è uno dei principali benefici della mobilità del bacino.
In molte delle pratiche di consapevolezza è data tanta attenzione al respiro, ai piedi o alle mani. Nessuna pratica, però, dà sufficiente spazio alla percezione di quello che succede nella zona del "centro del corpo", compreso il bacino e il pavimento pelvico. Eppure, questa zona, che i giapponesi chiamano "Hara", è tutto ciò che contribuisce a dare equilibrio nella vita.
Nelle lezioni di gruppo di Metodo Feldenkrais, definite di "Consapevolezza Attraverso il Movimento", si esplorano le possibilità di movimento del bacino in tutte le direzioni. Si scopre che il bacino è il "centro del movimento" ed è il ponte che collega i piedi alla testa attraverso le gambe e la colonna.
La consapevolezza della tridimensionalità del bacino è essenziale per rendere i movimenti di tutto il corpo più leggeri, efficaci e potenti. Utilizzare al meglio la struttura scheletrica e i grandi muscoli che sono situati tutti al centro del corpo, porta ad un notevole risparmio di energia. Utilizzare, per esempio, "solo" le gambe per camminare è stancante e richiede uno sforzo muscolare che non può essere sostenuto per lungo tempo.
Trovare la propria centralità significa riconoscere la centralità del movimento del bacino: un altro importante principio del Metodo Feldenkrais.
Nel corso della nostra vita, diverse esperienze (anche traumatiche), l'educazione e i condizionamenti sia familiari che sociali agiscono per inibire il movimento libero e naturale del bacino. Le tensioni dei muscoli del bacino e/o intorno al bacino sono la causa principale di rigidità nei movimenti, di posizioni scomode, di contrazioni muscolari della mandibola, della tensione di viso, collo e spalle e del mal di schiena. È interessante notare che gli standard di bellezza attuali rimandano a modelli che riflettono queste tensioni.

"Hara" è tutto ciò che contribuisce a dare equilibrio nella vita e che "centra" l'individuo.

Moshe Feldenkrais è stato, sin da giovanissimo, appassionato di arti marziali e prima "cintura nera di Judo" in Europa (1936).
Fu lo stesso Jigoro Kano ad aiutarlo a diventare un buon judoka e insieme fondarono la prima scuola di Judo a Parigi e in Europa.

Quinto principio

Sai giocare? Ricomincia

"Camminare, affidandosi spesso all'intuizione, alla scelta improvvisa, a quanto può sorprenderci, alle occasioni dei quadrivi, è saper vivere pienamente. Camminare ci sollecita soprattutto a saper esistere nella mutevolezza, nella imprevedibilità del percorso, persino nel perdere la meta, strada facendo. Camminare, senza posa, è un disporsi continuo ad apprendere."
Duccio Demetrio - Metafore del cammino.

Se camminare è diventato faticoso, se senti di non essere al massimo delle tue potenzialità e pensi che solo un rigido allenamento potrà farti tornare in forma, ti sbagli. Spesso i soliti allenamenti sono fatti di gesti ripetitivi e la ripetizione non paga. Per migliorare occorre stimolare il cervello per apprendere nuove modalità di movimento che andranno a sostituire abitudini poco funzionali. La ricerca ha dimostrato che la varietà e le novità aumentano le sinapsi nel cervello. E' come tornare bambini e ricominciare a giocare per imparare.
Uno dei modi migliori e più semplici per integrare la varietà è quello di modificare solo di pochissimo le tue abitudini quotidiane. Basta fare solo un po' diversamente dal solito.
Hai mai provato a sentire come si muove il bacino quando cammini? Ti ricordi di respirare, di portare l'attenzione al busto e di far oscillare le braccia? Uno degli errori più comuni che si fa durante la pratica di un'attività fisica è quello di respirare poco. L'attività fisica è intesa spesso come sforzo. Quando si sta facendo uno sforzo è facile che il respiro si blocchi. Prova quindi a camminare portando l'attenzione al respiro. Introduci piccole variazioni con leggerezza e giocosità: appoggia il piede in maniera piena, muovi di più il bacino e soprattutto rallenta.
All'inizio sentirai il disagio e ti sembrerà strano fare in modo diverso dal solito, ma questo è un segnale positivo perché significa che il tuo cervello si sta svegliando, è pronto a creare nuovi modelli e connessioni. Prova e vedi cosa succede.
Questo è dunque il quinto principio Feldenkrais da applicare alla funzione del cammino e non solo: introdurre variazioni nei movimenti soliti. Rappresenta un principio che deriva direttamente dalla biologia evolutiva ed ecologica, applicato con successo nelle lezioni Feldenkrais.
La variazione è una chiave di accesso alla potenzialità necessaria per l'apprendimento e l'adattamento a nuove condizioni. Gli stimoli adatti permettono il continuo aumento di connessioni neuronali nel cervello (neuroplasticità). Ed è così che nascono nuove possibilità e apprendiamo nuovi comportamenti. È così che diventiamo adattabili, resilienti.
Essere resilienti non è una capacità di adattamento passivo alle situazioni interne ed esterne, ma una capacità attiva e creativa. Nel cammino si è in relazione con l'ambiente ed è fondamentale per ricevere sempre nuovi stimoli e creare nuove risposte che ci fanno crescere ed evolvere.

Il gioco è scoperta e le nuove informazioni alimentano il nostro cervello e creano insolite possibilità.

Sesto principio
Scegli la lentezza

“Da dove si comincia? I muscoli si tendono. Una gamba è il pilastro che sostiene il corpo eretto tra cielo e terra. L’altra, un pendolo che oscilla da dietro. Il tallone tocca terra. Tutto il peso del corpo rolla in avanti sull’avampiede. L’alluce prende il largo, ed ecco, il peso del corpo, in delicato equilibrio, si sposta di nuovo. Le gambe si danno il cambio. Si parte con un passo, poi un altro e un altro ancora che, sommandosi come lievi colpi su un tamburo, formano un ritmo: il ritmo del camminare. La cosa più ovvia e più oscura del mondo è questo camminare, che si smarrisce così facilmente nella religione, la filosofia, il paesaggio, la politica urbana, l’anatomia, l’allegoria e il crepacuore”.
Rebecca Solnit - Storia del camminare

Ti consiglio di leggere il libro “Storia del camminare" di Rebecca Solnit, giornalista e scrittrice, ambientalista e sostenitrice dei diritti umani. Secondo Rebecca il valore del camminare è la lentezza; lei sostiene che la mente e i piedi lavorano alla stessa velocità di circa 4 km all’ora. La vita moderna, invece, è troppo accelerata e lo sperimentiamo tutti i giorni. Dobbiamo rallentare per ritrovare un ritmo vitale che è alla base del benessere psicofisico. Come fare? Praticare il Metodo Feldenkrais ti permette di comprendere e di coltivare il valore della lentezza che è considerato uno dei principi fondamentali del Metodo.
Ti esorto ad andare piano perché solo la lentezza permette l’auto osservazione. E la lentezza unita alla leggerezza, intesa come assenza di sforzo, consente di sviluppare la capacità di autoregolazione. Senza questa capacità, il miglioramento è impossibile.
Se ci muoviamo velocemente possiamo fare solo ciò che sappiamo già fare, perché l’abitudine di movimento avrà il sopravvento: è così che funziona il nostro cervello. Non c’è spazio per l’apprendimento, cioè per imparare cose nuove. Quando il movimento è lento e piccolo c’è spazio per l’esplorazione, la scoperta e la consapevolezza. La lentezza ci permette di sentire stimoli sensoriali molto piccoli, di cogliere differenze molto sottili. Quindi: “Fai piano, fai poco, rimani sempre entro il limite delle tue possibilità di forza e di escursione di movimento. Fermati molto prima di sentire la fatica.”
Se hai già frequentato le lezioni di Consapevolezza Attraverso il Movimento con il Metodo Feldenkrais, questa è una frase che senti ripetere spesso dall’insegnante.
La lentezza è uno strumento potente. Il Metodo Feldenkrais educa alla lentezza, al rispetto di se stessi e del proprio ritmo.
Il vantaggio è un miglioramento, un affinamento della sensibilità che possiamo poi usare in contesti che richiedono rapidità di esecuzione e organizzazione ottimale.
È così che si diventa efficaci e veloci.
Senza rallentare la mente non funziona al suo massimo delle potenzialità, cioè non è una mente capace di maturare, trovare soluzioni e finalmente creare.

Festina lente

Svetonio, citando una massima dell’Imperatore Augusto

7 Principi
da applicare al
cammino

Settimo principio
Realizza-ti nell'esperienza

"L'esperienza non è quello che succede a un uomo. E' quello che un uomo realizza utilizzando quello che gli succede."
Aldous Huxley

Il sistema nervoso umano è la meno rigida delle strutture e si forma e cresce mentre noi viviamo un'esperienza.
L'esperienza personale è la chiave della nostra grandezza pur essendo il risultato dei nostri tentativi ed errori.
Le neuroscienze affermano che i movimenti che apportano modifiche sostanziali nelle aree del cervello sono quelli fatti con curiosità, in modo esplorativo e non meccanico, lenti, con variazioni, gentili, che non causano dolore e di cui si può essere consapevoli.
Queste sono le caratteristiche di un movimento consapevole che può fare davvero la differenza e rendere qualsiasi nostra azione facile ed efficace.

Quando un movimento è facile?
È facile il movimento naturale, cioè che rispetta la nostra struttura muscolo scheletrica, che nasce dall'ascolto di sé, delle proprie possibilità e dei propri limiti del momento. È il risultato dell'apprendimento organico da parte dell'essere umano. La tendenza a non ascoltarci e a non ascoltare, al controllo e alla competizione fa sì che ci dimentichiamo di avere questa capacità di autoregolazione. Il non ascolto e il controllo sono la predominanza della mente sul corpo ed è così che si adottano comportamenti meccanici che a loro volta si traducono inconsapevolmente in movimenti e posture innaturali e dolorosi.

Si può sempre migliorare.

La pratica del Metodo Feldenkrais è un percorso di conoscenza di sé profondo, inteso come educazione e auto-educazione permanente, cioè che dura tutta la vita, che favorisce la naturale capacità umana di apprendere.
L'importanza dell'apprendimento e di fare l'esperienza è un altro principio base del Metodo Feldenkrais. Solo attraverso l'esperienza, cioè la conoscenza diretta e incarnata, si scoprono alternative più funzionali al proprio modo di fare per avere la libertà di scegliere.

Quando ci mettiamo in cammino scegliamo continuamente la strada da percorrere. Solo se ci sappiamo ascoltare e se sappiamo "interpretare" l'ambiente in cui ci troviamo, facciamo le scelte più adatte.
Il cammino è metafora della libertà di scegliere e realizzare la propria vita.

Il mio sogno
Educare alla consapevolezza

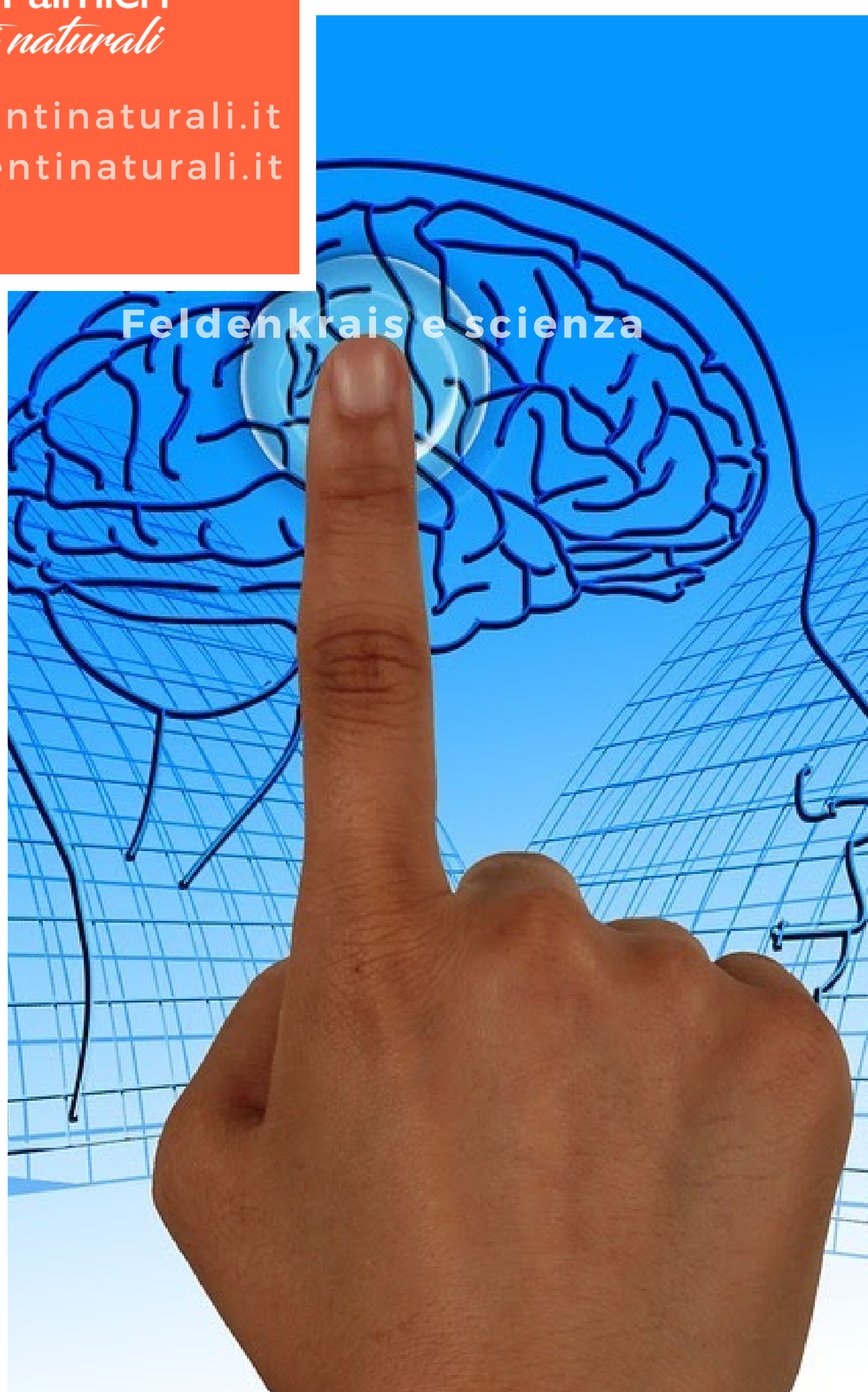
"Ciò che non potete trovare nel corpo, non potrete trovarlo da nessun'altra parte.
È un'illusione quella che i nostri movimenti siano volontari: in realtà essi sono automatici. I nostri pensieri e sentimenti sono ugualmente automatici".
George Ivanovic Gurdjieff

Cosa fai quando desideri un cambiamento nella tua vita? Spesso intraprendi un cammino di conoscenza e di risveglio. Il Cammino è metafora del processo in cui ci immergiamo per trasformare in meglio la nostra vita.
Il punto di partenza della ricerca è "il ricordarsi di sé".
Diventare consapevoli di noi stessi, anche solo per pochi momenti, può aiutarci a uscire dallo stato di alienazione in cui ci troviamo abitualmente.
L'approccio Feldenkrais® ha una base profonda nella scienza dello sviluppo umano e tuttavia è anche molto semplice nella pratica.
È un modo per conoscere se stessi, per costruire connessioni, per comprendere e amare. È un sistema educativo attraverso il quale può essere "scoperto" il vero potenziale di ogni individuo.

In questa piccola guida al Cammino ho sottolineato l'importanza dell'ascolto di sé, della lentezza, del gioco, dell'esperienza che è conoscenza incarnata. Ti esorto a fare delle tue condizioni le migliori condizioni per vivere una vita di qualità e non di quantità.
Camminare è scegliere la qualità, ma questo non vuol dire che la tecnologia e la velocità, a cui siamo abituati oggi, siano da demonizzare.
Possiamo rimanere nella qualità sempre, se sappiamo sviluppare consapevolezza.
E così, come dice Roberto Cotroneo, giornalista, scrittore e critico letterario:

"La velocità del web porterà a nuove forme di lentezza. Il sistema di comunicazione asincrono è più congeniale proprio a coloro che cercano un tempo nuovo per pensare le cose. E stiamo assistendo al paradosso dell'estrema velocità che ci sta portando a questa nuova forma di lentezza, a questa nuova forma di pensiero, a una organizzazione mentale diversa. Cambierà il modo di decidere ma cambieranno soprattutto le ragioni delle decisioni. Dunque anche l'etica e la politica. E sarà un'altra rivoluzione."

Che tutti i camminatori diventino camminatori consapvoli.

Antonia Palmieri
movimenti naturali

www.movimentinaturali.it
info@movimentinaturali.it