9 STRATEGIE DI MOVIMENTO

PER TRASFORMARE LA TUA VITA

Antonia Palmieri
Movimenti Naturali
METODO FELDENKRAIS®

01

Attenzione

02

Lentezza

03

Varietà

04

Gentilezza

05

Piacere

06

Flessibilità

07

Curiosità

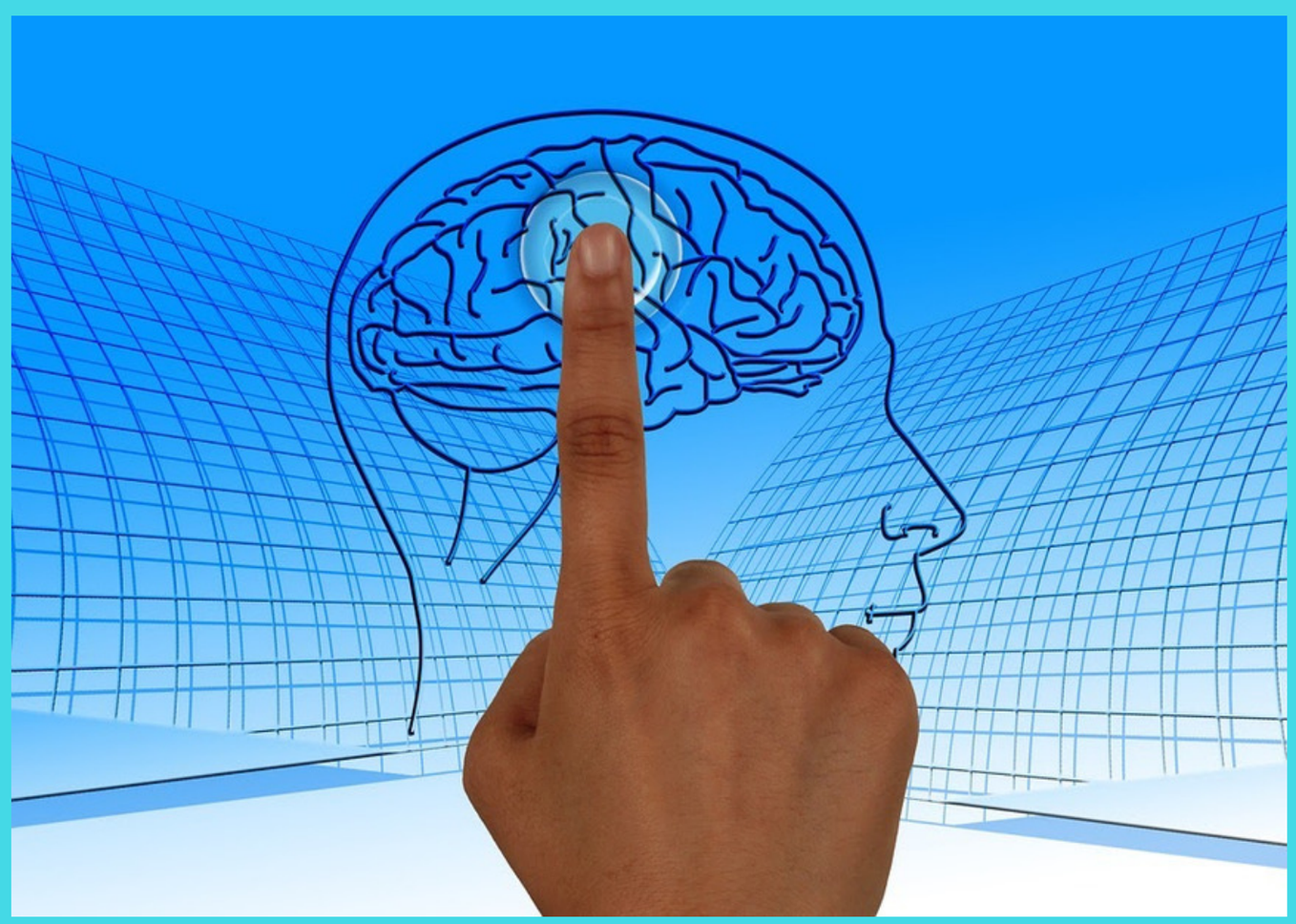
08

Immaginazione

09

Consapevolezza

Antonia Palmieri
Movimenti Naturali
METODO FELDENKRAIS®



Strumenti da utilizzare nella vita di tutti i giorni per stimolare le potenzialità del sistema nervoso, per superare il dolore e aumentare la flessibilità, forza, vitalità e creatività.

Un modo semplice e pratico per introdurre significativi miglioramenti nella vita secondo le indicazioni di Movimenti Naturali con il Metodo Feldenkrais.

Premessa

Il Metodo Feldenkrais è un sistema educativo che integra molte discipline e tutti gli aspetti della vita.

E' un modo per “imparare a imparare” che rispetta e valuta la consapevolezza e l'apprendimento organico; è basato sulla conoscenza del sistema nervoso e il funzionamento del cervello con un approccio scientifico a tutti gli effetti "moderno" e di cui la nostra società ha bisogno per avviare un reale cambiamento.

Considera la persona umana nella sua globalità, incoraggia a fidarsi della propria esperienza, a pensare autonomamente e a cercare di realizzare i propri sogni.

Io credo che con le sue due pratiche, quella individuale detta “Integrazione Funzionale” e quella di gruppo detta “Consapevolezza Attraverso il Movimento”, il Metodo Feldenkrais sia rivoluzionario nell’arte di educare e di aiutare le persone.

Scientifico e semplice, può essere appreso da chiunque.

Vita e movimento sono praticamente la stessa cosa.
Moshe Feldenkrais

Il Metodo prende il nome dal suo ideatore, il fisico e ingegnere israeliano Moshe Feldenkrais (1904-1984) ed è lo strumento ideale per l'apprendimento organico, cioè per imparare con il corpo e attraverso il movimento. Le lezioni risvegliano questa capacità: una sorta di ottimismo biologico dell'essere umano di trovare spontaneamente la risposta adeguata ai propri bisogni.
Da scienziato e innovatore qual era, Moshe Feldenkrais credeva nell'unità corpo-mente dell'essere umano e nella sua capacità di ristrutturarsi continuamente per accogliere informazioni nuove e creative. Il modello che egli presentò nel libro "Il corpo e il comportamento maturo - Sul sesso, l'ansia e la forza di gravità" (pubblicato nel 1949 da Ed. Kegan Paul) è considerato tra i primi esempi di un approccio alla vita basato sulla teoria dei sistemi.

L'azione può essere capita solo in relazione al nostro ambiente perché comportamento e ambiente sono un insieme unico e indivisibile su cui non si può agire separatamente.
Moshe Feldenkrais - L'io potente

Due sono i presupposti principali di questo modo di imparare, facile e piacevole:

• l'unità di corpo e mente che costituisce un nuovo paradigma a superamento di quello cartesiano, che considerava l'attività razionale separata dal sentire fisico;

• la neuroplasticità, ossia la capacità del cervello di modificarsi dal punto di vista strutturale e funzionale durante tutta la vita.

Il corpo in movimento è lo strumento principale dell'apprendimento e quindi tutti, indipendentemente dall'età, condizioni fisiche o altro, possiedono la capacità di imparare.

Il Metodo si propone di indirizzare il sistema nervoso ad apprendere nuove risposte, per acquisire un cambiamento attivo del comportamento e migliorare tutti gli aspetti della vita.

Feldenkrais non si limita a lavorare sui muscoli, ma opera delle trasformazioni sul cervello stesso.

Karl Pribram, neurofisiologo

Ogni essere umano è dotato di potenzialità enormi la cui espressione dipende da come si svolgono i processi di crescita, di sviluppo e di apprendimento. Una potenzialità tende per sua natura a esprimersi e a realizzarsi.

In ogni momento della vostra vita potete ristrutturare il vostro modo di pensare e di essere, purché riesca a convincevi che non c'è niente di permanente o forzato nel vostro sistema se non quello che considerate tale. (Moshe Feldenkrais)

Un Metodo non è valido se non include la complessità. Abbiamo bisogno di un metodo che ci aiuti a pensare la complessità, invece di dissolverla e di mutilare la realtà.
Un Metodo non è un programma, un insieme di ricette, ma una strategia, cioè un'azione che si adatta a seconda della retroazione della realtà.
Non ci sono delle risposte già pronte. Abbiamo bisogno di una nuova mentalità che ci conduca a vivere nel rischio e ci faccia abbandonare la pseudo sicurezza di un programma.
Il modo di vedere le cose è più importante del cambiamento delle idee.
Edgar Morin

Osserva, vai piano e sorridi.

Il mio modo di fare Feldenkrais si chiama Movimenti Naturali.
Mi chiamo Antonia Palmieri, Rebirther dal 2003 e Insegnante del Metodo Feldenkrais dal 2010.
"Facilito l'apprendimento di movimenti intelligenti che cambiano la qualità della vita". In pratica aiuto le persone ad accettarsi così come sono e migliorare per star bene con se stesse e con gli altri.

MovimentiNaturali è un modo di essere, un atteggiamento con una visione della vita e del mondo sistemica (oggi diciamo ecologica) e insieme umanistica, basata sulla libertà dell'essere umano in interazione armonica con la complessità dell'ambiente.
La pratica di Movimenti Naturali con il 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. Si scoprono alternative più funzionali al proprio modo di fare per avere la libertà di scegliere. Permette lo sviluppo armonico del nostro essere umani e ne promuove la vitalità e l'evoluzione.

Metodo significa via, cammino e il Metodo Feldenkrais è il mio cammino tuttora. Mi piacciono le sfide. Sono un essere in evoluzione, trasformo la mia vita ogni giorno, sbaglio e così imparo. Sento di essere una persona "diversa". Sento di avere riconosciuto la mia forza e il mio valore inestimabile. Ognuno di noi è unico e anche tu puoi tirare fuori il meglio da te. Voglio essere un sostegno nel cammino di conoscenza di te.

Il sistema nervoso ci offre tre cose. Ci dà informazioni sul corpo, informazioni sull'ambiente e la curiosità per "fare".
Moshe Feldenkrais

Introduzione

Il comportamento è frutto di apprendimento da parte dell'essere umano, non è in dotazione. Ogni tentativo di comprenderlo o di influenzarlo deve rispettare il funzionamento generale del sistema nervoso e del cervello.

La ricerca neuroscientifica e psicopedagogica, oggi, permette di migliorare i processi educativi, quindi il lavoro di genitori e insegnanti, di educatori e di tutti i professionisti della relazione d'aiuto, al fine di creare condizioni migliori per l'apprendimento e opportunità per ognuno di maturare, di attingere alle proprie risorse e di esprimere pienamente tutte le potenzialità. Le intuizioni di Moshe Feldenkrais sul funzionamento del sistema nervoso, confermate oggi dalle neuroscienze, hanno creato i presupposti del suo Metodo e dimostrano che queste conoscenze possono essere trasformate in strumenti capaci di migliorare la vita di ognuno di noi. Questa pubblicazione offre alcuni strumenti ovvero strategie di movimento per riscoprire le proprie reali capacità e potenzialità e trasformare la propria vita, oltre ad un assaggio di parti teoriche del Metodo Feldenkrais.

Separare la mente dal corpo o la natura dall'educazione è impossibile; ogni processo biologico lascia una impronta psicologica e ogni evento psicologico cambia l'architettura del cervello.

Thomas R. Verny - Tomorrow's baby: the art and science of parenting.

Nessun metodo è efficace se non tiene in considerazione

MENTE, CORPO E AMBIENTE insieme.

L'educazione, per esempio, oggi si limita a formare la mente, ma per la vita è essenziale lo sviluppo armonico di corpo e mente. Da questa unità corpo-mente in movimento e in contatto con l'ambiente nasce la nostra consapevolezza e libertà di scelta, sin da bambini.
La possibilità di trasformare la tua vita e di cambiare è collegata alla possibilità di scegliere.

Per scegliere tra diversi modi di fare bisogna saper fare in diversi modi.

MovimentiNaturali

Le conferme

Il Metodo Feldenkrais è il risultato della conoscenza e/o di intuizioni sulle leggi si sviluppo del sistema nervoso e il funzionamento del cervello, intuizioni che sono state ampiamente confermate dalle neuroscienze - vedi ultimo libro di Norman Doidge "Le guarigioni del cervello", in cui l'autore dedica due capitoli al Metodo Feldenkrais e al suo ideatore.
La ricerca ha dimostrato che anche il cervello adulto può modificarsi grazie alla sua plasticità, può crescere sviluppando nuove connessioni sinaptiche. In particolare la quantità di connessioni sinaptiche dipende dagli stimoli provenienti dall'ambiente.

Grazie al processo di apprendimento e al contrario di quanto si è creduto per molto tempo, il cervello cambia continuamente, si formano sempre nuove connessioni e si modifica la struttura interna delle sinapsi esistenti.
Possiamo quindi modificare e riorganizzare i nostri schemi neuromotori durante tutto il corso della vita. Possediamo la capacità di migliorare le nostre azioni che sono essenzialmente frutto di un processo di apprendimento. Una capacità "principalmente" umana è proprio quella di imparare.

Una importante conferma alle intuizioni di Moshe Feldenkrais è arrivata dal neuroscienziato Michael Merzenich, il quale ha dimostrato che un cambiamento neuroplastico a lungo termine si verifica più facilmente quando ci concentriamo sul processo di apprendimento. Nel corso di alcuni esperimenti Merzenich ha mappato i cervelli di animali prima e dopo compiti d'apprendimento diversi. Quando gli animali eseguivano automaticamente il compito per ottenere un premio, senza concentrarsi, le mappe cerebrali si modificavano solo temporaneamente.
Il sistema nervoso umano è la meno rigida delle strutture e si forma e cresce mentre noi viviamo un’esperienza. Esso subisce l’influenza dell’esperienza più di qualsiasi altro sistema nervoso di un animale.

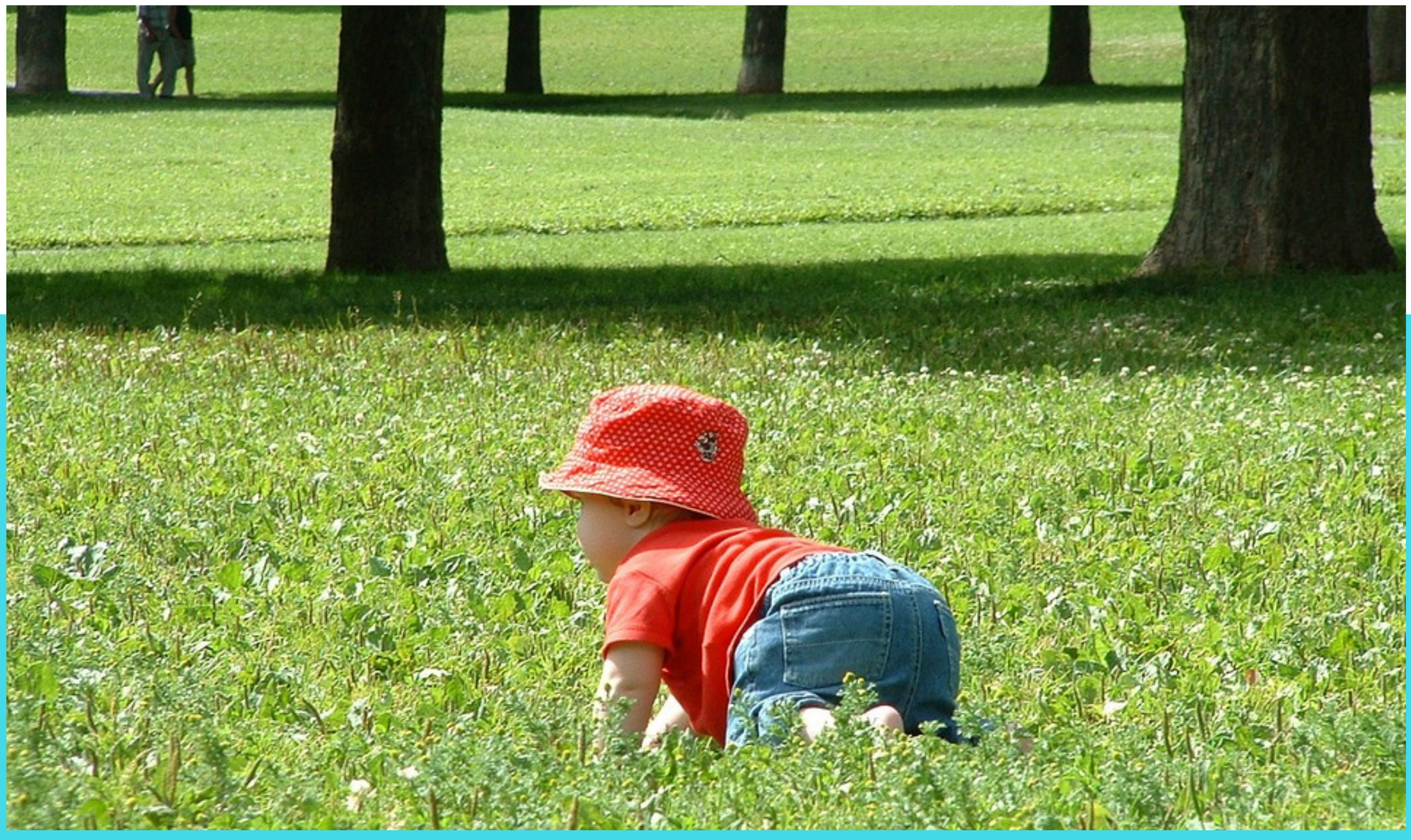
L’esperienza personale è la chiave della nostra grandezza pur essendo il risultato dei nostri tentativi ed errori.
MonimentiNaturali

Con il Metodo Feldenkrais puoi essere protagonista del tuo processo di miglioramento. Impari come “funzionare” con modalità semplici, facili e piacevoli eppure efficaci.

I nostri modi di agire hanno una storia che comincia con attività primarie biologiche (filogenesi) che sono poi differenziate e sviluppate mediante i processi di apprendimento (ontogenesi).

Nessuno spiega al bambino come si fa a rotolare, strisciare, gattonare, alzarsi in piedi e camminare. La curiosità lo spinge a esplorare ed egli prova e riprova fino a quando sviluppa nuove capacità, motorie e cognitive. Questo modo di imparare, su cui è basato il Metodo Feldenkrais, si chiama apprendimento organico. Il risultato è quello di saper usare se stessi nell’ambiente e di essere capaci di selezionare le soluzioni che sono più adatte a raggiungere uno scopo.

L'apprendimento organico per l’essere umano è fondamentale per la formazione e l’aumento delle connessioni sinaptiche nel cervello, a differenza degli altri animali della specie che nascono con un sistema nervoso già molto sviluppato. Ne deriva una straordinaria possibilità: assimilare un gran numero di risposte apprese.



Le basi per compiere la maggior parte delle nostre attività neuromotorie vengono poste nei primi anni di vita, ma la notizia interessante è che la capacità di apprendimento si conserva durante tutta la vita.

Così Movimenti Naturali

attraverso lezioni individuali, corsi, seminari e progetti, basati sulla educazione neuromotoria del Metodo Feldenkrais, stimola il processo di apprendimento fondamentale, che dura tutta la vita, che è quello di "imparare a imparare".

L'insegnante Feldenkrais non adotta un approccio direttivo in cui da esperto dà delle istruzioni all'allievo sul modo corretto di svolgere un movimento, ma adotta un approccio in risonanza con il processo evolutivo, con i processi dello sviluppo infantile e con tutti i sistemi che si auto-organizzano.

Sia la lezione individuale che di gruppo sono metodi di apprendimento motorio/esplorativo per la valorizzazione di abilità, per migliorare la qualità di vita e la salute delle persone: dall'infanzia alla terza età.

Stiamo assistendo allo sviluppo di un approccio neuroscientifico che mette al centro della propria indagine il corpo vivo e i suoi correlati neurali sensorio-motori. Questo tipo di impostazione ci consente di ridefinire la triade percezione, azione e cognizione in un'ottica nuova, e, soprattutto, compatibile con un'accezione 'incarnata', situata nel corpo, dei processi cognitivi, in linea di principio affine alla visione offerta dalla fenomenologia. (Vittorio Gallese)

È impossibile, oggi, parlare di corpo, di mente, di organi, di anima, come se si trattasse di parti distinte. Il sistema uomo cresce, sviluppa consapevolezza ed evolve proprio quando ripristina una rete più funzionale di informazioni e di relazioni tra le sue parti e con l'ambiente. Siamo all'interno di un ambiente che contribuiamo a formare con il nostro talento e la nostra diversità. La neurogenesi (tutto ciò che vive e cresce nel nostro cervello) è il top di un processo interattivo, una co-creazione.

Questo processo spiega in termini scientifici ciò che accade durante una lezione individuale di Integrazione Funzionale con il Metodo Feldenkrais.

L'apprendimento non è una occupazione puramente mentale come molti credono, così come l'acquisizione di una capacità fisica non è solo un processo corporeo. Essenzialmente consiste nel riconoscere nella situazione totale, cioè nell'ambiente, nella mente, nel corpo una relazione che prende la forma di una sensazione che col tempo diventa tanto distinta che possiamo descriverla verbalmente.

Il primo apprendimento consiste nell'esplorazione delle possibilità di muoversi e di agire che ha il nostro corpo. (Moshe Feldenkrais)

Il Metodo ti prepara a cambiare vita.

Ogni essere umano è dotato di potenzialità enormi la cui espressione dipende da come si svolgono i processi di crescita, di sviluppo e di apprendimento. In un'ottica di lifelong learning, che è imparare per tutta la vita, il metodo è fondamentale perché ti consente di:

Imparare a imparare

Acquisire maggiore consapevolezza di te e dell'ambiente

Trovare soluzioni efficaci ai problemi.

È arrivato il momento di adottare un nuovo approccio alla vita e al cambiamento che abbia un fondamento scientifico, che rivoluzioni il pensiero convenzionale. Questo Metodo è fondamentale perché fa da base a tante tecniche vecchie e nuove studiate per cambiare l'esistenza. In sintesi questo è un approccio rivoluzionario alla vita.

C'è differenza fra il collegare la mente con le diverse parti del corpo in movimento e chiedere alla mente di muoversi insieme al corpo. (B.K.S. Iyengar)

Praticare il Metodo Feldenkrais è:

imparare ad allenare il cervello e sviluppare la Consapevolezza Attraverso il Movimento.

Questo ti consentirà di ottenere risultati significativi nell'allenamento fisico (in palestra oppure nella corsa, in tante

attività artistiche e sportive) e mentale (nello studio e nella ricerca di nuove soluzioni a vecchi problemi).
In pratica ti dice: continua ad andare in palestra, a fare Yoga, Pilates e quello che più ti piace, ma se vuoi ottenere risultati significativi e trasformare la tua vita, impara ad allenare il cervello e sviluppare la consapevolezza attraverso il movimento.

> Se volete una virtù, agite come se fosse già vostra.
> William James

Quindi agite. Non basta pensare positivo, eliminare i pensieri negativi e immaginare un futuro perfetto per modificare il modo di essere e le relazioni con gli altri: bisogna passare all'azione, agire essendo se stessi. Il mondo di oggi ci offre tanti modelli da imitare, miti di una cultura che premia lo sforzo, il sacrificio, l'adattamento passivo per raggiungere obiettivi e conquistare la felicità.
Più che le idee, invece, sono i gesti lo strumento più facile e potente per trasformare il proprio modo di pensare e di percepire il mondo circostante. Ogni giorno si può essere felici per qualcosa.
La mia esperienza mi ha mostrato che l'unico obiettivo che conta è essere se stessi e la felicità non è una meta, ma la strada.

Ecco di seguito, in breve, le caratteristiche che può avere il movimento per essere definito strategico ai fini della neuroplasticità.
Più avanti troverete piccoli suggerimenti per "fare pratica".
Considerato che, in determinate circostanze, anche il cervello adulto può crescere, bisogna saper allenare il cervello.

Le nove strategie di movimento per trasformare la tua vita attraverso MovimentiNaturali con il Metodo Feldenkrais®

1 – Attenzione

Porta l'attenzione a ciò che senti e in particolare a ciò che senti mentre ti muovi. Il tuo cervello inizierà immediatamente a costruire miliardi di nuove connessioni neurologiche per aiutarti nel processo di apprendimento, per trasformare le sensazioni, le emozioni e i pensieri che emergono e aiutarti a ottenere quello che desideri.

2 - Lentezza

Un movimento lento aiuta a vedere i propri limiti e a superarli. Occorre rallentare per apprendere nuove competenze. Quando ti muovi velocemente o peggio quando sei di fretta, puoi fare solo quello che sai già fare. Anche la lentezza stimola la formazione di nuovi schemi neurali.

3 – Varietà/Diversificazione

Introduci variazioni e leggerezza in tutto quello che fai.
L'atteggiamento giocoso piace al tuo cervello che riceve lo stimolo a cercare le informazioni necessarie per creare nuove possibilità di movimenti e di pensieri. Le tue azioni risultano più efficaci e trovi la soluzione a problemi che sembravano senza via d'uscita.

4 – Riduzione della forza/Gentilezza

Riduci la forza con cui ti muovi, smetti di pensare ossessivamente.
Le azioni risultano compulsive quando c'è sforzo.
Un movimento semplice e gentile permette lo sviluppo di una maggiore sensibilità e di affinare la capacità del cervello di percepire le minime differenze. Le scoperte e la meraviglia non finiranno mai.

5 - Piacere

Decidi di portare più entusiasmo nelle azioni della vita quotidiana.

Il piacere, l'entusiasmo, la passione sono il messaggio per il cervello che quello che stai facendo è importante per te. Si creano, così, le condizioni migliori perché il cervello possa sviluppare nuove connessioni sinaptiche.

6 – Flessibilità

Non fissarti suoi tuoi obiettivi da raggiungere e accogli tutto ciò che incontri lungo la strada e che non avevi previsto. Sii grato dei risultati intermedi e parziali. Considera la possibilità di modificare l'obiettivo lungo la strada.

Riesci, così, a dare molte più informazioni di supporto al tuo cervello che sarà stimolato a trovare più strade e più soluzioni.

7 - Curiosità

Per il cervello la curiosità è come una molla. Funziona benissimo quando siamo bambini, ma da adulti ci dimentichiamo di averla e bisogna continuamente "accenderla".

Cerca di non essere ripetitivo, adotta un altro punto di vista, impara qualcosa di nuovo in ogni situazione, anche quelle più familiari.

8 - Immaginazione

Ogni attività può essere immaginata nei vari passaggi.

L'immaginazione è un processo che il sistema nervoso utilizza per formare l'azione. I sogni seguono lo stesso processo. Immagina come fare e sogna di realizzare quello che più ti piace. Immaginazione e sogni sono la guida per il cervello per continuare a crescere e per darti le soluzioni che cerchi.

9 - Consapevolezza

Diventa consapevole di quello che stai facendo, delle sensazioni, dei pensieri e vivi ogni momento con passione. Quando si è consapevoli il cervello sta lavorando al suo livello più alto.

Quello che faccio nel mio lavoro è essere totale in quello che faccio per stabilire una relazione con l'altro e aiutarlo a trovare la sua totalità (essere, benessere e salute).
@antoniamovimentinaturali

A che cosa serve il cervello o meglio a che cosa serve avere un sistema nervoso?
Una possibile spiegazione viene enunciata in "I of the vortex: from neurons to self" da Rodolfo R. Llinas, importante neurofisiologo colombiano presso la New York University Shool of Medicine, che ha dedicato tutta la sua vita all'educazione e allo studio per comprendere il funzionamento del cervello.
I suoi studi lo hanno portato ad osservare le ascidie, animali marini dal corpo a forma di otre che si nutrono per filtrazione. Questi animaletti nella fase riproduttiva assumono per qualche ora una forma adatta a spostarsi al fine di raggiungere un nuovo sito in cui aderire e crescere.
In questa fase della loro vita si manifesta anche un semplice sistema nervoso composto all'incirca di 300 cellule, in cui si distingue bene anche una primitiva colonna vertebrale.
Una volta trovato il nuovo sito stabile in cui crescere, l'ascidia fagocita la sua coda, ma soprattutto fagocita il suo semplice sistema nervoso.

La parte più affascinante della storia è che non appena l'ascidia cessa di muoversi, inizia ad ingerire il proprio cervello: senza movimento non c'è alcuna necessità di un cervello. (Rodolfo R. Llinas)

Rodolfo R. Llinas ritiene che vi siano atti motori automatici che siamo in grado di eseguire, ma non di spiegare, che definisce schemi di movimento (Fixed action patterns FAP) e che sostiene siano strettamente connessi a pensiero e coscienza.
La "motricità" è la fonte principale della vita mentale.

"Ciò che noi chiamiamo pensiero è l'evolutiva interiorizzazione del movimento." (Rodolfo R. Llinas)

Moshe Feldenkrais aveva capito l'importanza del movimento per lo sviluppo del sistema nervoso e del cervello e ha creato il Metodo basato sulla Conoscenza e Consapevolezza attraverso il Movimento.

MovimentiNaturali con il Metodo Feldenkrais®

Le nove strategie di movimento per trasformare la tua vita.

In pratica come muoversi per risvegliare e allenare il cervello.

1 - Attenzione

Il movimento è vita. Il movimento è indispensabile per aiutare il cervello a formarsi e crescere. Costituisce la possibilità per il sistema nervoso di entrare in contatto con l'ambiente e a sua volta il cervello organizza tutto il movimento.

L'attenzione è un vero e proprio elisir per la neuroplasticità.

Il movimento automatico, invece, fatto senza attenzione, crea solchi sempre più profondi in quei modelli già esistenti che costituiscono le abitudini e costringe alla ripetizione.

ATTENZIONE

Pratica di presenza - Attenzione

Scegli di fare un movimento, non importa quale. Quasi sicuramente la colonna vertebrale è coinvolta in questo movimento.
Comincia a portare l'attenzione a quello che senti che si muove o a quello che non si muove nella colonna vertebrale. Com'è il respiro all'altezza della gabbia toracica? Più sei in grado di osservare e più senti la colonna vertebrale quando ti muovi e più riesci a guidare il movimento con la tua intenzione.

Puoi sentire una parte delle vertebre, poi un'altra e richiamarle pian piano alla tua attenzione finché riesci a coinvolgere sempre più parti nel tuo movimento.
Focalizzando l'attenzione sulla colonna vertebrale, su come ti muovi, è molto probabile che tu senta un immediato miglioramento nel movimento delle braccia e delle gambe, così come un miglioramento nel tuo respiro.
Prova questo suggerimento ogni giorno e senti i cambiamenti nel modo in cui ti muovi.
La caratteristica dei movimenti eseguiti con attenzione su di sé è una sensazione di benessere e di libertà.

Il benessere è tipico di un sistema integrato. L'integrazione implica il collegamento di parti differenziate di un sistema e, se presente, ne risultano flessibilità e armonia, mentre se assente, si manifestano caos e rigidità. (Daniel Siegel).

Puoi passare da stati reattivi a stati più ricettivi promuovendo l'integrazione. Quando sei ricettivo, la presenza può essere creata.

2 - Lentezza

Per imparare e padroneggiare nuove abilità e superare la limitazione, la prima cosa da fare è muoversi lentamente, sempre più piano. La lentezza nei movimenti cattura l'attenzione del cervello e stimola la formazione di nuovi modelli neurali.
La lentezza permette di uscire dalla modalità automatica nei movimenti e anche nella comunicazione: permette di scegliere le parole da usare e i pensieri, rafforza e vivifica le interazioni sociali.
Rifletti sull'idea del tempo e sarai capace di distinguere tra la fretta e la velocità.

Bisogna prendersi tempo per fare qualcosa e se non ti concedi sufficiente tempo, allora dovrai fare la cosa in fretta. Forse ti verrà male, non riuscirai e finirai per concludere di non essere bravo/a.

LENTEZZA

Se ti muovi velocemente puoi fare solo ciò che sai già fare, perché l'abitudine di movimento avrà il sopravvento: è così che funziona il cervello. Non c'è spazio per l'apprendimento, per imparare cose nuove. Quando invece il movimento è lento e piccolo c'è spazio per l'esplorazione, la scoperta e la consapevolezza.
È l'unico modo per emozionarsi veramente. La lentezza permette di sentire stimoli sensoriali molto piccoli, di cogliere differenze molto sottili.

"Fai piano, fai poco, resta 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 CAM (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.

Pratica di presenza - Lentezza

Lo sai che andando veloce puoi fare solo quello che già sai fare?

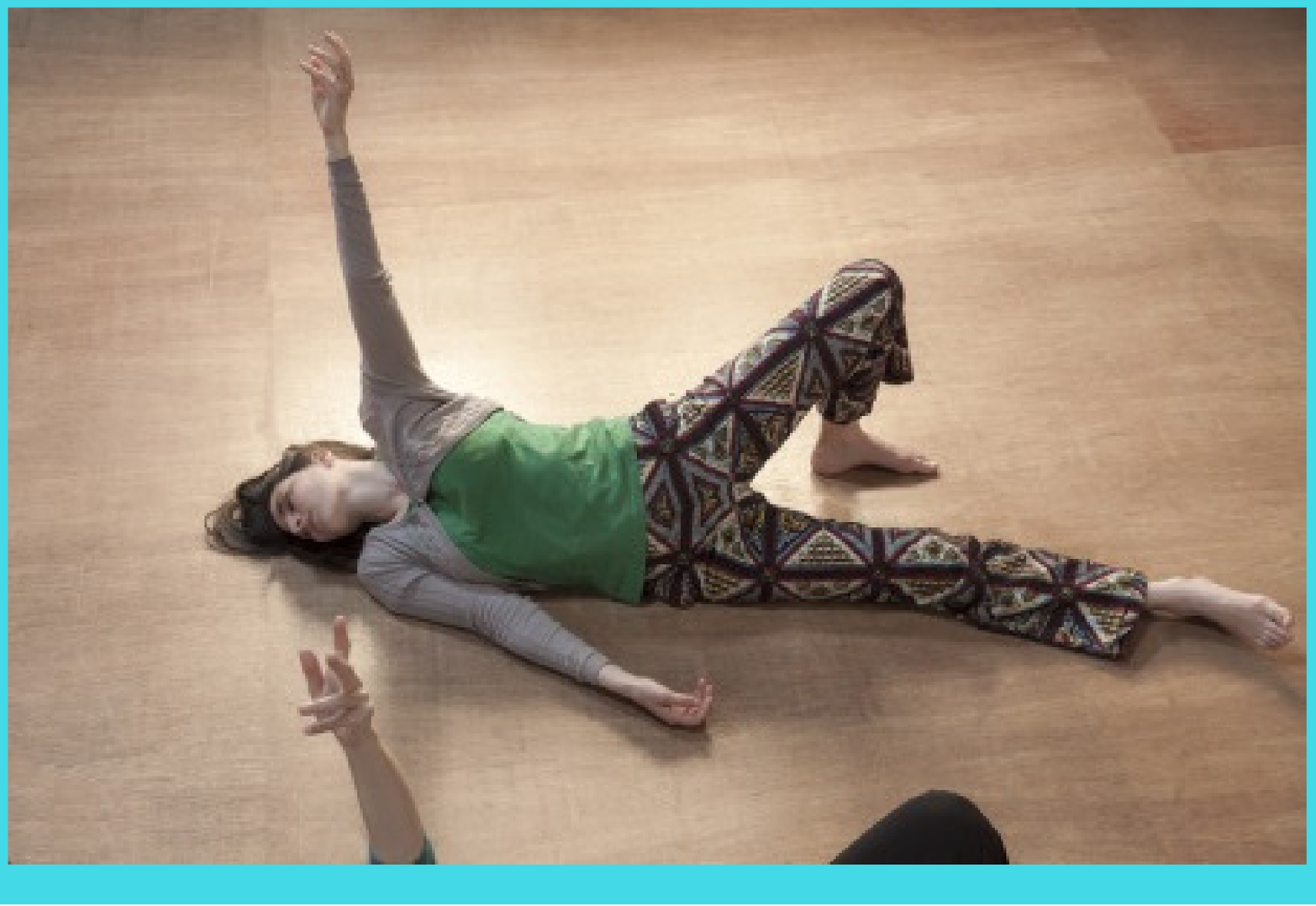
Il tuo cervello, in questo caso, non ha altra scelta se non andare in automatico e utilizzare i modelli esistenti, quelli più radicati, che costituiscono le abitudini.

Un modo efficace per svegliare il cervello è quello di fare più lentamente, per un paio di minuti al giorno e un paio di volte al giorno, qualunque cosa tu stia facendo.

Ad esempio, se stai lavando le verdure e preparando la cena o se stai ripulendo i piatti per metterli in lavastoviglie, muovi le mani lentamente, senti l'acqua che scorre sulla tua mano, senti come le spalle e la schiena si muovono insieme al braccio o alle braccia che si muovono. Metti le verdure lavate da parte o metti il piatto in lavastoviglie molto lentamente. Poi torna a lavare le verdure o i piatti come fai normalmente.

Senti se è cambiato qualcosa, se le spalle sono più leggere o il braccio è più leggero, se alcune tensioni che sentivi prima non ci sono più. Forse hai il respiro più regolare, più calmo.

Questo è un esempio di quanto velocemente ed efficacemente cambiano le sensazioni perché sono espressione del sistema nervoso, del cervello che cambia.



E' possibile rallentare qualsiasi attività. La lentezza intensifica le tue sensazioni e crea profondità nell'esperienza. La lentezza richiama l'attenzione del cervello, aumenta la sua attività e la formazione di nuovi modelli neurali.
Il vantaggio è un miglioramento, un affinamento della sensibilità che ti sarà utile in contesti che richiedono rapidità di esecuzione e organizzazione ottimale.
E' così che si diventa efficaci e veloci.

VARIETA' DIVERSIFICAZIONE

3 - Varietà/Diversificazione

La varietà è ovunque ed è il sale della vita. È un ingrediente necessario per uno stato di salute ottimale. La diversificazione fornisce al tuo cervello la ricchezza delle informazioni necessarie per creare nuove possibilità nei movimenti, sentimenti, pensieri e migliora l'azione. Aumenta l'entusiasmo e la consapevolezza che letteralmente "ti tirano fuori" dall'essere bloccato (fisicamente e psicologicamente) e dalla rigidità di pensiero. Quando introduci la varietà e la giocosità in tutto quello che fai, si risvegliano tutti i sensi.
Emergono nuove idee e nuove possibilità nella tua vita.

La ripetizione non paga. Per cambiare occorre apprendere nuove modalità.

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

Il Metodo Feldenkrais comporta apprendimento e l'apprendimento è diverso dall'allenamento, dall'esercitazione. Gli approcci convenzionali all'esercizio fisico suggeriscono spesso la ripetizione, ma "ripetere" rinforza le abitudini esistenti e se queste sono cattive abitudini molto probabilmente resteranno.
A livello neurologico, nel cervello la ripetizione di un particolare schema di movimento crea dei veri e propri "solchi" attraverso i quali passano gli impulsi e diminuisce la possibilità che sorgano schemi alternativi. Anzi quell'unico schema diventa coatto e così, nel contesto di una determinata attività, sembra che non ci sia alternativa.

La Variabilità di movimento delle lezioni Feldenkrais rappresenta un principio che deriva direttamente dalla biologia evolutiva ed ecologica. La variazione è una chiave di accesso alla potenzialità necessaria per l'apprendimento e l'adattamento a nuove condizioni.
Un'abilità ben appresa è ricca di una sufficiente variabilità tale da soddisfare le richieste di ambienti e di compiti che cambiano.

La ripetizione crea schemi di movimento coatti.
Togli la compulsione dal movimento e diventa naturale.

Pratica di presenza - Varietà/Diversificazione

La ricerca ha dimostrato che la varietà e le novità aumentano le sinapsi nel cervello. La diversificazione del movimento è essenziale per continuare a migliorare, per la crescita del cervello e per sentirsi pienamente vivi.

Uno dei modi migliori e più semplici per integrare la varietà è quello di partire dalle tue abitudini quotidiane e fare solo un po' diversamente dal solito. Se per esempio scendi dal letto sempre dal lato sinistro, prova ad alzarti scendendo dal lato destro. Se normalmente infili le calze cominciando dal piede sinistro, metti prima la calza destra. Ti lavi i denti sempre tenendo lo spazzolino con la mano destra? Prova con l'altra mano. Prova a masticare il cibo sul lato opposto a quello che usi normalmente.

È possibile aggiungere questo tipo di variazioni in quasi tutto quello che fai. 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.

Cambiare schema significa inevitabilmente apprendere perché si tratta di distinguere e scegliere tra diversi schemi di movimento o azioni possibili; essere in grado di apprezzare piccole differenze e dettagli.

Non puoi pretendere che le cose cambino, se continui a fare le stesse cose.
Albert Einstein

4 - Riduzione della forza/Gentilezza

Le espressioni "senza fatica = nessun risultato" e "sforzati di più" sono molto comuni nella nostra cultura. Tuttavia, il cervello ha bisogno che tu faccia esattamente il contrario per superare ogni sorta di limitazione e dolore.

Affinché il cervello possa ricevere nuove informazioni è necessario che tu riesca a percepire le differenze.

La tua sensibilità aumenta quando riduci la forza con cui ti muovi e con comportamenti e pensieri gentili verso te stesso e gli altri.

L'aumento della sensibilità migliora la capacità del cervello di percepire la più sottile delle differenze.

Per essere in grado di notare differenze in schemi muscolari ci deve essere una diminuzione nella complessiva eccitazione sensoriale: lo sforzo muscolare deve essere ridotto al minimo. Infatti, secondo la legge di Weber-Fechner, in fisiologia, la variazione di uno stimolo è percepita in misura minore quando l’intensità di partenza di tale stimolo è elevata.

Se, per esempio, stai tenendo in mano un peso di dieci chili potresti non percepire alcun cambiamento se qualcuno aggiungesse due etti, mentre se stai tenendo solo quattro chili riusciresti a percepire i due etti in più. Questo vuol dire che l'aumento di tono muscolare prodotto dallo sforzo di volontà per ripetere un'azione sino alla fatica, impedisce la possibilità di distinguere piccoli cambiamenti negli schemi muscolari e va a compromettere il processo di apprendimento.
Nelle lezioni di Metodo Feldenkrais l'insegnate invita a esplorare il proprio modo di muoversi con lentezza e gentilezza, per scoprire quell'attività muscolare superflua e parassita al fine di ridurla o eliminarla. La riduzione graduale dello sforzo inutile è necessaria per aumentare la sensibilità cinestetica, senza la quale non è possibile autoregolarsi.
Questa percezione delle differenze dà al cervello le nuove informazioni di cui ha bisogno per organizzare con successo ogni azione. Aumenta la vitalità di corpo e mente e riesci in tutto quello che vuoi fare.

Per notare le differenze è necessario ridurre lo sforzo.

MovimentiNaturali

Pratica di presenza - Riduzione della forza/Gentilezza

Puoi ridurre lo sforzo praticando qualunque attività. La prossima volta che devi tagliare la verdura e prendi in mano un coltello, osserva se ti è possibile ridurre la forza con cui tieni e muovi il coltello.

Quindi prova a utilizzare molta forza, poi poca forza e, infine, la giusta quantità di forza per tagliare la verdura. Trova la quantità di forza che secondo te è la giusta quantità ed è efficace per tagliare quel tipo di verdura. Semplicemente, utilizzando la forza necessaria potrai sprecare meno energia in tutte le attività quotidiane e sentirti più rilassato alla fine della giornata.
Puoi fare lo stesso tipo di esercizio quando devi passare l'aspirapolvere, quando tieni il volante alla guida e quando ti stai esercitando in palestra su una macchina o con i pesi. È così che sviluppi la capacità di sentire le differenze più sottili.
Man mano che riduci la forza puoi sperimentare il potere della gentilezza. Anche i dolori, le tensioni e la stanchezza si riducono e pian piano si risveglia la tua vitalità.
Nuove informazioni si generano nel cervello a partire dalla percezione delle differenze.

Perché diamo tanta importanza alla percezione?
Perché gli stimoli sensoriali sono più vicini al funzionamento dell'inconscio che alla comprensione conscia, quindi è proprio un dialogo diretto con la parte più profonda dell'individuo.
È dunque attraverso la strada dell'attenzione alle proprie percezioni che inizia il processo di profondo contatto con se stessi e poi con gli altri.
Mara Della Pergola

5 - Piacere/Entusiasmo

Il piacere e l'entusiasmo dicono al cervello che quello che stai facendo è importante per te: qualunque cosa sia la sottolineano e l'amplificano.
L'entusiasmo è un'abilità che si può sviluppare: scegli di mettere questo ingrediente nelle cose che fai e diventi bravo. È una potente energia che aggiunge significato e trasforma la più banale attività o situazione, attiva il cervello e inaugura i cambiamenti.
Siamo stati tutti bambini e possiamo tornare ad esserlo con l'atteggiamento mentale di curiosità ed entusiasmo.
La chiave per apprendere, anche rapidamente, come quando eravamo bambini, sta nell'adottare certi atteggiamenti dell'infanzia. I bambini per esempio non si imbarazzano, hanno voglia di giocare con il corpo e sperimentare alcuni movimenti e sono disposti a fare errori. Ed è proprio facendo errori che si impara.

Lascia andare le tue inibizioni e mettiti alla prova.

PIACERE

Ci vergogniamo del “fallimento” o anche solo di una cosa che non sappiamo fare bene, ma quando eravamo bambini questa non era assolutamente una preoccupazione. La voglia di imparare e la curiosità ci spronava a provare.
In modo concreto Moshe Feldenkrais dice che “l’integrazione è il trasferimento di apprendimento” in ciò che facciamo e quindi ciò che facciamo è sempre modificabile e migliorabile.
Il primo passo per imparare una cosa nuova è ammettere che non possiamo saper fare tutto, ma che siamo liberi di intraprendere una nuova avventura e fare progressi.

I bambini sono creatori di gioia e di senso. L’entusiasmo contribuisce a dare senso. MovimentiNaturali

Pratica di presenza – Piacere/Entusiasmo

Lo sai che puoi fare con entusiasmo tutto ciò che esegui intenzionalmente? L'entusiasmo è un modo di conseguire il benessere, ma è anche una capacità da sviluppare. L'entusiasmo crea senso, manda al cervello un messaggio in modo da creare e approfondire vere e proprie connessioni di senso perché dice al cervello che quello che stai facendo è importante per te.
Trova tre cose nella vita quotidiana per essere entusiasta. Trova le piccole cose, come ad esempio la ricchezza di sapore del cibo, il sorriso della commessa che premurosa ti aiuta a scegliere il regalo per un amico, o il bel tempo, visto che oggi hai deciso di andare a camminare.

Per la persona adulta l'entusiasmo è una scelta e come tutte le altre strategie di movimento che qui ti suggerisco, può essere oggetto di un processo di apprendimento. È un'abilità che può essere appresa e che migliora con la pratica.
L'esperienza si anima quando c'è entusiasmo, è piena di energia e vitalità!

6 - Flessibilità

Non fissarti suoi tuoi obiettivi da raggiungere e accogli tutto ciò che incontri lungo la strada e che non avevi previsto. Sii grato dei risultati intermedi e parziali. Considera la possibilità di modificare l'obiettivo lungo la strada. Riesci così a dare molte più informazioni di supporto al tuo cervello che sarà stimolato a trovare più strade e più soluzioni.

Fissarsi sugli obiettivi da raggiungere potrebbe essere un buon motivo per fallire. Non devi forzarti per raggiungere un obiettivo in un certo modo e in un certo tempo, ma rimani aperto e considera l'eventualità di "modifiche in corso".

Potresti cogliere delle opportunità che se tu fossi troppo rigido non riusciresti neanche a notare.
Non puoi sapere in anticipo il percorso che ti porterà a raggiungere il tuo obiettivo.

FLESSIBILITA'

Accogli tutti i passaggi inattesi, i risultati intermedi e parziali. Essi sono una preziosa fonte di informazioni per il tuo cervello che ti porteranno al traguardo e intanto tu ti puoi godere il percorso.
Obiettivi flessibili riducono l'ansia e aumentano la creatività, con conseguente maggiore successo, vitalità e gioia.
Nelle lezioni di Metodo Feldenkrais scoprirai, attraverso l'esperienza diretta, come un movimento è più facile e meglio organizzato di un altro, facendo errori e cercando nuove soluzioni.
Migliorerai facendo leva sulle tue risorse e potenzialità interiori, attraverso un processo creativo. Diventerà un piacere muoversi.

Prenditi cura di te e intanto goditi il percorso, senza voler raggiungere un obiettivo a tutti i costi.

MovimentiNaturali

Pratica di presenza – Flessibilità

La perdita di vitalità 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.
Lascia andare il risultato e concentrati sul processo; accetta di fare errori lungo la strada e gli imprevisti sono opportunità per il tuo cervello che è stimolato a scoprire nuovi modi per realizzare ciò che vuoi.
Scegli un obiettivo e suddividilo in tanti piccoli e semplici obiettivi e pensa che il mondo comunque non si fermerà se non lo raggiungerai pienamente, ma intanto il tuo cervello avrà l'opportunità di scoprire nuovi modi per realizzare i tuoi sogni. Pensa che sia un gioco e trova almeno tre modi diversi in cui potresti raggiungere questo obiettivo.
Fai finta che stai cercando di insegnare qualcosa al tuo bambino: cerca modi giocosi per farlo. Puoi anche fare intenzionalmente degli errori per sperimentare e vedere cosa succede lungo il percorso che ti porterà a raggiunge l'obiettivo finale. In questo modo il focus sarà sul processo di apprendimento e l'obiettivo rimarrà sullo sfondo.
Cerca di essere creativo e fai questo esercizio con il maggior numero di piccoli obiettivi che riesci a trovare. Quando ti avvicini all'obiettivo in questo modo provi un senso di libertà e di gioia.
Un piccolo successo è più facile da raggiungere, ma un grande successo è fatto di tanti piccoli passi.

Più ricche e più varie sono le possibilità di movimento,
più le persone sono potenti.
E più immaginazione hanno e più si divertono.
Dr. Michael Merzenich

CURIOSITA'

7 - Curiosità

Ci sono situazioni in cui il cervello può essere più attivo per l'apprendimento e situazioni in cui non lo è. Sappiamo bene che i bambini hanno l'interruttore sempre acceso, sono sempre pronti ad imparare qualsiasi cosa e assorbono di tutto! Sono vivaci e sempre pieni di energia, c'è luce nei loro occhi e i loro movimenti sono morbidi. Cosa succede da adulti?

Purtroppo la routine e lo stress della vita quotidiana tendono a spegnere la vitalità e la nostra capacità di apprendimento, perché adottiamo schemi abituali di pensiero, svolgiamo le nostre attività e facciamo esercizio fisico in modo ripetitivo e diamo spazio a emozioni negative. Lo stesso accade quando un bambino ha sfide particolari da affrontare oppure una persona ha subito traumi o lesioni. Il cervello in questi momenti non può svolgere correttamente il suo lavoro. L'interruttore deve essere acceso ed è rappresentato dalla nostra curiosità. Allora a qualsiasi età la vita diventa una meravigliosa avventura, sempre nuova, piena di nuove possibilità, in movimento e creativa.

Nelle lezioni di Metodo Feldenkrais, nel rispetto dei tuoi tempi, ti vengono date indicazioni per eseguire movimenti spesso insoliti che stimolano la curiosità. E' un lavoro che tiene conto dell'unità

corpo-mente e attraverso il movimento agisce direttamente sulle connessioni neuromuscolari: cresce la propria consapevolezza e si amplia l'autoimmagine.
Le lezioni propongono spesso i movimenti delle fasi di sviluppo dell'essere umano che sono familiari a ognuno di noi: si diventa così più consapevoli delle proprie risorse, aumenta la fiducia in se stessi e la voglia di nutrire le proprie passioni.

Non c'è un modo giusto o sbagliato per compiere gli "esercizi", poiché il vero scopo non è quello di eseguirli in una maniera particolare. Quando fai questi movimenti e presti contemporaneamente attenzione a te stesso, incominci a inviare nuovi messaggi al tuo sistema nervoso, il quale a sua volta rimanda messaggi nuovi ai tuoi muscoli: tutto è collegato e tutto si riorganizza. Pian piano ti accorgi che le tue azioni diventano facili ed efficaci. Scopri di poter fare movimenti che da tempo erano fuori del tuo repertorio.

Quando rompi l'abituale modello neuromuscolare, cominci a pensare, a muoverti, a sentire e percepire in modo più espansivo rispetto al solito. Perciò le lezioni di Movimenti Naturali con il Metodo Feldenkrais tendono a liberare il sistema nervoso, più che a distendere o rafforzare i muscoli.

Questo Metodo ti dà la possibilità di esplorare i tuoi limiti, sentire le tue possibilità e sviluppare il tuo potenziale per una vita libera da condizionamenti che risponda alle tue esigenze e desideri.
Fare sempre nello stesso modo è noioso per il tuo cervello che non è stimolato a crescere.

Follia è fare sempre la stessa cosa e aspettare risultati diversi.
Albert Einstein

Pratica di presenza - Curiosità

Come si fa a tenere acceso l'interruttore della curiosità e capacità di apprendimento?
Innanzi tutto lascia andare i pensieri che ti dicono che sai già tutto di un argomento, lascia andare l'attaccamento al tuo sapere così com'è e al condizionamento che ne deriva. Mantieni invece l'interesse e la curiosità verso quello che già conosci e verso il nuovo, senza giudizio. Se provi a stare in questo processo vedrai in te grandi cambiamenti. Questo atteggiamento ti permette di uscire dalla routine e di sperimentare maggiore vitalità.
Puoi applicare questa modalità anche nelle relazioni vecchie e nuove così da tenere vive le relazioni stesse e l'interesse verso le persone. Può essere sorprendente scoprire in una persona qualcosa di nuovo che non avevi notato prima e allo stesso tempo potresti scoprire qualcosa di nuovo in te.

Infine puoi adottare questo atteggiamento durante una passeggiata. Immagina che stai osservando un albero o un fiore per la prima volta e forse i loro colori ti sembreranno più vivi e i profumi più intensi. Potresti notare fiori e piante che non hai mai visto prima; l'aria potrebbe sembrarti più frizzante e piacevole al contatto con la pelle. Questi sono tutti segni di vitalità in te e di un interruttore della curiosità sempre acceso.

8 - Immaginazione

Attraverso l'immaginazione il cervello intuisce nuove possibilità prima ancora che tu passi all'azione. Quando dai spazio all'immaginazione il cervello crea nuove connessioni neurali. Anche i sogni sono processi immaginativi che ti portano nel tuo futuro, ti aiutano a crearlo.

Ti possono fornire indicazioni sul tuo percorso di vita da seguire e possono guidare il cervello per continuare a crescere e svilupparsi.
La tua immaginazione e i sogni ti danno la possibilità:
di creare qualcosa di nuovo, mai sentito, mai fatto e mai pensato prima;
di andare oltre i tuoi limiti attuali e ti aiutano a sviluppare un percorso di vita autentica.

IMMAGINAZIONE

Pratica di presenza - Immaginazione

Immagina che i movimenti che fai per svolgere le tante attività della vita quotidiana - come trasportare le borse della spesa, stendere la biancheria, rifare il letto, spingere il passeggino, salire e scendere le scale - siano una pratica importante e porta l'attenzione a questi singoli movimenti in ogni istante e durante tutto il giorno. Pensa di eseguirli con la stessa attitudine di quando fai fitness e così questa pratica ti servirà a tenere sveglio il cervello, ti terrà in forma mentre vivi la quotidianità.
In questo modo aumenti la flessibilità e la forza, diventi vigile e vitale.
Quando porti la tua immaginazione in ogni tua attività e ti lasci ispirare dai tuoi sogni, il cervello crea milioni di nuove connessioni e possibilità.

La ricerca ha dimostrato che usare l'immaginazione può fare una differenza significativa in tutte le attività artistiche e sportive, nell'allenamento e nel fitness e per il tuo benessere e salute in generale.

I musicisti e gli atleti che immaginano di fare pratica con i loro strumenti o nel loro sport, ottengono eccellenti risultati in termini di mantenimento e miglioramento delle loro abilità fisiche e sono state dimostrate variazioni nella crescita del loro cervello.

L'attività della mente può far sì che il cervello attivi pattern specifici e può cambiare la struttura del cervello stesso (Norman Doidge, 2007).

METTA: amorevole gentilezza

È un concetto buddista, ma costituisce la base della consapevolezza. È una disposizione d'animo, uno stato da ricercare continuamente. La ricerca ci porterà a trovare quella neutralità che ci permetterà di andare in qualsiasi direzione. Quella neutralità che Moshe Feldenkrais amava definire "ritorno a casa". Perché di questo si tratta. Di un ritorno alle origini, a quello che siamo veramente, alle nostre potenzialità che aspettano di essere sviluppate.

Tutto è energia e questo è tutto quello che esiste.
Sintonizzati alle frequenze della realtà che desideri e non potrai fare a meno di ottenere quella realtà. Non c'e altra via. Questa non è filosofia è fisica.
Albert Einstein

9 - Consapevolezza

Essere consapevoli è la capacità attiva di generare attenzione, sensibilità per essere sempre informato su quello che percepisci, senti, fai e pensi in un dato momento. Ti fa vivere pienamente un dato momento.
La consapevolezza è all'opposto della meccanicità e della costrizione.

È una capacità dell'essere umano unica che ci permette di sperimentare livelli molto alti di comprensione e di unità. Quando si è consapevoli si è pienamente vivi e presenti.
Il tuo cervello sta lavorando al suo livello più alto, è in grado di notare sottili sfumature in tutto ciò che accade intorno a te e dentro di te. La consapevolezza ti mostra tutte le opzioni e le potenzialità e accelera notevolmente il processo di apprendimento. Ti senti animato e disponibile verso gli altri, pieno di gratitudine.

CONSAPEVOLEZZA ATTRAVERSO IL MOVIMENTO

Pratica di presenza - Consapevolezza

Pensa a una situazione in cui hai notato che adotti gli stessi comportamenti e che questi non ti piacciono. Vorresti modificarli perché ti fanno ripetere la stessa esperienza.
Potrebbe essere una piccola cosa, come ad esempio la sensazione di irritazione quando trovi il dentifricio senza tappo che il tuo partner ha lasciato così. Pensa alla tensione che senti nelle spalle quando lavori al computer, oppure quello che provi quando un tuo amico ti racconta sempre la stessa storia!

La prossima volta che questa situazione si presenta, rallenta, richiama la tua attenzione e diventa consapevole dei tuoi pensieri, sentimenti e movimenti fisici e anche delle reazioni e dei sentimenti delle persone che ti stanno intorno.
Osserva che nel diventare sempre più consapevole si crea una possibilità, un'apertura per dire, sentire, pensare o fare qualcosa di diverso. Spesso è qualcosa che non puoi prevedere, che arriva SOLO quando sei consapevole, ma che funziona meglio della solita risposta che sei abituato a dare.
Ogni esperienza si può trasformare e non sarai più schiavo delle tue risposte automatiche.
Ne deriva un senso di libertà e di emancipazione che è da provare.

La consapevolezza dell'azione costituisce un aspetto particolare del più ampio ambito della coscienza di sé. Ne risulta così che la consapevolezza cosciente dell'azione non è la prerogativa di un qualche sistema esecutivo centrale, gerarchicamente sovrimposto alle funzioni sensorio-motorie, né tanto meno una funzione fisiologicamente e anatomicamente separata dai processi motori oggetto di tale consapevolezza.
La consapevolezza cosciente dell'azione è sottesa dall'attività degli stessi circuiti corticali parieto-premotori che ne controllano l'esecuzione.

Vittorio Gallese

Le nove strategie di movimento, in quanto processi di apprendimento, ti offrono modi concreti ed efficaci di attingere facilmente all'enorme potenzialità del tuo cervello.
Michael Merzenich, lo scienziato forse più all'avanguardia nelle neuroscienze, afferma 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. Merzenich paragona il suo approccio alla ri-educazione con il Metodo Feldenkrais.

Movimenti Naturali con il Metodo Feldenkrais si basa su concetti molto attuali, concetti di base sul funzionamento del sistema nervoso e del cervello e le pratiche di Presenza contenute in questa pubblicazione offrono un modo per migliorare la tua vita dal momento che sviluppano attenzione e consapevolezza, Presenza, resilienza, potenziale interno proprio di ognuno e creatività.

Personalmente ho sposato pienamente la prospettiva del Metodo che guarda non solo al miglioramento del singolo individuo, ma ad una nuova forma di società nella quale tutti possano prosperare e l'umanità intera possa evolvere.
Buona pratica.

Plasmiamo il futuro del nostro cervello secondo il principio: se non lo usi lo perdi. Questa capacità, nota come neuroplasticità, riveste un ruolo cruciale nei processi di apprendimento.

La sensazione di essere vivi è legata alla consapevolezza di crescere per essere se stessi.
Moshe Feldenkrais

Conclusione

Essere se stessi è grazia.

Puoi sviluppare consapevolezza partendo dalle pratiche di presenza che ti ho suggerito e dai gesti della vita quotidiana: cambia la loro qualità e la qualità della vita. Qualità vuol dire che acquisti naturalezza, flessibilità, fluidità e “grazia”. Vuol dire equilibrio e armonia delle parti, vuol dire essere integrati, essere quello che si è.

La consapevolezza è componente essenziale della compassione.

La compassione è una forma di comunione autentica con la sofferenza dell’altro, ma anche e soprattutto con la sua gioia, vitalità ed entusiasmo.

La compassione ci fa sentire di non essere soli al mondo; ci fa sentire la nostra individualità e insieme la presenza e diversità dell'altro.

La psicologia e la biologia ci spiegano che la compassione si basa sull’empatia e sui neuroni a specchio. Questi neuroni, parte di un sistema di neuroni visuomotori della corteccia premotoria, non solo riconoscono il movimento, ma ce lo fanno provare, cioè creano nel nostro cervello una simulazione di quello che gli altri fanno e delle emozioni che esprimono, ma soprattutto, questo funzionamento rivoluziona la visione scientifica del nostro cervello.

Non esiste più un sistema per fare e uno per osservare/comprendere, ma abbiamo un sistema INTEGRATO ed ECONOMICO.

Con la presenza siamo pronti a collegare il nostro sé differenziato con un'altra entità. In tal modo ci sintonizziamo l'uno con l'altro, troviamo la dimensione interattiva dell'essere presente.

Un essere umano è parte di un tutto che chiamiamo "universo", una parte limitata nel tempo e nello spazio. Sperimenta se stesso, i pensieri e le sensazioni come qualcosa di separato dal resto, in quella che è una specie di illusione ottica della coscienza. Questa illusione è una sorta di prigione che ci limita ai nostri desideri personali e all'affetto per le poche persone che ci sono più vicine. Il nostro compito è quello di liberarci da questa prigione, allargando in cerchi concentrici la nostra compassione per abbracciare tutte le creature viventi e tutta la natura nella sua bellezza.
Albert Einstein

Antonia Palmieri
Movimenti Naturali
METODO FELDENKRAIS®

www.movimentinaturali.it
info@movimentinaturali.it
Telefono +039 3337912544