

## IL METODO FELDENKRAIS® E L'APPRENDIMENTO DELLA DANZA

*“ Sarah 14 anni: Mi piace il Feldenkrais perché quando arrivo in classe, mi sento come sono di solito. Quando la lezione è finita, mi sento completamente rinnovata e sto bene con me stessa”.*

*Da un articolo di Bethany Cobb “ Danzare per Imparare” pubblicato sul Bollettino n° 27 2009 dell'AIIMF®  
(Associazione Italiana Insegnanti Feldenkrais®)*

### **Come può contribuire il MF all'apprendimento della danza?**

Il MF nasce con il dottore in fisica ed ingegneria **Moshe Feldenkrais** il quale, a causa di un incidente al ginocchio, decide di intraprendere la propria riabilitazione alla luce delle sue competenze scientifiche e della conoscenza approfondita del **Judo** (apre il primo centro per la pratica del judo in Europa, Francia).

Il metodo si basa su concetti semplici ma che affrontano in maniera intelligente la complessità del sistema corpo mente attraverso criteri dettati dallo sviluppo umano e attraverso strategie neuro-senso-motorie: prima di tutto la piacevolezza, sensazione fondamentale all'organismo per l'acquisizione delle capacità motorie, soprattutto nel primo anno di età, ed una sorta di diplomazia neurologica che permette di svincolarci da schemi abituali allo scopo di aprire l'organismo a schemi motori meno usati o mai addirittura messi in atto. Ciò consente di conoscere ed utilizzare al meglio le nostre risorse rendendoci in grado di muoverci con maggiore agio e piacevolezze ed efficienza ma anche con significativo effetto sulla qualità della vita in generale (capacità di apprendimento, chiarezza del proprio agire nel senso di una maggiore chiarezza nelle intenzioni).

Uno dei criteri fondamentali risiede nel lavorare per lo più sdraiati a terra: essere svincolati dalla forza di gravità rende possibile aprire le porte delle potenzialità del sistema nervoso centrale che dirige ed organizza i nostri movimenti; nel linguaggio specifico diremmo: chiarire **l'auto-immagine corporea**.

I processi di apprendimento senso motorio (**CAM® Conoscersi Attraverso il Movimento® nelle lezioni di gruppo o IF® Integrazione Funzionale® nell'approccio individuale**) sono generalmente inerenti le tappe dello sviluppo e quindi volte al chiarimento o acquisizione di schemi di movimento. Il risultato quando si torna eretti è sorprendente ed è accessibile a chiunque in qualsiasi età e condizione fisica.

Le strategie di apprendimento sono: l'esplorazione (dirigere il movimento senza uno scopo preciso o prestabilito), rallentare l'azione, riposare quando se ne sente il bisogno. In sostanza il lavoro è più volto a soddisfare dei criteri di **qualità** che di quantità.

### **L'APPRENDIMENTO DELLA DANZA:**

Il MF è da anni utilizzato, per lo più all'estero, nelle scuole professionali di formazione alla danza. L'applicazione del metodo può essere illuminante per i ballerini professionisti per la possibilità che il metodo offre di mantenere al meglio il proprio corpo sotto l'impegno dell'attività intensa e di prevenire possibili danni ed usure.

L'aspetto qualitativo diventa ancora più cruciale quando si parla di bambini e ragazzi in via di sviluppo: l'acquisizione di competenze e sensibilità verso il loro modo di muoversi può permettere di ottenere il massimo da quanto gli viene richiesto senza rischiare stress fisico o psicologico. Il poter esperire la ricerca attraverso il movimento può dare il senso di sviluppare, in futuro, uno stile personale nella danza, in pratica sapersi sì uniformare a quanto richiesto dalla classe tecnica ma anche sviluppare sensibilità per le proprie preferenze e peculiarità individuali.

La ricerca di una economia e della qualità nel movimento sviluppano quell'armonia richiesta dalla pratica della danza che è essa stessa la storia dell'armonia espressiva del corpo.

Lavorare in questa sorta di laboratorio privandosi dell'imitazione dell'insegnante e di criteri ideali di postura (l'uso dello specchio), fornisce e agevola gli studenti a cercare il movimento per così dire dal di dentro, creando quel bagaglio esperienziale di affidabilità del proprio corpo in movimento e di conoscenza esperienziale fondamentale per un serio e responsabile apprendimento della danza, ed equipaggiando la persona ad acquisire il pieno rispetto per se stesso e per il suo corpo.