

3.10.4 MOSHE FELDENKRAIS (1904-1984)

Fisico e ingegnere israeliano, Feldenkrais ha elaborato un sistema di autocontrollo del movimento e ha pubblicato diversi testi che, tradotti in tedesco hanno avuto una immediata divulgazione. Feldenkrais, che era cintura nera di judo, ha elaborato, a seguito di un grave infortunio al ginocchio, una serie di esercizi volti alla percezione profonda di ogni singola parte del corpo. Studiando il movimento di diversi individui, attraverso discipline come la meccanica, la biomeccanica e la neurofisiologia, si è reso conto di come i blocchi nervosi e muscolari insorti nell'infanzia e degenerati in età adulta si sciogliessero attraverso uno stato di costante ascolto della gravità, avvalendosi di tecniche corporee fluide che permettano la circolazione dell'energia sulle superfici corporee e nelle articolazioni ossee. Con la ricostruzione di ogni più piccola sezione del movimento realizzata in piedi, in ginocchio, sdraiati a terra, strisciando o rotolando, il metodo di Feldenkrais oggi, ancora largamente praticato da maestri di danza e terapeuti, lascia a ciascuno il piacere della scoperta del tutto personale di lasciare accadere il proprio movimento, sia esso fastidioso o piacevole, giusto o sbagliato. In ogni lezione si determina un libero arbitrio, non fondato su ripetizioni, ma su apporti nuovi e sempre creativi. Attraverso un processo definito come "integrazione funzionale", l'individuo esplora un modo nuovo di muoversi. E scopre ciò che funziona, piuttosto che quello che non funziona.