



PRESENTAZIONE DI EILAT ALMAGOR:

L'intervista che segue è stata tratta dalla Conferenza sulla Riabilitazione Internazionale tenutasi a Valencia nel 2012 <http://neurorehabilitationvalencia.es/>

INTERVISTA CON EILAT ALMAGOR

FIVAN:

Come descriverebbe il Metodo Feldenkrais?

EILAT ALMAGOR:

Imparare come apprendere sarebbe il modo migliore per descrivere ciò che facciamo nel Metodo Feldenkrais. Usiamo il **movimento** come strumento principale. Moshe Feldenkrais creò 600 differenti lezioni di movimento, e lasciò le registrazioni di tali lezioni per il nostro uso. È una collezione unica dei processi di apprendimento.

Ci sono due modi per insegnare il Metodo Feldenkrais. Lo si insegna in gruppo, il che implica l'utilizzo di istruzioni verbali e le lezioni vengono chiamate – CAM (Consapevolezza Attraverso il Movimento) e ci sono le lezioni individuali, chiamate IF (Integrazioni Funzionali) che coinvolgono il tocco e la manipolazione.

In entrambi i tipi di lezione gli studenti vengono guidati ad **esplorare modi diversi per compiere** ogni singolo movimento. L'esplorazione viene fatta lentamente e gentilmente, con attenzione e consapevolezza. Lo studente diventa **consapevole** della relazione tra se stesso, ciò che lo circonda e le diverse parti del proprio corpo. Lo studente diventa consapevole delle differenze nella qualità, nella facilità, e nell'efficienza del movimento, mentre compie le azioni in modi diversi. **Lo studente impara anche a come dirigere la sua Attenzione** verso i diversi elementi del movimento: le parti del corpo, la distanza tra le parti, la relazione con l'ambiente, la direzione dello sguardo, e gli altri.

Gli esiti prevalenti sono:

- Un compimento dell'azione migliore, più facile e più armonico.
- L'abilità di fare cose che non si sarebbe stati in grado di fare prima.
- La flessibilità nei confronti di un ambiente che cambia grazie al fatto di aver più opzioni di azione.
- Una scoperta del processo di apprendimento attraverso la propria esperienza individuale.

- Aumento dei **gradi di libertà**, funzionalità, e tecnica.

Per me la serie di movimenti contenuti in una lezione Feldenkrais sono come le note in una frase musicale. C'è un filo **funzionale** che connette i passaggi attraverso tutta la lezione, che la rende significativa e accessibile al sistema nervoso. Spesso il **filo conduttore non è lineare**. È più come un intreccio di funzioni collegati in un modo interessante, associati **tra azioni diverse**. Stranamente, questa complessità rende la lezione più semplice ed anche più naturale per il cervello, ed addirittura più accessibile dal sistema nervoso. Si pensi solo al fatto che mentre siamo impegnati a fare qualcosa nella nostra quotidianità, simultaneamente dobbiamo tenere l'equilibrio ed esser pronti per rispondere alle condizioni di cambiamento. Questa semplice **complessità** può esser vista in modo meraviglioso nei bambini, quando giocano ed apprendono. Loro non solo si spostano velocemente da una funzione all'altra, ma combinano anche vari elementi insieme e li compongono in un'unica azione. Ad esempio, guardate [giocando con una collanina](#).

Feldenkrais considerava il processo di esplorazione che avviene nella primissima infanzia, con la sua ricchezza nel tentare e sbagliare, come il processo di apprendimento più importante della vita. Il Metodo incorpora i principi di quell'apprendimento naturale.

I temi delle lezioni CAM sono stati presi dai vari settori della vita. Spesso vengono estratti dai primi processi di sviluppo dei neonati e bambini, come il rotolarsi, il gattonare, il sollevare la testa, e il direzionare gli occhi. Esplorare le componenti di queste funzioni da adulto può permetterci di sbrogliare vecchi schemi, può permettere di sbrogliare vecchi schemi, aprendo le opzioni verso nuove scelte. Altre funzioni che appaiono in una lezione sono collegate alla prestazione degli atleti, dei musicisti, o altri professionisti, e altre funzioni vengono estratte dalla vita quotidiana.

Proprio come il processo per diventare un violinista o un altro artista, per diventare un insegnante Feldenkrais, si deve passare attraverso un lungo processo di apprendimento attraverso il movimento. Una pratica che non termina mai. Solo attraverso quella esperienza individuale e all'osservazione di molti altri individui, si può acquisire il movimento come uno strumento di apprendimento, localizzando le differenze nella prestazione, e notare tuttavia il seme ed il potenziale di un apprendimento effettivo in una minuscola prestazione inefficace e molto strana.

FIVAN:

Perché ha deciso di diventare un insegnante Feldenkrais?

EILAT ALMAGOR:

Durante i miei 4 anni di dottorato all'Università Ebraica di Gerusalemme nel dipartimento di neurobiologia, ho condotto un esperimento elettrofisiologico. Il mio esperimento riguardava specificatamente la trasduzione di luce in potenziale elettrico negli occhi, ma io ero chiaramente anche interessata più generalmente a come lavora il cervello. Volevo imparare dagli altri e contribuire a mia volta, se possibile. Durante quel periodo

partecipavo due volte a settimana a lezioni di Consapevolezza attraverso il Movimento. Sono stata colpita da ciò che apprendevo in quelle lezioni. Solitamente alla fine di ogni lezione riuscivo a fare qualcosa che non riuscivo a fare prima. A volte riuscivo a rintracciare il momento in cui l'apprendimento era avvenuto. Mi è diventato quindi chiaro che il mio cervello lavorava al meglio durante quelle lezioni. Ho proseguito nello studio del metodo in modo professionale nella speranza di capirlo meglio, di capire come funzionava il tutto. Speravo di trovare un quesito scientifico interessante relazionato all'attività celebrale che avviene in queste lezioni, ed in certo senso la sto continuando ancora a cercare, ma quando ho iniziato ad insegnare il metodo, ho trovato un grande interesse nel lavoro in sé. Nel mio gruppo di lezioni assisto alla gioia dell'apprendimento che hanno i miei studenti quando diventano consapevoli di ciò che stanno facendo e quando scoprono nuovi modi. La stessa cosa è vera per le lezioni individuali. Sebbene in queste le sfide siano spesso più grandi, così come quando lavoro con i neonati o i bambini con bisogni speciali.

FIVAN:

Cosa offre il Metodo Feldenkrais alle persone con danni cerebrali?

EILAT ALMAGOR:

Nel metodo Feldenkrais l'insegnante e lo studente cercano insieme un stato di vitalità nel quale lo studente si possa sentire comodo di agire. Alcune persone con danni cerebrali possono esser magari in grado di fare solo un minimo movimento e tale può risultare molto lontano dall'essere un movimento compiuto. L'insegnante Feldenkrais cercherà di rintracciare quel movimento possibile ed iniziare da lì. Cercherà anche una posizione in cui lo studente si sentirà a proprio agio ed dove le parti del corpo possano esser sostenute, ma anche libere ed in grado di muoversi. Il vantaggio dell'agire in uno stato di comodità fa sì che ci sia una più alta probabilità di riuscire ad incorporare più parti ed aspetti nell'azione (come dimostreremo più tardi).

È importante che lo studente venga **coinvolto** nel movimento. È efficace quando lo studente è tanto attivo da esser l'iniziatore del movimento, come in una lezione CAM, ma si usa anche il Metodo quando è l'insegnante ad esser l'iniziatore e manipola lo studente molto gentilmente (come in una lezione IF). In entrambi i casi lo studente viene guidato a porre attenzione a ciò che sente nelle diverse parti del corpo mentre il movimento procede. Un insegnante esperto può sentire anche una minima partecipazione del sistema. Quando lo studente mostra tale partecipazione si deduce che il suo cervello è impegnato nell'azione. Il suo sistema nervoso si avvicina all'esser in grado di organizzare il movimento stesso. Si è in una situazione in cui i due sistemi nervosi, quello dell'insegnante e quello degli studenti stanno partecipando reciprocamente nello stesso movimento.

Gradualmente si cerca di aumentare il ruolo ed il controllo dello studente sull'azione. È difficile da descrivere la reale procedura di una lezione ed il pensiero dietro ad essa. Qui trovate un tentativo di descrivere il flusso di pensieri e di azioni contenuti all'interno di un lezione:

Uno studente mostra dei movimenti minimali impiegati per raggiungere qualcosa con il proprio braccio destro. Lo si può far sdraiare sul lato sinistro, sostenendogli la testa ad un'altezza che risulti a lui comoda, ed in cui la testa sia libera di rotolare. Possiamo piegare o estendere le sue gambe, o piegare un ginocchio più dell'altro. Lo studente dovrebbe esser sostenuto, ma mobile. Ora si afferra il braccio e lo si tira gentilmente in una direzione che si sente esser la più facile. Ora si dirige l'attenzione in diverse parti del corpo e si fa attenzione a come esse partecipano nell'allungamento del braccio. Si potrebbe avere il seguente flusso di osservazioni:

- La testa sta rotolando o sta andando indietro? Esattamente in che modo?
- La scapola sta scivolando in relazione alla schiena?
- Quali coste si stanno muovendo, e come?
- Il respiro è omogeneo oppure no?
- C'è del movimento nella colonna?
- Quali vertebre sono differenziate nel movimento e quali no?

Possiamo diventare consapevoli delle nostre proprie sensazioni ed impressioni generali dello studente:

- Abbiamo l'impressione che lo studente sia curioso del movimento?
- Abbiamo la sensazione che coordini il suo equilibrio con l'allungamento del braccio, o al contrario, che si irrigidisca proteggendosi così dalla perdita dell'equilibrio?

Poi si posiziona una mano sulla scapola e si continua a tirare il braccio con l'altra mano, immaginando (è l'insegnante che sta immaginando lo studente) "come si sentirebbe se la scapola e il braccio partecipassero nel movimento?". Si sente se c'è un miglioramento in tale partecipazione. Gentilmente si cambia la direzione della trazione, esplorando, andando alla ricerca di un più alto grado di armonia tra le parti. Si può fare la stessa cosa toccando la colonna e sostenendo alcune vertebre per incorporarle nel movimento del braccio. Si dà solamente abbastanza sostegno per permetter allo studente di poter sentire. Non si è interessati al movimento meccanico della colonna, ma a stimolare il sistema nervoso ad adottare l'integrazione tra il braccio e la colonna. Si può indurre tale integrazione anche tra le altre parti del corpo, come il rotolare la testa mentre si estende il braccio. Si può poi andare in direzioni opposte allungando il braccio mentre si rotola la testa nella direzione opposta. Si può lasciare stare il braccio ed esplorare i possibili movimenti delle gambe.

Dal momento che il braccio e la gamba sono parti omologhe del corpo, e dal momento che la gamba e il braccio sono compagni nel mantenere il corpo in equilibrio mentre si è sdraiati sul lato, si può associare il movimento di un unico arto e facilitare così il movimento dell'altro arto. Infatti anche nel cammino il braccio e la gamba sono compagni nel tenere il corpo in equilibrio.

Quindi è possibile che introducendo delle nuove associazioni tra il braccio, la gamba e l'equilibrio mentre si è sdraiati, si cambi delle connessioni nervose importanti che influenzeranno anche il cammino. Si notano spesso tali cambiamenti quando lo studente si alza in piedi e cammina.

Vedo una grande importanza nel permettere allo studente con danni cerebrali di sperimentare **un sano processo di apprendimento**. Si coinvolge la parte sana della persona in cui l'apprendimento e i cambiamenti possono avvenire.

FIVAN:

A volte è difficile aprire un varco per apprendere attraverso l'azione, ad esempio, nei bambini con paralisi cerebrale. Lo trovi possibile? Come lo fai?

EILAT ALMAGOR:

Sì, molte volte è difficile trovare un varco per l'apprendere attraverso l'azione. Ma è tuttavia spesso possibile. È importante osservare il comportamento spontaneo del bambino quando arriva, sia che cammini o gattoni indipendentemente, o che venga tenuto dai genitori. Sono interessata a dove si trovi l'interesse del bambino. Sembra che abbia voglia di far qualcosa, di raggiungere un oggetto? Di creare un contatto con i genitori? Poi guardo i dettagli del suo comportamento, scoprendo quanto **accoppi bene la sua intenzione con la sua azione**, e quali siano i suoi limiti nel farlo.

Per **aprire un varco** per l'apprendimento che infine riduca la limitazione, bisogna creare una situazione in cui il bambino possa far esperienza di connubio tra la sua intenzione e la sua azione. Per far ciò posso usare molte strategie diverse. Una strategia utile è quella di **cambiare l'ambiente** in un modo tale che il bambino possa realizzare con successo la sua intenzione. A volte, a tale scopo, mi rendo parte dell'ambiente che circonda il bambino. Le faccio un esempio:

Un bambino è seduto sul pavimento e sta guardando un oggetto sul pavimento davanti a lui. La mia supposizione è quella che sia interessato a toccarlo. Il bambino però non si muove verso l'oggetto. Guardo il modo in cui è seduto ed ho l'impressione che, se portasse il braccio in avanti, cadrebbe sul viso dal momento che non ha libertà di rotolare il bacino sul pavimento oppure non ha l'idea di sostenersi sul pavimento con l'altra mano. Posso sedermi dietro il bambino e sostenergli la pancia, o il petto. Divento parte del suo ambiente. Il suo ambiente è cambiato in modo tale che l'equilibrio non sia più una minaccia (presupponendo che la mia supposizione riguardo alla sua intenzione di raggiungere l'oggetto sia giusta). Se il bambino sente quel cambiamento, allora potrebbe cercar di afferrare l'oggetto. **Un processo tale apre un varco per l'apprendimento** in vari aspetti:

- Il bambino fa esperienza del successo nel trasformare una intenzione in azione. Suppongo che il sistema nervoso venga sintonizzato col sentire e registrare i dettagli di quell'evento.

- Io stessa come insegnante mi trovo in un una situazione migliore, quando tocco e gli sostengo il petto, la pancia ed il bacino, mentre lui agisce. Riesco a sentire dei piccoli dettagli della partecipazione di molte parti del suo corpo, come rigidità, o rapidità, asimmetrica, tempismo delle diverse parti.
- Usando la mia sensibile connessione con il bambino mentre raggiunge l'oggetto, posso cambiare gentilmente alcuni parametri della seduta e lasciare che viva nuovi modelli di movimento in quella posizione. Ad esempio, posso rotolare il bacino, lasciando che faccia esperienza di nuovi punti di appoggio sul pavimento – diversi sostegni dal pavimento per distendere il braccio.
- Con l'ampliamento delle opzioni di sostegno potrebbe diminuire di pari passo la tensione nella parte inferiore della schiena e nei muscoli addominali. Questa sensazione di facilità, mentre si ha successo in un'azione, è un evento che probabilmente il cervello sarà interessato a registrare. Con questa zona più ampia di auto sostegno, posso ridurre gradualmente il mio sostegno finché il bambino non possa raggiungere l'oggetto indipendentemente.

Ciò che è importante per aprire un varco per l'apprendimento **non è quel che faccio, ma il contesto funzionale, dal punto di vista del bambino, in cui agiamo insieme.**

FIVAN:

Pensa che sia possibile trovare un equilibrio tra le nuove tecnologie ed il lavoro con le persone?

EILAT ALMAGOR:

Penso che le nuove tecnologie possano trarre beneficio dalla conoscenza sul come avvenga l'apprendimento naturale. Mentre le nuove tecnologie iniziano ad approssimare il naturale processo di apprendimento, la robotica può esser usata per raggiungere un gran numero di persone in bisogno di ciò, e in alcuni casi specifici sostituire gli insegnanti. Infatti ci sono nuove tecnologie oggi giorno che si stanno avvicinando a quell'attitudine. Ad esempio, ci sono dei **contact robot** (Neville Hogan) che vengono utilizzati in terapia per aiutare la guarigione dopo danno neurologico. Conosco un robot utilizzato come allenatore per braccia (arm-trainer robot) che aiuta le persone a dirigere il braccio verso un bersaglio. Il robot prima sente e segue la **direzione del braccio del paziente** anche se il braccio va in una direzione sbagliata e poi “gentilmente”, mentre è ancora in contatto con il braccio, si sposta verso la direzione richiesta. Questa strategia mi ricorda molto ciò che si fa con i nostri studenti, dato che prima noi alleniamo noi stessi a sentire la direzione dello studente e da lì partiamo ad esplorare nuove possibilità.

FIVAN:

Grazie mille. Ci vediamo a Valencia!