

# **ORIENTIAMO IL NOSTRO PAESE ALLA CONOSCENZA DEL CORPO**

## **PROGETTO PER LA SALUTE**

**PROF.SSA TINA BROCCOLI  
INSEGNANTE METODO FELDENKRAIS**

**Alla cortese attenzione  
Sig. SINDACO del Comune di  
Sogliano al Rubicone**

## **PERCHE' IL METODO FELDENKRAIS E' EFFICACE**

Sono ritornata nel mio Paese con una specializzazione conseguita a Parigi, riconosciuta a livello internazionale, ed orgogliosa di potere insegnare a tutti gli amici, parenti, colleghi, bambini e anziani, un lavoro che migliora la vita dell'uomo.

Pur essendo nuova la mia tecnica, il mio entusiasmo è stato frenato perchè la gente non mai stata guidata alla cultura del corpo.

Ma ciò che è buono per la salute dell'uomo, e lo si può affermare attraverso risultati inequivocabili e testimonianze spontanee, non deve essere un patrimonio di pochi, ma deve appartenere a tutti, perché tutti ne abbiamo bisogno e abbiamo il diritto di fruirne.

Il mio lavoro nasce nel momento in cui nell'uomo sorge il dubbio che i malesseri, le malattie che, a volte egli mostra come trofei non sono da attribuire ad eventi estranei o alla sorte malefica, ma quasi sempre sono la conseguenza dell'uso sbagliato che fa del suo corpo.

Iniziamo a suscitare nell'uomo la curiosità di conoscere e di scoprirsi per far si che, col tempo questi abbia gli strumenti necessari per poter ristabilire la sua salute.

Attraverso questa presa di coscienza egli non sarà più un individuo passivo che delega ad altri la sorte del proprio benessere, ma diventerà protagonista della sua esistenza.

E' importante, ad esempio, far comprendere alla giovane madre l'utilità di tenere il suo bambino il maggior tempo possibile sul suolo, in modo che possa sviluppare le interrelazioni fra: scheletro - muscoli - sistema nervoso - sensazione cinestetiche, per far si che possa crescere forte e sicuro, attraverso una serie di scoperte ed errori senza saltare nessuna tappa evolutiva del suo accrescimento, garanzia indispensabile per l'equilibrio psico - fisico.

Se non si creeranno situazioni favorevoli all'apprendimento il potenziale intellettuale sarà utilizzato in minima parte; le emozioni, come l'ansia, la paura, l'autoaffermazione: la sofferenza e il dolore, arresteranno la respirazione addominale, lo scheletro risulterà sconosciuto a livello dell'auto-immagine, la muscolatura diventerà più rigida bloccando conseguentemente gli automatismi indispensabili nell'azione, come ad esempio alzarsi dalla sedia, e saranno utilizzati saltuariamente perdendo la loro efficacia .

A 14 anni l'adolescente, se avrà fortuna, potrà utilizzare il 15 o il 20% del suo potenziale intellettuale; altrimenti sarà il 10% o il 5% . Il resto rimarrà estraneo e dimentico .

Migliaia e milioni di cellule del sistema nervoso saranno ferme ad attendere, in molti casi aspetteranno messaggi o stimoli che non arriveranno mai; per cui molte parti del corpo risulteranno mute, silenziose, sconosciute a livello dell'autoimmagine, ma manifesteranno la loro presenza facendosi ascoltare attraverso il dolore, e solo allora si scoprirà che esistono.

Il metodo Feldenkrais ha la genialità di comunicare anche con le cellule del sistema nervoso che aspettano i messaggi, dando all'uomo la chiave indispensabile e necessaria per potere accedere a quelle parti più remote e dimenticate, recuperando così movimenti perduti nel corso della vita.

In caso di micro e macro lesioni cerebrali è importante sapere trovare la strada per stimolare le cellule indenni inutilizzate ed instaurare nuovi circuiti di comunicazione, in modo che la persona possa utilizzare al massimo il suo potenziale intellettuale.

Questo è il compito fondamentale dell'insegnante Feldenkrais .

E' attraverso la lenta e graduale mobilitazione delle parti bloccate, la loro sensibilità e consapevolezza basata sulla interrelazione : SENSAZIONE - SENTIMENTO - PENSIERO - MOVIMENTO, che l'individuo le sentirà nuovamente vive, rivitalizzate, intelligenti, raggiungendo così in auto-immagine più completa e stabile, e scoprirà conseguentemente di possedere ancora un potenziale da utilizzare, dando un nuovo senso alla sua vita.

Con lezioni di integrazione funzionale e presa di coscienza attraverso il movimento, l'uomo prende consapevolezza del suo corpo migliorando tutte le funzioni della sua vita, perché il suo corpo diventerà mobile, vitale, respirerà meglio, ma soprattutto non risulterà più ostile, doloroso, nemico; riuscirà a percepire, tramite le sensazioni cinestetiche, il contorno di tutte le membra percependo il suo scheletro, diventerà più tranquillo e sicuro di sé, pronto a superare con facilità a superare gli ostacoli che potrà incontrare nel lavoro, nella vita sociale e nell'ambiente circostante .

Dare l'opportunità a tutti è una delle prerogative dell'insegnante Feldenkrais, ecco perché mi rivolgo al Sindaco e all'Amministrazione Comunale di Sogliano, affinché si prodighino nel diffondere il metodo in modo che tutti possono usufruire per migliorare la propria vita .

Il metodo si rivolge a tutti: al bambino con scoliosi, alle lavoratrici e ai lavoratori stanchi ed affaticati, alle persone sportive ed agli atleti, agli anziani che a causa dell'indebolimento del proprio corpo guardando al futuro con poche speranze .

Per **orientare il nostro Paese alla cultura del corpo** sarebbe opportuno informarlo attraverso incontri, conferenze, organizzando successivamente corsi per dare la possibilità a chi è interessato ad apprendere migliorando le proprie abilità .

**INCONTRI** con la presentazione e spiegazione del Metodo F. usando il video eseguito da TeleRimini, già richiesto da molte persone

**CONFERENZE** scoliosi fra banchi di scuola

**CORSI** per lavoratori, studenti, anziani, atleti

Concludo affermando che il benessere di un Paese non si raggiunge soltanto con la ristrutturazione delle Piazze, delle Vie, col potenziamento di Enti Pubblici, con le amorevoli cure di aiuole, balconi fioriti, con l'ordine e pulizia delle strade e dei giardini pubblici, con l'installazione di nuovi impianti luminosi, con la costruzione di marciapiedi e scuole, con l'acquisto di palazzi e mezzi pubblici, ma si costruisce anche **preoccupandosi della salute e della vita dei propri cittadini**, che può essere migliorata attraverso la conoscenza del proprio corpo e il suo pieno sfruttamento .

E' necessario, che l' Amministrazione Comunale si interessi per la diffusione del METODO e dell'organizzazione di incontri, affinché tutti possono raggiungere un completo benessere.

Chiedo quindi un Vostro interessamento affinché il METODO FELDENKRAIS, sia maggiormente diffuso e prorogato, in modo che sia accessibile a tutti, ma soprattutto alle persone che ne hanno particolare bisogno.

**Tina Broccoli**