

**Zeitschrift:** Physiotherapeut : Zeitschrift des Schweizerischen  
Physiotherapeutenverbandes = Physiothérapeute : bulletin de la  
Fédération Suisse des Physiothérapeutes = Fisioterapista : bollettino  
della Federazione Svizzera dei Fisioterapisti

**Herausgeber:** Schweizerischer Physiotherapeuten-Verband

**Band:** 29 (1993)

**Heft:** 3

**Artikel:** Il metodo Feldenkrais

**Autor:** Bisges, Günther

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-930311>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 06.05.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Il metodo Feldenkrais

**Il metodo Feldenkrais si basa sul sistema motorio umano quale principio d'ogni agire. Parte dal presupposto che il sistema nervoso e l'apparato motorio formano fra loro un'unità inseparabile. Il principio della reazione fra i due sistemi viene applicato in seno a questo metodo al fine di rendere cosciente il movimento e per rendere nuovamente influenzabile e mutabile a livello corticale il movimento divenuto cosciente. L'uomo deve poter realizzare ciò che sta compiendo, per poter modificare la sua azione. Il metodo Feldenkrais viene applicato a questo «circuito» di regolarizzazione neuromuscolare composto da vie sensoriali, afferenti, il sistema nervoso centrale (SNC), e da vie motorie, efferenti.**

Il controllo corticale non viene inteso in questo ambito come attivazione di singoli muscoli, bensì è usato per rendere utilizzabili sia in forma integrante che differenziata i rapporti fra i singoli muscoli ed i segmenti motori. Il movimento visto come un avvenimento sistemico nasce dai suoi segmenti motori, che mediante relazioni di coordinamento e subordinamento fra di loro formano un'unità. Non è dunque un avvenimento isolato di singoli muscoli, bensì un'azione coordinata, orientata e voluta di gruppi di muscoli e di segmenti motori a livello di spazio e tempo. Il corpo è un sistema sinergico che si autoregola, la collaborazione funzionale delle sue parti è di importanza vitale per la nostra salute fisica e psichica.

Struttura e funzione sono indivisibili e si presuppongono reciprocamente. La struttura dispone delle ossa, delle articolazioni, delle giunture interarticolari e delle loro «concatenazioni» cinematiche: una serie di vie ottimali per la trasmissione di potenza, che può venire impiegata per molteplici funzioni. All'interno di questo processo di trasmissione di potenza, la funzione determina la formazione o la deformazione della struttura. La funzionalità del movimento è dunque connessa all'efficiente collaborazione delle parti dell'apparato motorio in azione, alla capacità e al potenziale d'adattamento del SNC e dunque anche al raggiungimento

di un obiettivo con ben presenti i fattori ambientali.

## Conclusioni

Per l'educazione della schiena, in base a quanto illustrato poc'anzi, si possono trarre le seguenti conclusioni:

1. Il movimento è sempre trasmesso in forma di attività e azione. Cambiamenti di movimento presuppongono dunque anche cambiamenti di atteggiamento, il cui nuovo vivere fisico e motorio si riflette sul quotidiano. L'apprendimento fa dunque parte della situazione quotidiana ed ha la possibilità di essere ricordato nella situazione d'ogni giorno.

2. Non viene fatta apprendere alcuna «impostazione corretta» o posizione a «schiena dritta», bensì vengono poste delle condizioni secondo le quali l'apprendente deve essere in grado di curare la propria organizzazione (come faccio una determinata cosa?) e di riconoscere nella schiena e nel tronco, partendo dalla posizione abitualmente fissata, un centro dinamico e polivalente.

3. Quale diretta conseguenza, l'istruttore od il terapista non «correggono» alcuna «posizione errata», ma è l'apprendente medesimo che impara a riconoscere i suoi limiti motori, a rispettarli ed a regolarli potenziandone con più efficacia le mutazioni motorie passo per passo. In primo piano si ha una schiena maggiormente

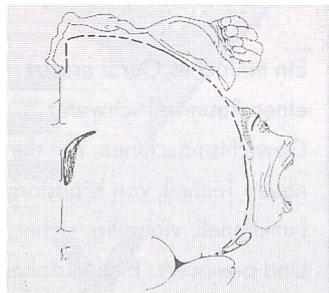
movibile e non lo scambio di un modello («schiena storta») con un altro («schiena dritta»).

4. L'apprendimento inizia sempre con la messa a fuoco e l'ampliamento dell'introspezione cinestetica (percezione interna) e quindi sia di una percezione che di un controllo del proprio agire più acuto e differenziato. Colui che apprende si orienta in base a quanto lui stesso sta provando – indipendentemente – in precisi esperimenti motori (apprendere ad imparare!). La teoria viene intesa come riflessione su ciò che si è fatto ed applicato ed è formulazione dell'insegnamento appreso – contrapponendosi così a dei modelli di pensiero esterni ed astratti oppure a direttive. La strada da seguirsi per l'apprendimento ha sempre inizio con l'agire, orientato sulla pratica, ed ha termine con la teoria, quale modello di pensiero.

5. L'apprendimento di nuove alternative di movimento e azione non ha dunque origine in un appropriamento intellettuale o visivo, bensì nella propria esperienza dovuta ad una intesa con se stessi più facile, piacevole e divertente che viene integrata spontaneamente e volentieri nei movimenti quotidiani.

6. Si lavora dapprima con movimenti possibilmente semplici e percepibili e non con una regione dell'apparato motorio particolarmente bloccata o dolorante. Non si intende quindi dare una conferma dell'insufficienza

## RIASSUNTO



*L'homunculus è anche la rappresentazione dell'evoluzione umana e della sua tipica storia culturale, e pone l'accento sulla manipolazione (cifrare la voce latina manipulus = una mano piena; inoltre manus = la mano), sull'espressione mimica e sulla lingua.*

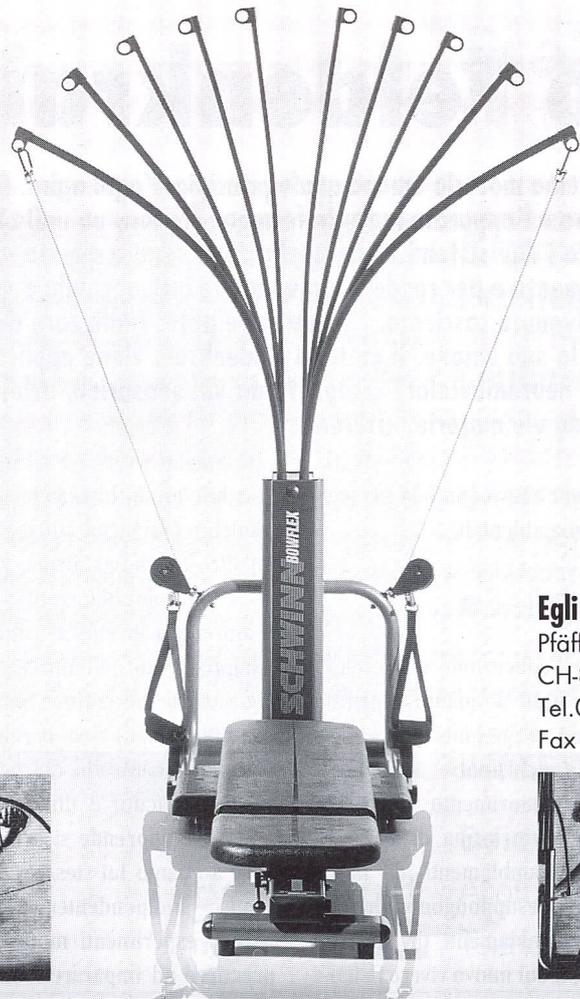
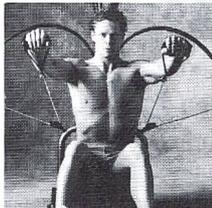
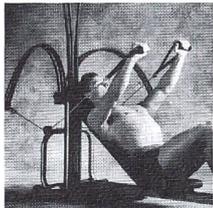
già riscontrata dall'apprendente, prendendo il problema come base di partenza, bensì fargli comprendere che questo «problema» muta automaticamente la sua dinamica allorché si prende maggiormente atto della sua zona di influenza, fino a permettere sempre più mutazioni. Ciò comporta uno spostamento a livello mentale: dal fissare il «problema» si passa alla percezione delle sue possibilità nei riguardi del complessivo evento motorio. Feldenkrais affermò al proposito: «Nulla è impossibile, se non il pensare che possa esserlo!»

7. Il compito dell'istruttore o del terapista consiste nel sostenere l'apprendente mentre percepisce le sue azioni e nel realizzare esperimenti d'applicazione, grazie ai quali scoprire alternative rilevanti per movimenti e azioni. L'organizzazione motoria individuale, da parte dell'apprendente, esclude una schematizzazione dei trattamenti e richiede all'istruttore una forte capacità di osservazione e di percezione differenziata per creare esperimenti adeguati.

# BOWFLEX®

BY SCHWINN

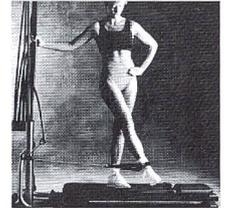
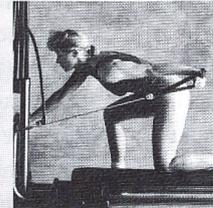
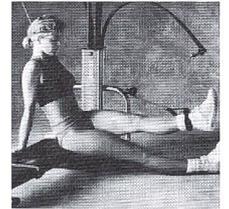
Ein einfaches Gerät ersetzt einen Raumvoll schwerer Gewichtsmaschinen. Mit der neuen Technik von Kraftstangen: Funktionell, vielseitig, sicher. Und preiswert.- Bitte verlangen Sie unsere Unterlagen.



## Vielseitig Umfassend Kompakt

- Mehr als 100 Übungen
- Belastung von 2-200 kg
- Gleichmässig-progressiver Widerstand; geräuscharm
- Bilateral-unabhängig geführt
- Geringer Platzbedarf

**Egli SYS-Sport AG**  
Pfäffikerstr. 78  
CH-8623 Wetzikon  
Tel. 01-930 27 77  
Fax 01-930 25 53



# Voltaren® Emulgel\*

## La mobilité retrouvée

**En cas de: douleurs rhumatismales, entorses, contusions**

**\*A la fois rafraîchissant et doux**

Composition: 100 g de Voltarène Emulgel contiennent 1,16 g de diclofénac, sel de diéthylammonium. Pour plus de détails, en particulier sur les limitations d'emploi, consulter le Compendium Suisse des Médicaments. Tubes de 50\* et 100 g.  
\*50 g admis par les caisses-maladie.

CIBA-GEIGY  
Geigy Pharma

## DUL-X Rapid Gel

Kühlt,  
wirkt schnell  
und nachhaltig  
bei Sport-  
verletzungen.

Erhältlich in  
Apotheken  
und Drogerien.



**DUL-X**  
BIOKOSMA  
9642 EBNAT-KAPPEL

Für alle Sportler Spitze

# DO THE DUL-X

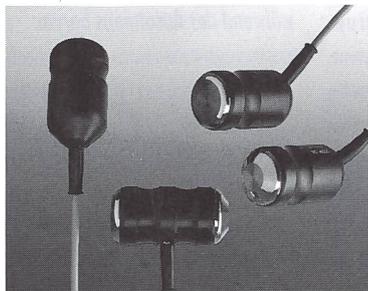


Offizieller Ausrüster  
der Schweizer Olympia-  
Mannschaften  
Alpbitzville 92, Barcelona

## Ultraschall-Therapiegeräte von Dr. Born – bewährte Qualität in modernem Design



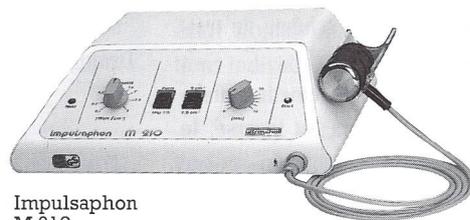
Impulsaphon  
M 250



Neue, noch leichtere Behandlungsköpfe mit absolut  
oxydationsfreien Resonanzplatten aus High-Tech-Materialien.



Impulsaphon  
M 230



Impulsaphon  
M 210

GENERALVERTRETUNG FÜR DIE SCHWEIZ



FRITAC MEDIZINTECHNIK AG  
8031 Zürich  
Hardturmstrasse 76  
Telefon 01-271 86 12  
Telefax 01-271 78 35

**BON**

Bitte aus-  
schneiden  
und ein-  
senden an  
**FRITAC AG**  
Postfach  
8031 Zürich

Bitte senden Sie mir/ uns Unterlagen

- ULTRASCHALL-Therapiegeräte
- ELEKTRO-Therapiegeräte
- GESAMTDOKUMENTATION  
Physiotherapie-Einrichtung

Name \_\_\_\_\_  
Strasse \_\_\_\_\_  
Plz/Ort \_\_\_\_\_