

LE MILLE VITE DI FELDEN KRAIS

di Roberto Roveda

Ingegnere, fisico nucleare, agente segreto, maestro di judo, pioniere delle neuroscienze e inventore di un metodo terapeutico noto in tutto il mondo: **MOSHE FELDENKRAIS** non era un tipo che perdeva tempo.



TUTTE LE IMMAGINI: CONCESSIONE DI © FEDERAZIONE INTERNAZIONALE FELDENKRAIS

Ci sono persone che nella loro esistenza racchiudono molte vite. Moshe Feldenkrais (1904-1984) è una di queste. Fu una sorta di uomo universale del Rinascimento, ma con i piedi ben piantati nel XX secolo. Una personalità poliedrica in grado di eccellere nelle ricerche sull'energia nucleare e nella comprensione dei meccanismi oscuri del cervello umano, ma anche di mettere a punto una tecnica di difesa a mani nude, poi usata dall'esercito israeliano. Tutte queste capacità, frutto di una curiosità inesauribile e di una sensibilità che lo portava a comprendere in profondità gli esseri umani e gli eventi, confluirono poi in un metodo di autoeducazione attraverso il movimento capace di garantire benessere a corpo, mente e spirito.

IN FUGA DAI POGROM. Il metodo per cui Feldenkrais è oggi universalmente conosciuto è solo l'ultima parte della storia di quest'uomo avventuroso. Riavvolgiamo ora il nastro del tempo e partiamo dall'Ucraina di inizio

Novecento, il luogo dove Moshe nacque da una famiglia ebrea, nel 1904. Il territorio ucraino era all'epoca parte dell'Impero russo e gli zar non contrastavano i sentimenti antisemiti di buona parte della popolazione. I pogrom (massacri e violenze contro i villaggi ebraici) erano all'ordine del giorno e a soli 13 anni il giovane Feldenkrais decise di emigrare in Palestina. In quel lontano 1917 si era diffusa la notizia che il governo di Londra con la Dichiarazione Balfour (dal nome del ministro degli Esteri) aveva concesso agli ebrei la possibilità di trasferirsi in territorio palestinese, allora sotto controllo britannico.

Feldenkrais si mise in cammino con una vecchia pistola negli stivali, un libro di matematica e documenti falsi in uno zaino. Il viaggio lo avrebbe portato sull'Adriatico, dai cui porti salpavano le navi per la Palestina. Erano migliaia di chilometri, mentre ancora infuriava la Grande guerra: il freddo e la fame furono i suoi compagni lungo il cammino.

Per sopravvivere il giovane Moshe entrò in un circo itinerante. Fu un'esperienza fondamentale

Autodifesa

Moshe Feldenkrais a Zurigo nel 1957. Sopra da sinistra: Feldenkrais e Mikinosuke Kawaishi (tra i promotori delle arti marziali in Europa) praticano il judo, alla fine degli anni Trenta; tecniche di difesa personale.

FOTOGRAFIA DI MICHAEL WOLGENSINGER



che gli insegnò a fare volteggi, a cadere senza farsi male e in generale ad avere il pieno controllo del proprio corpo.

COMBATTERE A MANI NUDE. Il viaggio fu lunghissimo e solo nel 1919 ebbe fine in Palestina. Moshe si dovette adattare a lavorare come bracciante e a dormire in una semplice tenda. Soltanto nel 1923 poté ricominciare a studiare, rivelando un'attitudine che sarebbe stata una costante della sua vita: l'attenzione per il prossimo, la capacità di aiutare anche gli studenti che con altri insegnanti non riuscivano a imparare. Con l'insegnamento poté guadagnare i soldi per continuare a studiare in una università europea.

Intanto in terra palestinese la situazione diventava incandescente. Gli arabi erano sempre più irritati per gli arrivi di coloni ebrei e cominciarono le violenze. Le autorità britanniche agivano come Ponzio Pilato e neppure permettevano agli

ebrei di armarsi per difendersi. Feldenkrais mise allora a punto un metodo di autodifesa a mani nude incentrato su una serie di mosse capaci di sfruttare in maniera efficace i gesti istintivi che ognuno di noi compie quando viene improvvisamente aggredito. Nel 1929 pubblicò un testo in ebraico che divenne poi il primo manuale di autodifesa dell'esercito israeliano.

FRA NUCLEARE E JUDO. Nel 1930 era intanto venuto per Feldenkrais il momento di tornare in Europa e completare gli studi. Studente assai dotato, si laureò in ingegneria meccanica ed elettrica alla Sorbona di Parigi, entrando poi nell'équipe dei coniugi Frédéric e Irène Joliot-Curie, premi Nobel per la Fisica nel 1935. Feldenkrais poté partecipare in maniera attiva alle ricerche che portarono il gruppo di ricerca a realizzare la fissione nucleare, ma negli stessi anni fece un'altra conoscenza che ebbe un forte impatto sulla sua vita: il giapponese Jigoro Kano, il fondatore del judo. Kano fu colpito dalla capacità di Feldenkrais nel controllare le proprie reazioni e i movimenti del corpo, tanto da sceglierlo come pupillo e impartirgli lezioni intensive: nel giro di due anni l'allievo modello divenne cintura nera e istruttore di judo.

Per il giovane esule fuggito dall'Ucraina si prospettava, però, soprattutto una carriera universitaria di rilievo ma - siamo alla fine degli anni Trenta - il nazismo stava dilagando in Europa e nel 1940 le armate tedesche erano oramai in marcia verso Parigi.

LOTTA AL NAZISMO. Per l'ebreo Feldenkrais l'unica soluzione per evitare il lager era, ancora una volta, la fuga. I coniugi Joliot-Curie fornirono un lasciapassare a lui e alla moglie Yonah (sposata nel 1938) con l'incarico di portare con sé in Inghilterra la documentazione degli studi sull'energia nucleare in modo che non cadessero in mano ai nazisti. Fu una fuga rocambolesca, a piedi nella Francia oramai occupata dai nazisti e sotto i bombardamenti della Luftwaffe. Yonah a un certo punto si trovò allo stremo delle forze e non più in grado di proseguire con le proprie gambe. Allora il marito la caricò su una carriola abbandonata portandola per diversi chilometri fino a bordo della *Ettrick*, l'ultima nave britannica in partenza da un porto francese sulla Manica. Un particolare singolare: il comandante dell'imbarcazione era Ian Fleming, il futuro creatore di James Bond!

Una volta giunto sul suolo inglese, però, un'altra brutta sorpresa attendeva Feldenkrais. Il suo cognome apparentemente tedesco trasse in inganno gli inglesi, che si convinsero di avere intercettato una spia. Venne quindi internato fino a un altro successivo colpo di scena. Uno scienziato britannico che aveva collaborato con Frédéric e Irène Joliot-Curie riconobbe il prigioniero e lo aiutò. A quel



In famiglia

Feldenkrais in una foto giovanile con la sorella e il fratello. Sotto, con Irène e Frédéric Joliot-Curie, in un'immagine scattata quando lavoravano insieme alle ricerche sulla fissione nucleare.



punto, il controspionaggio britannico non si fece sfuggire l'opportunità di sfruttare le abilità di Feldenkrais: lo arruolò e lo nominò ufficiale scientifico dell'ammiragliato.

Ad aprirgli le porte dei servizi segreti furono soprattutto gli studi che aveva condotto in precedenza sul sonar, uno strumento fondamentale per intercettare i sottomarini, fiore all'occhiello della marina da guerra tedesca. Nello stesso tempo Moshe coltivava l'altra sua passione e organizzava corsi di combattimento a mani nude e di autodifesa per le truppe alleate.

GALEOTTO FU IL GINOCCHIO. Nel periodo in cui era al servizio delle forze armate inglesi approfondì anche le proprie riflessioni



A mani nude

A destra, Feldenkrais nel 1942 insegna combattimento a mani nude per autodifesa. Nell'altra pagina in alto, Feldenkrais e Kawaiishi durante una dimostrazione di judo.

sul legame tra mente, corpo e movimento. A ispirare le sue analisi furono alcuni eventi legati a un problema a un ginocchio che lo affliggeva dal 1929, quando si era infortunato giocando a calcio. Il ginocchio l'aveva tormentato durante la fuga dalla Francia e gli procurava difficoltà di movimento. Questi problemi e il dolore aumentavano nelle situazioni di pericolo: da ciò Feldenkrais dedusse che poteva esserci una natura psicosomatica nelle sue problematiche. Accadde poi un fatto che lo fece molto riflettere: quando il ginocchio era particolarmente dolorante egli tendeva a saltellare sull'altra gamba. Una volta cadde e si fece male anche all'arto sano. Come per incanto, dopo alcune ore, il ginocchio malato da anni smise di procurare problemi, come se il trauma alla gamba sana avesse fatto sì che il cervello intervenisse per risolvere la situazione. Si convinse che il cervello avesse "stimolato" la gamba solitamente dolorante perché facesse il proprio dovere e permettesse all'arto infortunato di rimanere a riposo. Comprese quindi come il cervello fosse in grado di apprendere di continuo, e non solo nei primi anni di vita come si pensava al tempo, permettendo all'essere umano di far fronte alle contingenze della vita e ai limiti fisici, anche improvvisi. Feldenkrais aveva intuito una capacità innata del nostro cervello: la neuroplasticità, oggi alla base delle neuroscienze.



In fuga dalla Francia occupata, riparò in Inghilterra ed entrò nei servizi segreti britannici



Alla scoperta del Metodo

Il Metodo Feldenkrais riesce a ottenere risultati importanti nella riabilitazione, nello sport, nella recitazione e nelle discipline artistiche. Negli ultimi anni gli studi nel settore delle neuroscienze hanno confermato molte delle intuizioni del suo creatore, in particolare la capacità che ha il cervello di riorganizzarsi e rigenerarsi anche in caso di danni neuronali. Inoltre, il metodo fornisce strategie pratiche per alleviare le conseguenze

traumatiche, dolori e problematiche che interferiscono con i movimenti, con il processo di guarigione, con l'espressione di sé e la soddisfazione personale. **Dove.** In Italia gli insegnamenti dello studioso sono al centro delle attività dell'AIIMF, l'Associazione Italiana Insegnanti del Metodo Feldenkrais. Nata nel 1987 per diffondere e salvaguardare l'opera di Moshe Feldenkrais, l'AIIMF riunisce i professionisti che ne continuano il lavoro (www.feldenkrais.it).

FOTOGRAFIA DI BOB KINGHTON



FOTOGRAFIA DI BOB KINGHTON



Maestro

Feldenkrais a San Francisco negli anni Settanta, in mezzo agli studenti. **A sinistra**, la celebre foto del primo ministro israeliano Ben Gurion che, ultrasettantenne, fa la verticale guidato da Feldenkrais, che lo guarì da un brutto mal di schiena, sulla spiaggia di Tel Aviv.

MENTE E CORPO. Intanto, la guerra volgeva al termine e Feldenkrais si rese conto che non vi erano più le condizioni per ritornare a Parigi nell'équipe di Frédéric e Irène Joliot-Curie. Rimase in Inghilterra sempre più deciso a mettere in pratica quello che oramai gli era chiaro: *“La mente si sviluppa gradualmente e inizia a programmare il funzionamento del cervello. La mia visione della mente e del corpo implica un raffinato metodo di ricablaggio della struttura dell'intero essere umano in vista di una buona integrazione funzionale, il che significa essere in grado di fare ciò che l'individuo desidera”*. Per Feldenkrais, l'immagine che abbiamo di noi stessi e il senso di sicurezza interiore con cui ci muoviamo nel mondo dipendono dalla postura, dall'equilibrio del corpo, dal radicamento dei piedi appoggiati per terra. Tramite il movimento consapevole, grazie alla capacità del cervello di modificarsi tramite l'esperienza, siamo in grado di cambiare abitudini e migliorare funzionalità e performance fisiche e mentali, attivando le risorse della persona in modo crescente, a tutte le età.

La fisica nucleare oramai gli pareva astratta, non gli interessava più. Forte di queste

convinzioni voleva dedicarsi alle persone. Rispose però alla chiamata del governo dello Stato di Israele che lo volle alla guida, tra il 1951 e il 1953, del dipartimento di elettronica dell'esercito. Finalmente nel 1954 poté dedicarsi interamente a condurre sessioni individuali di integrazione funzionale e di gruppo, dedicandosi al perfezionamento del suo metodo.

CON BEN GURION. In breve, arrivò anche la fama. Nel 1957 incontrò Ben Gurion, primo ministro dello Stato d'Israele, e sofferente per terribili sciatalgie. Divenne famosa la foto di Ben Gurion, ultrasettantenne, che faceva la verticale sulla testa, in spiaggia, guidato dallo studioso. A quel punto Feldenkrais cominciò a tenere lezioni in tutto il mondo. Fu così che si scoprì l'efficacia del suo metodo nel migliorare le disfunzioni e le malattie più diverse. In particolare, i miglioramenti furono particolarmente evidenti nei casi di lesioni cerebrali, ictus, paralisi, sclerosi multipla.

Senza dormire sugli allori Feldenkrais dedicò gli ultimi due decenni della sua vita a formare

nuovi insegnanti. Tra i suoi allievi più illustri ci furono personalità molto disparate, come il regista teatrale Peter Brook (con il quale collaborò a lungo), il neuroscienziato Karl Pribram, l'antropologa Margaret Mead, il compositore Leonard Bernstein, il generale israeliano Moshe Dayan. Nell'81, Moshe Feldenkrais si ammalò gravemente e smise di insegnare.

Passò gli ultimi anni a Tel Aviv e poco prima di morire, il 1° luglio 1984, a un amico che gli faceva visita e gli chiedeva come si sentisse rispose con serenità: *“Sto aspettando di ascoltare il mio prossimo respiro”*.

Ultime apparizioni

Sopra, Feldenkrais tiene una lezione all'auditorium del Cern di Ginevra, nel 1981: ha 77 anni e questo è uno degli ultimi interventi pubblici, perché proprio quell'anno lo studioso si ammalò e smise di insegnare.

Letture per approfondire

Gli scritti di Moshe Feldenkrais sono pubblicati dalla casa editrice Astrolabio Ubaldini, che ha nel proprio catalogo anche il libro che ha dato notorietà internazionale al terapeuta israeliano: *Il corpo e il comportamento maturo sul sesso, l'ansia e la forza di gravità* pubblicato originariamente nel 1949. Per approfondire il significato delle intuizioni di Feldenkrais è possibile leggere il volume di Norman Dodge *Le guarigioni del cervello* (Ponte alle Grazie) mentre la migliore biografia sul terapeuta è disponibile in lingua inglese: *Moshe Feldenkrais: A Life in Movement* di Mark Reese.

FOTOGRAFIA DI JEAN-JACQUES D'UIGNÉAU

Moshe Feldenkrais aveva intuito una capacità innata del nostro cervello: la neuroplasticità, oggi studiata dalle neuroscienze moderne