L’AUTOIMMAGINE tema base del Metodo Feldenkrais

L'**auto-immagine** è l'insieme delle mappe neurologiche e mentali che determinano come agiamo nel mondo.
Questa immagine di sé non è un'astrazione spirituale o puramente psicologica, ma si poggia su **quattro pilastri biologici** fondamentali. Ogni singola azione umana, dalla più banale (come afferrare un bicchiere) alla più complessa, contiene sempre contemporaneamente tutte e quattro queste componenti:

1. **Il Movimento, l’Azione**

È la componente visibile e fisica dell'auto-immagine. Include la traiettoria dello scheletro nello spazio, l'uso dei muscoli, la postura e il modo in cui gestiamo la gravità.
Nel metodo: Molte persone hanno un'auto-immagine motoria incompleta. Ad esempio, escludono inconsciamente il bacino o le costole quando muovono le braccia…. Le lezioni servono a "mappare" e reinserire queste aree dimenticate nel movimento globale

2. **La Sensazione**

È la componente percettiva, divisa tra i cinque sensi classici (vista, udito, ecc.) e la **propriocezione** (la capacità del sistema nervoso di percepire la posizione del corpo e lo stato di tensione muscolare senza l'uso della vista).
Nel metodo: È il pilastro del feedback. Se non sviluppiamo una sensazione fine e precisa di dove si trovano i nostri piedi, di come distribuiamo il peso o di quanta pressione esercitiamo sul pavimento, non possiamo cambiare o migliorare l'azione

3. **Il Sentimento**

È la componente emotiva o affettiva legata all'azione. Non esistono movimenti o pensieri "neutri": ogni postura o schema motorio è indissolubilmente legato a uno stato d'animo (ansia, sicurezza, paura, gioia, senso di inadeguatezza).
Nel metodo: Una postura di chiusura delle spalle può essere legata a un antico sentimento di difesa o timidezza memorizzato dal corpo. Lavorando sul pilastro del movimento, l'approccio Feldenkrais permette di allentare e modificare anche il vissuto emotivo a esso collegato.

4. **Il Pensiero**

È la componente cognitiva, intellettuale e verbale. Include l'intenzione di fare qualcosa, l'immaginazione del movimento, la pianificazione delle sequenze, i concetti che abbiamo di noi stessi e il costante dialogo interiore.
Nel metodo: si spiega che il pensiero coordina l'azione, ma spesso si sovrappone a essa con giudizi distruttivi ("devo sforzarmi", "devo farlo bene").
Il metodo educa a un pensiero analitico e non giudicante che osserva la coordinazione pura.

La dinamica dell'Integrazione: perché sono "Pilastri"
La tesi centrale di Feldenkrais è che **questi quattro pilastri si influenzano a vicenda in tempo reale**. Se ne alteri uno, modifichi inevitabilmente anche gli altri tre.

Feldenkrais scelse di agire programmaticamente sul **Movimento** e sulla **Sensazione** per un motivo puramente pratico: sono le due componenti più concrete, oggettive e facili da osservare intenzionalmente. Cambiando il modo in cui ci muoviamo e sentiamo il corpo, andiamo a ristrutturare automaticamente i nostri pensieri e i nostri sentimenti, guarendo e ampliando l'intera auto-immagine.