

**Zeitschrift:** Igl Ischi : organ della Romania (Societat de Students Romontschs)  
**Herausgeber:** Romania (Societat de Students Romontschs)  
**Band:** 79 (1997)  
**Heft:** 6

**Artikel:** "Va e lai dar ina spezza" ni : co fuss ei cun Feldenkrais?  
**Autor:** Cadruvi, Maria  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-881656>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 02.04.2026

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

## **„Va e lai dar ina sprezza“ ni co fuss ei cun Feldenkrais?**

Siat gis hai jeu giu mal il dies suenter la quart'ura da terapia. Inaga fagev'ei mal la crusch, inaga empau pli ensi, inaga targev'ei vi encunter ils caluns, inaga giuaden ella combas. Certs muments savev'jeu sevolver e sestorscher empau sco jeu level, certs muments er'jeu sterica sco in'aissa e savevel far nuot. E tuoscher e sturnidar era ina catastrofa - mo da patertgar.

„Va e lai dar ina sprezza e sche has ti ruaus!“, hai jeu survegniu cussegls dretg e seniester. Jeu level denton buca ruaus. Cunquei che quei mal il dies era supportabels level jeu saver: Daco hai jeu mal il dies?

„Nus essan sursigli in scalem en la davos'ura da terapia. Nus havein buca teniu quen dad enzatgei. E jeu creigel, jeu sai ussa tgei“, ha il terapeut reflectau suenter siat gis, cu jeu sundel puspei ida tier el. Terapeut ei il falliu plaid. El senumna scolast, pedagog. Ed entschiet ad ir tier el havev'jeu propi pervia da miu mal il dies. La finamira da sia metoda ei da mussar a ses clients ed a sias clientas co emprender. Emprender da star bein. Star bein, seser bein, scher bein, ir bein, cuorer bein.

„Ti mettas tia peisa predominantamein sin ina comba. Da quei vai jeu buc fatg stem tochen ussa“, ha el continuau cun observar mei. „Igl ei impurtont che ti fetschies persenn, che ti sas metter la peisa era sin l'otra comba. Ed igl ei impurtont che ti senties la differenza. Cu ti eis cunscienta dalla differenza sche sas ti eleger. Lu sas ti metter la peisa nua che ti vul“, ha el fatg vinavon.

Sco sche jeu savess buc che negin ha da cumandar a mi nua metter mia peisa. Jeu sun in carstgaun liber ed jeu sai bein che jeu sai metter la peisa nua che jeu vi. Jeu vi gnanc metter ella mo dad ina vart. E tuttina fetsch jeu para ei. Per disa. Pertgei?

Jeu sai buc. Aunc buc. Jeu sai aunc bia buc. Forsa che miu tgierp sa dapli e manifestescha quei ch'el sa. Mo cunquei ch'jeu sai buc ch'el sa, dat ei adina puspei malcapientschas.

„Tgi che sa tgei ch'el fa, sa far tgei ch'el vul.“ Quei ei in dils pli enconuschents citats da Moshé Feldenkrais. Miu pedagog lavura tenor la metoda da Feldenkrais. Quella metoda cumpeglia duas fuormas fundamentalas. Ina ha num „schientscha entras moviment“. Cheu semovan gruppas ni persunas singulas tenor indicaziuns ch'ellas survegnan dad ina pedagoga. Fan ina sort gimnastica. L'otra fuorma ha num „integraziun funcziunala“ ed ei zatgei sco ina lecziun nunverbala (senza plaid) en la quala la pedagoga instruescha ina persuna singula cun tucrar en ella, per exempel cun dar in lev stausch al schui seniester ni cun alzar bufatg il pei dretg. Omisduas fuormas han l'intenziun da metter en moviment ina specia da process che regorda il tgierp a moviments ch'el saveva far inaga e ch'el ha emblidau.

Sche nus fagein in moviment, mein per exempel en schanuglias ni dein il maun, lu semovan buca mo nossas giugadiras. Tier mintga moviment ein era musclas partecipadas e per che las musclas sappien vegnir en funcziun, ston ellas esser provedidas da gnarva. Il center dalla gnarva ei el tschurvi, leu nua ch'ils moviments vegnan iniziati. Per ordinari schabegia quei buca cunscientamein. Sche nus stuessen dar in camond clar e cunscient per mintga moviment che nus fagein, lu vegnessen nus mai giu dil fletg. Biars da nos moviments ein automatisai e succedan tenor experientscha e tenor disa. Quei ha siu bien ed ei in enorm avantatg, mo quei ha era siu schliet.

Nossas disas fan che nus daventein dependents.

Per ina raschun ch'ei buc aunc, ni buca pli, enconuschenta a mi, haiel jeu entschiet avon onns a metter la peisa da miu tgierp predominantamein sin ina comba. A sias uras ha quei pli probabel ed ad interim giu in senn. Pli tard ei l'enconuschientscha dil senn ida a perder e sulettamein la disa ei restada. Ina disa „sbagliada“ en vesta al fatg general ch'il carstgaun ha duas combas ed en vesta al fatg particular che mias duas combas ein omisduas saunas. Suenter ina retscha dad onns ha quella disa „purtau fretg“, ei ha entschiet a far mal zanua, perquei che ina part dil tgierp stueva luvrar e purtar memia bia, pil sempel motiv che l'otra part dil tgierp purtava e luvrava memia pauc. Sco en ina famiglia: Zacu selamenta e sedosta quella persuna che sesenta surcargada. E veramein migliur dat ei mo, sche zatgei vegn midau, zatgei che cumpeglia tut ils members da quella famiglia e buca mo quella persuna che selamenta.

Igl emprem pass per iniziar ina migliur ei da daventar cunscients, sapientivs. Emprender d'enconuscher las disas: *„Ti mettas tia peisa predominantamein sin ina comba.“*

In proxim pass ei d'emprender d'enconuscher variantas pusseivlas: *„Ti sas metter la peisa era sin l'otra comba.“*

Lu eis ei bien dad haver marveglias, dad experimentar e da daventar cunscients da quei ch'ei auter denter la disa veglia e la varianta nova: *„Igl ei impurtont che ti senties la differenza.“*

E suenter sepresenta la libertad d'eleger. Buc tut ei adina e dapertut tuttina bien: *„Cu ti eis cunscienta dalla differenza sche sas ti eleger. Lu sas ti metter la peisa nua che ti vul.“*

„Nus essan sursigli in scalem en la davosa terapia“, veva il pedagog aunc getg. Mintga process d'emprender ha siu ritmus e drova siu temps, pretenda Feldenkrais. Cun vuler sursigliar certs process ni absolver els mo dabot per ch'ei seigi fatg san perfin persunas zun talentadas sefar empaglia, scriva el en in da ses cudischs.

L'ura da terapia ch'ei suandada ils siat gis ha priu miu mal. Cun in sentiment da triumf hai jeu raquintau quei a quels che vevan cussegliau dad ir e schar dar ina sprezza.

Il mal ei turnaus. En variantas. Adina dameins, mo adina puspei. Feldenkrais, vai jeu intervegniu, ei buc ina metoda che fa effect dad oz sin damaun ... e per adina ... e tut il mal ei svanius ... e la veta ei in paradis che resta ... ed in summa ins sto adina veser il positiv ... Feldenkrais ei in process che cuoza, in process cun aults e bass sco mintga process.

Disa fa natira. E midar natira ei bunamein sco da far bargir la crappa. Quei drova temps, capientscha, marveglias ed in fin sentiment per las differenzas. Era sch'ei setracta sulettamein da midar quei che para ina bagatella ni ina banalitat. Forsa ei quei il motiv che ina part en nus serebalza cu ei setracta da midar disas. Quella part ch'ha bugen la segirtad e la cumadeivladad. Quella argumentescha che las disas seigien ina part essenziala da nies esser. Ein ellas era. Ed ei dat era bunas disas, silmeins per in temps. Nus savessen schizun conceder: Nossas disas ein nies character. E nus havessen ina stgisa dapli per gie stuer midar nuot vida nus.

En tals muments vegn il mal „en agid“ e dat in stausch. Quei ei il bien vid il mal: El fa che nus vegnin malidis e pigns, magari era malpazients e trests. Lu fa el che nus vegnin malsegirs ed encurin ina via. E per finir fa el forsa che nus daventein in stel pli aviarts per midadas.



E la sprezza? Per esser sincera: Jeu hai tema da sprezzas, malgrad che jeu sai ch'ellas fan per ordinari cuort process cul mal. Silmeins pil mument.

Sche jeu fuss ida e vess schau dar ina sprezza, sche vess jeu buca giu siat gis mal il dies. Mo jeu vess era saviu far zatgei auter. Quei ch'il pedagog da Feldenkrais ha cussegliu a mi da far el futur: Sch'ei fa mal, lu s'annunziar tier el pli baul e buca sco secunvegniu pér siat gis pli tard. Feldenkrais seigi numnadamein buca ina metoda per empender da star mal, mobein per empender da star bein. Star bein, sevolver bein, sestorscher bein, purtar bein, spitgar bein.

L'ura da terapia suenter ils siat gis mal il dies ha el dil reminent buca schau pagar mei. Sia devisa seigi: „*Schar pagar sch'ei fa bein. Sch'ei fa mal suenter ina terapia, lu duein las clientas ed ils clients denton buca aunc stuer pagar daners persuenter.*“