

Zeitschrift: Mitteilungsblatt der Schweizerischen Parkinsonvereinigung = Magazine d'information de l'Association suisse de la maladie de Parkinson = Bollettino d'informazione dell'Associazione svizzera del morbo di Parkinson

Herausgeber: Schweizerische Parkinsonvereinigung

Band: - (1991)

Heft: 24: Bewegung = Mouvement = Moto

Artikel: Anche per i malati di Parkinson : il metodo Feldenkrais

Autor: Bütikofer, K.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-815232>

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: 04.04.2026

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



Sprachfertigkeit, wenigstens teilweise, zurückgewinnen könnte. Fürs erste zwei Kurzlektionen, so dargeboten, dass man mit gutem Willen - oder gar mit Begeisterung - mithalten kann. *Jacques Hefti, Rüschtikon*

Übung 1

1. Lesen Sie die obige Einleitung aufmerksam durch und überlegen Sie sich, inwieweit Sie mir beipflichten können.

2. Lesen Sie folgendes Kurzgedicht. Überlegen Sie sich, was es Ihnen zu sagen hat. In einem Sechszweiler aus dem "Westöstlichen Diwan" von J.W. Goethe sind drei Zweizeiler enthalten, die wie auf uns zugeschnitten sind:

"Im Atemholen sind zweierlei Gnaden, die Luft einziehen, sich ihrer entladen.

Jenes bedrängt, dieses erfrischt,

so wunderbar ist das Leben gemischt.

Du, danke Gott, wenn er Dich presst,

und dank ihm, wenn er Dich wieder entlässt."

3. Jeder der drei Zweizeiler enthält einen sinnreichen Gedanken. Prägen Sie sich Zweizeiler um Zweizeiler rezitierend ein.

4. Üben Sie bei jeder günstigen Gelegenheit: In schlaflosen Nächten, in der freien Natur usw. Bald werden Sie spüren, dass sich Ihr lädiertes Hirn wieder erfreuen wird.

5. Sprechtechnische Übungen: Im Atemholen/entladen/entlässt (stets auf ruhigem Atem). Schlusslaute deutlich sprechen: erfrischt/gemischt/Dich presst/entlässt.

Und immer wieder im Gedächtnis verankern.

Anche per i malati di Parkinson

Il metodo Feldenkrais

Bü. Durante il fine settimana di perfezionamento delle conduttrici e dei conduttori dei gruppi di auto-aiuto tenutosi a Morschach, Adelheid Mayer (Zurigo) ha presentato il metodo Feldenkrais. Detto in parole semplici, si tratta di cambiare i modelli di movimento abitudinari, affinché questi non possano più nuocere al corpo. Il metodo è adatto alle persone sane e malate. Con questo sistema, la conduttrice del gruppo di auto-aiuto di Zurigo, Heidi Meili, ha fatto buone esperienze.

Moshe Feldenkrais era un fisico e ha vissuto dal 1904 al 1984. Un giorno si ferì fortemente al ginocchio, e d'allora cominciò ad avere difficoltà a camminare. Per via di tali difficoltà cadde nuovamente ferendosi anche al secondo ginocchio. Quando, dopo questo incidente, un mattino si svegliò, si accorse stupito che il ginocchio ferito per primo era diventato più mobile. Riflettendoci sopra, giunse alla conclusione che il cervello aveva imparato a trovare una nuova via per rendere nuovamente possibile il movimento del ginocchio. Questa è stata l'esperienza chiave che ha portato Feldenkrais a dedurre il suo metodo. Adelheid Mayer ce lo spiega così: Gli impulsi nervosi per i movimenti arbitrari scorrono sempre per gli stessi sentieri paragonabili ad autostrade o binari rovinati. I movimenti che così nascono non sono però sempre ottimali per il corpo. Sovente vengono effettuati "movimenti parassitari", modelli di movimento dunque, che organicamente non sono giusti. La meta del metodo Feldenkrais è di eliminare il più possibile questi movimenti parassitari, aumentando in tal modo la vitalità e la buona salute degli scolari.

Movimenti piccolissimi

E qual'è il modo di procedere? Gli impulsi cerebrali per i movimenti arbitrari, acquisiti già dalla nostra più tenera età, non vengono più comandati consapevolmente. Sono ormai diventati abitudinari. Il metodo Feldenkrais ci propone ora di "sillabare in direzione opposta", cioè di scomporre il movimento, analizzandone ogni singola parte. In questo modo i singoli svolgimenti del movimento ci vengono riportati dall'inconscio e vengono riproposti al cervello per una nuova decisione: Esso potrà ora decidere di adottare nuovi modelli di movimento non più nocivi al proprio corpo. "E questo", sottolinea A. Mayer, "è come se, con una zappa, si spianasse un nuovo sentiero vicino all'autostrada". Un tale proposito richiede esercizio giornaliero per un lungo periodo, per non ricadere nei vecchi modelli di movimento.

Dimostrazione

Durante il fine settimana di perfezionamento le conduttrici e i conduttori dei gruppi hanno avuto la possibilità di mettere in pratica il metodo Feldenkrais. Il semplicemovimento di girare la testa per guardarsi dietro le spalle è stato scomposto nelle sue singole parti. Mentre per gli esercizi Feldenkrais in genere si è coricati per terra, la Signora Mayer decise di eseguire un esercizio in posizione seduta. Sorprendentemente si è constatato che in questo semplice movimento sono coinvolti il ginocchio, le anche, la spina dorsale, la testa e gli occhi. Tutti gli elementi del movimento sono stati effettuati separatamente diverse volte per dare al cervello la possibilità di individuare i migliorisvolgimenti del movimento. Ed infatti si mostro che alla fine il movimento si svolgeva più facilmente e meno contratto che all'inizio. "Per questi esercizi", dice A. Mayer, "l'attenzione è la cosa più importante. L'importante è la via imboccata, non la meta". E anche: "Noi facciamo movimento e tu cambierai".

Integrazione funzionale

Il metodo Feldenkrais viene offerto sia come terapia di gruppo, sia come trattamento individuale. Nel trattamento individuale, "l'integrazione funzionale", che in prima linea viene adottato per bambini e adulti handicappati, i maestri del metodo Feldenkrais lavorano secondo una tecnica esclusivamente manuale, cioè rinunciano all'utilizzazione di apparecchiature e di altri mezzi ausiliari. Essi non lavorano con singoli parti "colpite", bensì con tutta la persona, tenendo conto nel trattamento della sua storia, della struttura del corpo e delle sue capacità attuali. Contrariamente al trattamento in gruppo, durante il trattamento individuale si parla poco. Sia lo scolaro che il maestro badano agli impulsi, evitando di interpretarli a parole. Ciò non farebbe che disturbare e confondere questo genere di comunicazione. Nel corso di questo trattamento individuale la muscolatura viene



sciolta, rilassata e si cercheranno nuove vie per svolgimenti di movimenti abituarini e ostacolanti.

Un metodo per i malati di Parkinson?

Il metodo Feldenkrais è sensato anche per i malati di Parkinson? Un'affermazione generale non è veramente possibile, dato che, come ben sappiamo, esistono le più varie forme di Parkinson. Chi è interessato, farà bene a provare il metodo Feldenkrais e si accorgerà, se gli fa bene. Non c'è da aspettarsi conseguenze negative; tutti i movimenti vengono svolti molto lentamente e con cautela, così che non ci si può stancare troppo. Alcuni pazienti hanno fatto esperienze positive. Come anche Heidi Meili. Prima di iniziare con il metodo Feldenkrais, cadeva sovente e non poteva più neanche girare la testa. Oggi questo movimento lo è di nuovo possibile il suo stato generale è talmente migliorato che, d'allora, non è mai più caduta.

Chi ha interesse a ricevere una documentazione sul metodo Feldenkrais (libri, cassette) o vuole conoscere date e luoghi dei corsi offerti, può rivolgersi alla Infostelle, Hotzstr. 29, 8006 Zurigo, no di tel. 01/362 61 88.

Fateci sapere le vostre esperienze

Bü. In questo numero parliamo della fisioterapia e del metodo Feldenkrais. Siamo convinti che anche voi, care lettrici e cari lettori, avete fatto le vostre proprie esperienze con altri metodi che vi hanno aiutati a riaumentare la vostra mobilità; p.e. anti-ginnastica, logopedia, nuoto, terapia respiratoria e così via. Scriveteci e fatecene partecipi. Saremo lieti di pubblicare le vostre relazioni nel bollettino d'informazione, affinché anche altri pazienti possano approfittare delle vostre esperienze.

Zum Hinschied von Prof. G. Baumgartner

Bü. Am 11. August ist Prof. Günther Baumgartner, Mitglied des Patronatskomitees der Schweiz. Parkinsonvereinigung, im Alter von 67 Jahren gestorben. Er stammte aus einer Arztfamilie. Nach einem Medizinstudium und vertiefter Fachausbildung folgte 1967 ein Ruf nach Zürich, wo er zuerst als Extraordinarius, ab 1970 als Ordinarius die Neurologische Universitätsklinik und Poliklinik leitete.

Mitgliederversammlung 1992

Reservieren Sie sich schon jetzt das Datum:

Samstag, 13. Juni 1992, im Schweiz. Paraplegikerzentrum Nottwil.

Assemblée générale 1992

Réservez s.v.p. déjà la date maintenant:

Samedi, le 13 juin 1992 au Centre suisse pour paraplégiques, Nottwil.

Assemblea generale 1992

Riservatevi par favore già sin d'ora la giornata:

Sabato, 13 giugno 1992 al Centro svizzero dei paraplegici, Nottwil.

Nochmals: Zwillinge gesucht

Bü. In der Erforschung der Parkinson-Krankheit haben in letzter Zeit besonders solche Faktoren an Bedeutung gewonnen, die lange vor Ausbruch der ersten Symptome im individuellen Leben der Patienten nachweisbar sind. Zur Frage, ob diese Faktoren vererbt, angeboren oder erworben sein könnten, eignen sich Zwilling-Untersuchungen sehr gut. Bisher konnten etwa 20 ein- und zweieiige Zwillingspaare aus Deutschland und der Schweiz untersucht werden. Nun fragt Dr. med. P. Vieregge (Lübeck), ob seit dem letzten Aufruf im Jahr 1989 weitere Patienten bei der Schweiz. Parkinsonvereinigung Mitgliedergeworden sind, die Zwillinge sind und die bei einem entsprechenden Forschungsprogramm mitmachen möchten.

Die Untersuchungen finden zunächst am Wohnort der Zwillinge statt. Bei der Planung und Vorbereitung erfolgt eine Zusammenarbeit mit Prof. H.-P. Ludin in St.Gallen. Aufwand oder Kosten entstehen den Zwillingen für diese erste Untersuchung nicht. In einem zweiten Teil werden einzelne Zwillingspaare gebeten, ihren Gehirnstoffwechsel mittels der Positronen-Emissions-Tomographie (PET) untersuchen zu lassen. Diese Untersuchung soll in Köln stattfinden.

Über die ersten Ergebnisse der Auswertungen wird in unserem Mitteilungsblatt informiert werden.

Also: Leiden Sie an Parkinson und haben Sie ein Zwillingsgeschwister, dann können Sie sich melden bei Dr. med. P. Vieregge, Klinik für Neurologie, Medizinische Universität zu Lübeck, Ratzeburger Allee 160, D-2400 Lübeck (Tel 0049-5002928) oder Prof. Dr. med. H.-P., Ludin, Neurologische Klinik, Kantonsspital, 9007 St. Gallen (Tel. 071/26 16 52).

Cherchons jumeaux!

Bü. Dans le cadre de leurs recherches sur la maladie de Parkinson, les scientifiques ont récemment souligné l'importance de certains facteurs qui se manifestent chez les patients longtemps avant les premiers symptômes. Les études sur les jumeaux se révèlent particulièrement utiles pour savoir si ces facteurs sont héréditaires, congénitaux ou acquis. Une vingtaine de couples de jumeaux monozygotes et dizygotes ont déjà participé à des recherches en Allemagne et en Suisse.

Le Dr P. Vieregge de Lübeck nous demande aujourd'hui si notre association a accueilli de nouveaux membres - des jumeaux - depuis le dernier appel de 1989 et si ceux-ci accepteraient de participer à un programme de recherches.

La première étape de ce programme se déroule au domicile des patients, sans frais. Les examens sont organisés en collaboration avec le Professeur Ludin de St-Gall. Au cours de la deuxième étape, les couples de jumeaux devront se soumettre à un examen du métabolisme cérébral effectué à l'aide de la tomographie par émission de positrons. Cet examen aura lieu à Cologne. Les premiers résultats de cette étude seront bien sûr commentés dans notre magazine d'information.

Les personnes qui désirent obtenir des renseignements complémentaires ou participer à ces recherches sont priées de contacter le Dr P. Vieregge, Klinik für Neurologie, Medizinische Universität Lübeck, Ratzeburger Allee 160, D-2400 Lübeck (tel. 0049/500 29 28) ou le Professeur H.-P. Ludin, Département de neurologie, Hôpital cantonal, 9007 St.-Gall (tel. 071/26 16 52).