

Zeitschrift: Treterre : semestrale di Terre di Pedemonte e Centovalli
Herausgeber: Associazione Amici delle Tre Terre
Band: - (1994)
Heft: 23

Rubrik: Tegna

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: 11.01.2026

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



Incontro con Lea Wolgensinger

DA OLTRE 10 ANNI A TEGNA UN SISTEMA DI AUTOEDUCAZIONE PER UN BENESSERE MAGGIORE,

Ho conosciuto Moshe Feldenkrais sin dalla primissima infanzia. Amico dei miei genitori, ambedue fotografi, egli soggiornava spesso a casa nostra. La mia carriera mi portò, dopo l'accademia del balletto e la scuola commerciale, a collaborare con il Teatro am Neumarkt di Zurigo. Più tardi, frequentai a Bruxelles una scuola di assistenza sociale e, dopo il matrimonio e la nascita di tre bambini, mi dedicai all'agricoltura. Soltanto nel 1980 - dopo il divorzio e una grave malattia - mi decisi a prendere parte al corso di formazione di Moshe Feldenkrais, che portai a termine nel 1983 negli Stati Uniti. Su desiderio dei miei genitori, accettai di tornare in Svizzera, alla condizione di potermi stabilire nella loro casa a Tegna. Sin da bambina mi sono sentita legata al pa-



se e alla gente che incontravo durante le mie lunghe passeggiate in campagna o in riva alla Melezza. Molte di loro non ci sono più, ma le poche rimaste mi chiamano affettuosamente Carola, dandomi del tu.

La prima volta venni a Tegna nel 1956 con i miei genitori in una casa di vacanza a Predasco. Due anni più tardi i miei genitori acquistarono il terreno dal signor Sacchet, per costruire la casa dove abito tuttora.

Il lavoro di costruzione fu affidato all'impresa Zerbola e Regis di Tegna. La casa con il tetto piatto e le pareti interne rivestite con i sassi della Melezza furono argomento di lunghe discussioni fra i costruttori e mio padre, soprattutto la posa dei sassi in modo irregolare, devo ammettere che la scelta architettonica era fuori dal comune per quei tempi ma alla fine piacque a tutti e soggiornarvi fu sempre un piacere.

Il primo gennaio 1984 mi stabilii definitivamente a Tegna ed iniziai la mia attività di insegnante del metodo Feldenkrais.

Al primo seminario partecipò un gruppo di 5

allievi fisioterapisti; la palestra nei giorni di bel tempo era il giardino di casa, come alternativa, il pavimento della sala da pranzo.

All'inizio non fu facile ma poi con il passare del tempo il metodo si divulgò soprattutto attraverso le esperienze fatte dagli allievi.

La necessità di maggior spazio mi indusse ad affittare uno studio in città, prima ad Ascona poi a Locarno.

Le continue trasferte mi causavano una considerevole perdita di tempo, fu così che decisi di ampliare la mia abitazione a Tegna che si presenta ora in una veste tutta nuova.

La disponibilità di superficie mi permette ora di tenere dei seminari a livello internazionale.

Sono lieta di aver realizzato tutto questo a Tegna perché sento di aver piantato in questo villaggio le mie radici.

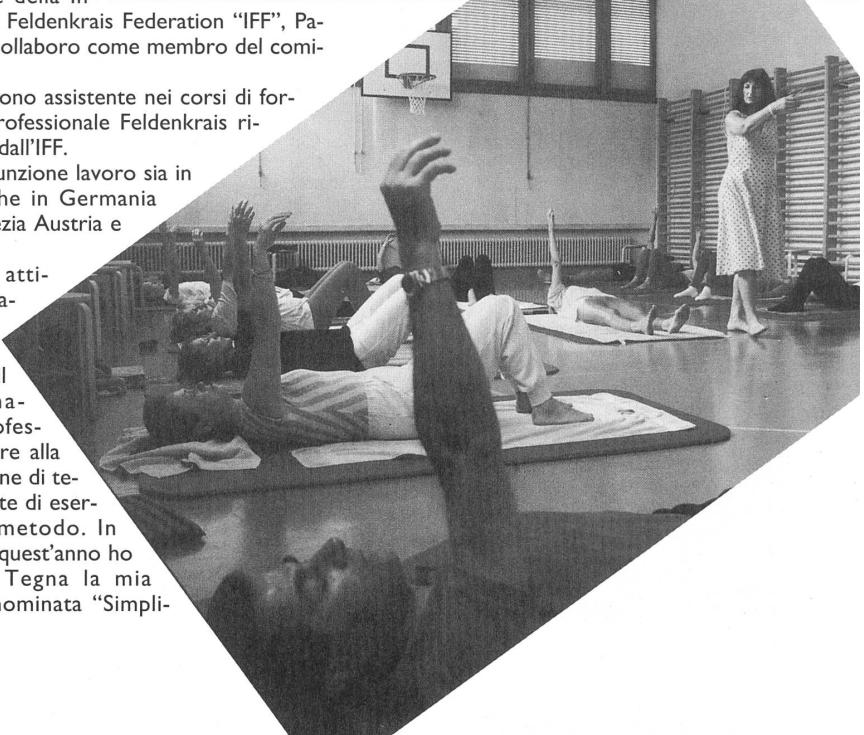
Insegno anche alla scuola Dimitri di Verscio, agli artisti, come pure agli sportivi.

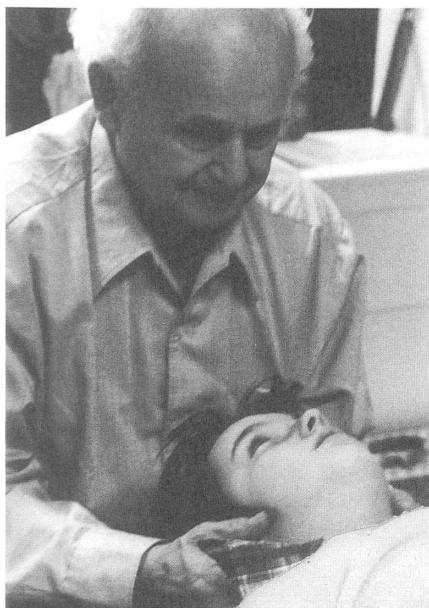
Dato che il mio scopo principale è la divulgazione del metodo, nel 1989 ho creato il gruppo Feldenkrais Europa del quale sono presidente, e nel 1991 ho organizzato l'incontro che ha portato alla fondazione della International Feldenkrais Federation "IFF", Parigi, dove collaboro come membro del comitato.

Dal 1988 sono assistente nei corsi di formazione professionale Feldenkrais riconosciuti dall'IFF. In questa funzione lavoro sia in Svizzera che in Germania, Francia, Svezia, Austria e Italia.

Nella mia attività rientrano anche la supervisione ed il perfezionamento professionale, oltre alla pubblicazione di testi e cassette di esercizio del metodo. In gennaio di quest'anno ho aperto a Tegna la mia scuola denominata "Simpli-

city" che significa trovare la via più semplice per il raggiungimento di una maggiore leggerezza. Con la denominazione "Simplicity" vorrei trasmettere agli altri quello che intendo fare con il mio lavoro Feldenkrais e gli aspetti per me più importanti: semplicità e chiarezza, le due cose che mi affascinano di più. Questo vale sia per il pensiero che per il movimento; spesso la soluzione ottimale di un problema si trova a portata di mano, ma i vecchi schemi di pensiero rendono il processo difficile e irti di ostacoli. Persino una sequenza di movimenti ottimali, il più delle volte, viene ostacolata da una immagine che si ha di se stessi (di regola non realistica), e che è stata acquisita nel tempo. "Solo quando si sa ciò che si fa, si può fare ciò che si vuole", ripeteva spesso Feldenkrais. Io vor-





rei sviluppare questo concetto e approfondirlo con i miei studenti, siano essi musicisti, artisti, casalinghe, manager o pensionati, guindandoli nel processo di apprendimento ed aiutandoli a concentrarsi sull'essenza di un movimento o di un pensiero. Con "Simplicity" desidero fare in modo che le persone che cercano aiuto da me possano avere una visione più precisa dello scopo che si sono prefissate confrontandole con la realtà che le circondano. Gli elementi fondamentali del mio insegnamento sono la comunicazione, la concentrazione, l'intuito e la trasposizione manifesta dei pensieri in azione. Il movimento è la maggior via d'accesso alla vita. La comunicazione è la via più rapida alla comprensione. "Simplicity" è la via più semplice per il raggiungimento di una maggiore leggerezza. Il metodo Feldenkrais è adatto alle persone di tutte le età, ciò significa che va bene sia per i bambini che per gli adulti, dato che si tratta di apprendimento, e questo può avere luogo a tutte le età. Nel 1995, si terrà a Tegna il primo corso di formazione professionale organizzato nella nuova sede.

LE DUE TECNICHE

Integrazione Funzionale

Le lezioni denominate "Integrazione Funzionale" (FI) vengono svolte in singole sedute, durante le quali l'insegnante "Feldenkrais" richiamerà l'attenzione su nuovi processi di movimento funzionale, mediante un leggero tocco delle sue mani.

Durante la lezione si impara - senza alcuno sforzo - a modificare i movimenti dolorosi e particolarmente limitanti, che disturbano, integrandone dei nuovi.

Questo lavoro individuale è indicato soprattutto per le persone con problemi acuti ed esigenze particolari mediante una seduta di FI è possibile che una cosiddetta "strada a senso unico" si trasformi in una molteplice "rete di comunicazione". Chi per anni si è seduto alla macchina da scrivere o al pianoforte nella stessa posizione, accettando come un male inevitabile i dolori alla nuca, verrà liberato da questa immagine unilaterale di se stesso durante le lezioni di FI. Normalmente, è possibile percepire quasi subito un raggio d'azione più ampio.

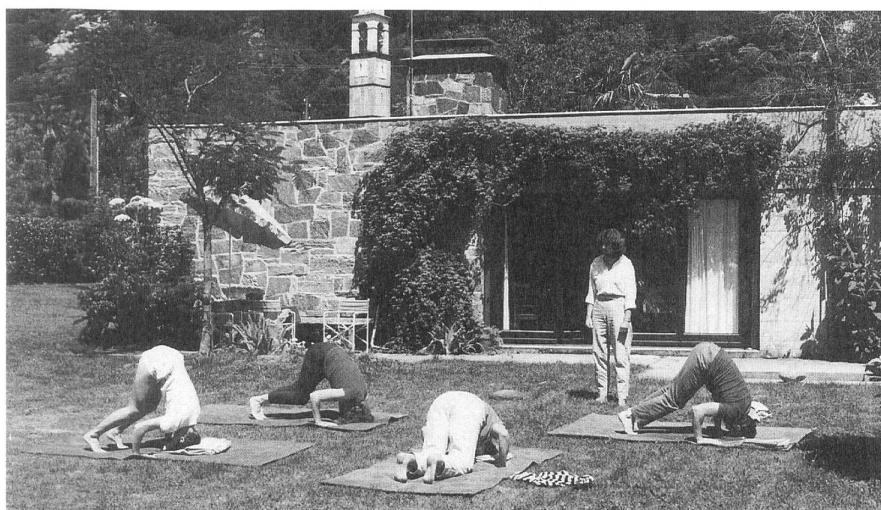
Consapevolezza attraverso il movimento

Una lezione di "Consapevolezza attraverso il Movimento" viene svolta in gruppi nei quali ognuno lavora per conto proprio. Indossando abiti normali e comodi, si impara ad effettuare i movimenti della vita quotidiana in modo più consapevole e leggero. Lea guiderà verbalmente l'allievo attraverso una sequenza di movimenti, stando seduti su una sedia, sdraiati su una stuoia, oppure in piedi. Durante questo processo, si impara a riconoscere il proprio modo di fare un movimento e ad osservarlo nelle sue diverse qualità, senza attribuirgli alcun valore specifico. Osservando gli schemi di comportamento inconsci e, volendo, cancellarli e sostituirli con schemi migliori e più efficienti. Mediante la sottile tecnica della **"consapevolezza attraverso il movimento"** si può sviluppare una maggiore flessibilità del corpo e della mente.

Comprendere più chiaramente se stessi e il proprio corpo, raggiungendo così una maggiore libertà nella capacità espressiva.

I pensieri e le emozioni potranno scorrere più liberamente.

Milena Zerbola



STORIA DEL METODO FELDENKRAIS

"Feldenkrais era un saggio: non era un guru, non era un uomo di medicina, ne un guaritore e nemmeno una persona che voleva imporsi a tutti i costi. Era un amico di questo mondo, un profondo conoscitore degli aspetti umani, dotato di un'intelligenza calma ed attenta, che sapeva ascoltare ed agire con spontaneità e consapevolezza".

(F. Kemp, Neue Zürcher Zeitung).



Moshe Feldenkrais nacque in Russia nel 1904 (deceduto nel 1984) ed emigrò a 15 anni nella Palestina di allora. Più tardi studiò fisica a Parigi ed effettuò con Joliot-Curie la prima fissione dell'atomo in Francia.

La sua prima pubblicazione, "Autosuggestione", apparve nel 1930.

Quale primo detentore europeo di cintura nera nell'arte marziale "Judo", fondò in Francia il primo Club di Judo d'Europa. Una lesione al ginocchio, che si era procurato durante una partita di calcio, diede alla vita di Feldenkrais un'altra direzione: a partire da quel momento, il fisico e lo sportivo si dedicarono completamente allo studio dell'apparato motorio dell'essere umano. In oltre 40 anni di lavoro di ricerca, egli approfondì i campi della neurofisiologia, biologia, anatomia e psicologia del comportamento. Continuando i suoi studi e approfondendo sempre più le sue conoscenze, seppe sviluppare su di sé e sugli altri un metodo basato sulla dinamica del corpo umano, mettendo in evidenza l'insieme del sistema nervoso, della muscolatura e dello scheletro.

Scoprì così che, grazie all'applicazione sistematica delle sue due tecniche, sia il corpo che il pensiero diventavano più flessibili.

Feldenkrais ebbe la possibilità di aiutare molte persone, tra le quali lo statista Ben Gurion, l'uomo di teatro Peter Brook. Nel corso della sua vita, egli sviluppò più di 2000 esercizi.

Morì nel 1984 all'età di 80 anni.

IL PRIMO ANNO DI VITA DELLA GALLERIA CARLO MAZZI

Continuano con molto interesse alla Galleria d'arte Carlo Mazzi di Tegna le varie mostre dedicate agli artisti, scomparsi o viventi, che furono legati da sincera amicizia con il nostro indimenticabile Carlino, così chiamato affettuosamente da chi l'ha conosciuto.

Come si ricorderà la nostra rivista nell'autunno dello scorso anno aveva annunciato l'apertura, in data 12 dicembre '93 della Galleria.

Un avvenimento di notevole interesse e arricchimento artistico per le nostre terre pedemontane.

Nata dal desiderio della moglie Laura e dedicata al marito scomparso in suo perenne ricordo, la Galleria è stata inaugurata con una esposizione di opere astratto-geometriche dell'artista Carlo Mazzi. La presentazione è stata curata da Eros Bellinelli.

La grande partecipazione di gente alla vernice ha testimoniato quanto fosse apprezzato e conosciuto il nostro artista. Le opere di Carlo Mazzi si sono potute ammirare fino a febbraio '94.

Dal 24 aprile al 12 giugno la Galleria ha ospitato l'artista Emilio Maria Beretta con le sue tempere; a disegnarne la figura è stato Bixio Candolfi.

Dal 28 agosto all' 8 ottobre c'è stata la mostra dello scultore Max Uehlinger nel centenario della sua nascita. Fra le opere esposte, 14 disegni e 7 sculture, se ne sono potute ammirare alcune inedite, mai esposte al pubblico. A presentare lo scultore è stato chiamato il critico Mario Barzaghi.

Ha chiuso questo primo ciclo dedicato agli artisti amici di Carlo Mazzi, la mostra del pittore - grafico Armando Losa, inaugurata il 23 ottobre e che rimarrà aperta fino al 16 dicembre.

Questo dunque il breve bilancio del primo anno di vita della Galleria Carlo Mazzi; un anno positivo tanto per le proposte artistiche quanto per la buona partecipazione di visitatori.

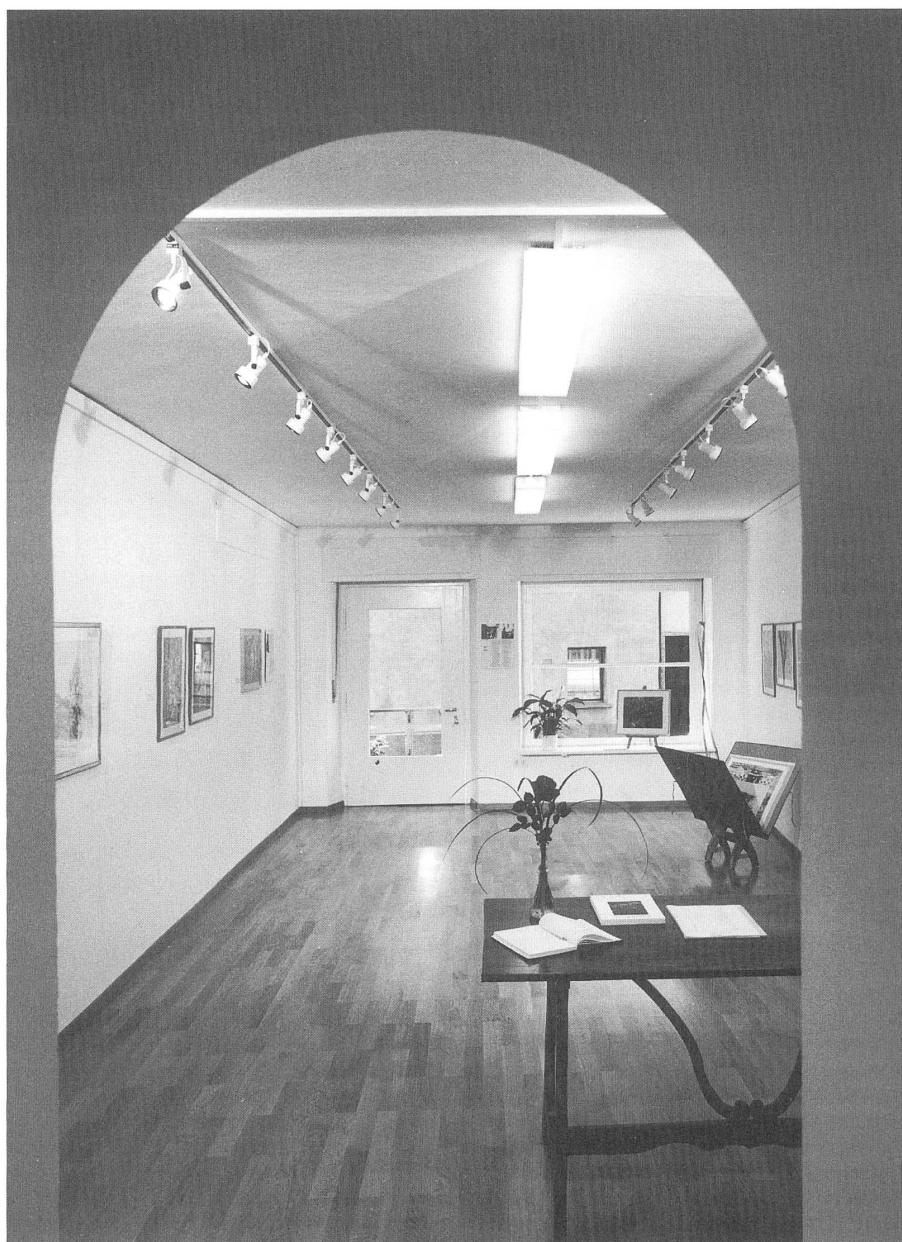
Per l'anno prossimo è già in fase di allestimento il programma delle esposizioni; Laura Mazzi sta già contattando i possibili artisti.

Alle varie mostre che si susseguiranno negli anni alla Galleria, non mancheranno, a scadenze più o meno lunghe, quelle dedicate a Carlo Mazzi che di volta in volta sottolineeranno un periodo a testimonianza della sua lunga e molteplice operosità nel campo artistico.

Trovandomi alla Galleria Mazzi per visitare l'esposizione di Armando Losa ho approfittato per rivolgere a Laura alcune domande.

Sei soddisfatta di questa prima stagione?

Sì molto, abbiamo iniziato l'attività con quattro affermati e validi artisti e sia l'affluenza di pubblico che l'interesse dimostrato sono stati veramente buoni. Naturalmente mi hanno fatto molto piacere anche le congra-



tulazioni che ho ricevuto da amici o semplici visitatori per questa mia nuova attività, e i complimenti per la riuscita di questo nuovo locale: piccolo, ma molto funzionale. Sì, posso proprio dire che anche moralmente sono soddisfatta.

Qual è il programma della prossima stagione?

La prossima stagione continuerà il ciclo di mostre dedicate agli artisti che hanno avuto legami di amicizia con Carlo Mazzi. Sono in programma tre esposizioni di altrettanti validi artisti dei quali ancora non posso svelarne il nome, ma vi assicuro che saranno molto interessanti.

Il tuo è un impegno non indifferente, c'è qualcuno che ti aiuta?

Per l'allestimento delle mostre abbiamo la preziosa collaborazione di persone molto competenti nel campo dell'arte, in particolare il pittore Armando Losa e lo scrittore e critico Eros Bellinelli.

Per il resto direi che è una Galleria a gestione familiare, lavoriamo tutti: mio genero Marco, mia figlia Silvia ed io, ognuno ha i suoi compiti. In occasione dei vernissage poi parecchi amici e parenti sono sempre pronti ad offrire il loro apprezzatissimo aiuto.

Alessandra Zerbola

NUOVA DEPONIA VERDE



Il luogo dove sorgerà la nuova deponia

Secondo la legge, l'unica cosa che dovrebbe esserci nel bosco sono soltanto le foglie e i rami secchi che cadono dalle piante. Quindi qualsiasi altro materiale, anche vegetale, non può essere depositato, anche se il bosco è di proprietà privata.

L'attuale discarica utilizzata per il deposito di scarti vegetali, che si trova sotto il parco giochi, dovrà essere chiusa e risanata secondo le disposizioni delle competenti autorità forestali cantonali.

La discarica si trova infatti sopra la falda freatica e tutta quella zona è inclusa nell'inventario federale dei paesaggi e siti di importanza nazionale.

Per questa ragione tutta la zona dovrà essere convenientemente ripulita da depositi abusivi di scarti non vegetali e l'attuale discarica dovrà essere convenientemente coperta con terriccio. Il Municipio che ha ottenuto il permesso di dissodamento e che secondo disposizioni di legge deve creare uno spazio per la raccolta di scarti vegetali, procederà al

più presto possibile alla formazione di una nuova discarica controllata, poco distante dall'attuale, ma sul lato opposto e sempre sul terreno del Patriziato di Tegna. Il tutto sarà agibile probabilmente entro la fine dell'anno. La nuova discarica di mq. 200 (20x10) sarà debitamente cintata con ramina e mantenuta sotto controllo.

Gli abitanti di Tegna potranno usufruirne in base ad una speciale regolamentazione che verrà stabilita dal Municipio stesso.

Gli scarti vegetali depositati dovranno di tanto in tanto essere triturati e convenientemente utilizzati per il compostaggio che non potrà essere fatto sul luogo, in quanto zona protetta.

Questo nuovo deposito intermedio di scarti vegetali, dunque provvisorio, verrà creato in attesa di una soluzione definitiva per una au-

tentica piazza di compostaggio pubblica possibilmente a livello intercomunale; soluzione da ricercare convenientemente nei tre comuni delle Terre di Pedemonte.

Il Municipio auspica che la nuova struttura, fatta e gestita secondo le disposizioni legali, sia utilizzata da tutta la comunità di Tegna alla quale viene pure rivolto l'invito ad utilizzare tutte le infrastrutture create appositamente per la raccolta separata dei rifiuti domestici e scarti vegetali.

A.Z.

NASCITE

10.06.94 Chahan Karnusian di Jürg Steiner e Manuschak Karnusian

14.08.94 Alison Rieder di Markus e Marcia

17.08.94 Aron Fiechter di Sandro e Eeva

27.10.94 Alan Pellanda di Fabio e Edith

MATRIMONI

08.06.94 Franco Pedrazzini e Manuela Planzi

29.07.94 Paolo Zerbola e Claudia Frey

19.08.94 Luca Dal Bò e Cristina Walzer

29.08.94 Loris Zurini e Sonia Lovisotto

DECESI

20.06.94 Giacomina Cavalli

30.07.94 Antonio Lanfranchi

30.10.94 Guglielmo Managlia

23.11.94 Antonio Janner

In ricordo di Antonio Lanfranchi

Più conosciuto col nomignolo di "Togno", Antonio Lanfranchi non è più tra noi. Un tragico incidente stradale gli ha tolto la vita mentre rincasava in sella alla sua amata bicicletta la notte del 29 luglio, nel tratto di strada che da Solduno porta a Ponte Brolla.

Era appena passata la mezzanotte quando, in zona San Martino, una Volkswagen Jetta, che transitava a tutta velocità nella stessa direzione del povero Antonio, lo urtava scaraventandolo sulle rotaie della Centovallina. L'autista, probabilmente preso dal panico, fuggiva senza prestare soccorso al poveretto ferito gravemente.

Di lì a pochi minuti i primi soccorsi giungevano da un automobilista che in precedenza era stato già sorpassato dalla VVV omicida. Raccolto in condizioni disperate dall'Autolettiga di Locarno e trasportato d'urgenza all'Ospedale la Carità, il povero Antonio spirava a causa delle gravissime ferite alla testa, emorragie interne e fratture multiple.

Antonio Lanfranchi era domiciliato a Tegna ma dall'agosto del '74 aveva trovato nell'Ospedale-Ricovero San Donato di Intragna la sua seconda famiglia. Si occupava di piccoli lavori soprattutto nell'orto e in giardino guadagnando così qualcosa e nel tempo libero, Togno era autonomo, libero di andare dove voleva.

Tutti praticamente lo conoscevano, dalle Centovalli alle Terre di Pedemonte, nonché i locarnesi e per molti resterà in ricordo di "To-

gno" la sua bonaria semplicità da eterno bambino. Nella sua vita aveva avuto due grandi passioni: una per gli orologi, ma forse è meglio dire mania, un vero e proprio "tic". Appena aveva i soldi necessari la sua grande gioia era quella di acquistarne uno, poi tutto orgoglioso ne faceva bella mostra con tutti quelli che incontrava. Non di rado trovava anche i più furbaccioni che l'orologio se lo facevano regalare o lo pagavano anche meno della metà del valore che Togno l'aveva pagato e lui era tutto contento di aver fatto felice un "amico" e guardava già nelle vetrine il prossimo, che avrebbe potuto comprare.

L'altra sua grande passione è sempre stata, e qui è proprio il caso di dire - fino all'ultimo respiro - la sua vecchia bicicletta, fedele compagna di tante scorribande.

A.Z.

Avendo letto le cronache di quei giorni, siamo rimasti particolarmente colpiti dallo scritto di Eros Costantini apparso sul Corriere del Ticino del 4 agosto, in ricordo di Togno.

A nostra richiesta, l'autore ha gentilmente concesso, ben contento, la pubblicazione del suo scritto anche sulla nostra rivista, che qui riportiamo.

«Addio a Togno»

Di quei singolari personaggi in bilico fra il barbone e la macchietta, tra il filosofo naïf e il poeta inconsapevole, non c'era forse rimasto che lui nel Locarnese: lui Togno. Lo ricordo immutato o quasi lungo l'arco degli oltre quarant'anni che lo conoscevo: un eterno ragaz-

zo. Nemmeno la cosiddetta età matura lo aveva in realtà maturato e strappato a quel suo mondo bonariamente fantastico, dal quale emergeva vestito, a seconda dei richiedenti, da clown, da Maciste, da atleta o da svagato confidante per chi non sapeva a chi altri confidarsi. Bastava chiamarlo quando passava sulla sua gigolante bicicletta e lui si fermava. Se poi gli rifilavi un franchetto era raggiante. Dopo Gino Bianchetti di Locarno, Gianino Garavaglia di Brissago, Togno è stato forse l'ultimo picaro di quel nugolo di personaggi originali o strambi, viventi in una loro dimensione nella quale riuscivano a coinvolgere un'intera città o distretto; a divertire, ma anche a incuriosire e a intrigare. Quando a Togno gli si chiedeva di radrizzare le colonne dei portici di Locarno, oppure di mostrare la sua abilità nel nuotare sul pavimento, o altre stramberie del genere, non sapevi mai se prendevi in giro lui o se lui prendeva in giro te. L'ondata di genuina afflizione suscitata nel Locarnese dalla morte di Togno la dice meglio di tanti chilometrici necrologi "ufficiali": non bisogna necessariamente essere qualcuno per lasciare rimpianti. Non so se Togno abbia letto qualche libro: ne faceva e ne fa comunque letteralmente parte attraverso i tanti personaggi che gli assomigliano schizzati da Chiara, Simenon, Céline, Faulkner e altri. Pertanto, anche da parte di un precario credente quale sono, ritengo che al buon Togno gli si addica bene la conclusione di "Cronaca familiare" di Pratolini: "Poiché dei poveri di spirito sarà il Regno dei Cieli", disse il Cristo. Se così è, la tua anima splende nell'Eterno più alto".

EROS COSTANTINI

GRANITI



**EDGARDO
POLLINI + FIGLIO SA**

6654 CAVIGLIANO

Tel. 093-81 18 15

IMPIANTI
ELETTRICI E
TELEFONICI



Via Passetto 8
6604 Locarno-Solduno
Tel. 093 31 49 65

Tegna
Tel. 093 81 18 14



**Osteria
Centrale**

Fam. Salmina

6655 INTRAGNA
Tel. 093 / 81 12 84

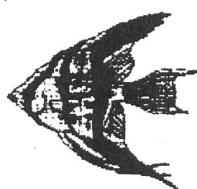


La Voliera - Zoo

Via Ciseri 7

6600 Locarno

Tel. 093 31 67 42



**Vendita e consulenza
Pappagalli - Coccoiti - Canarini e
uccelli esotici di ogni razza**

Conigli - Porcellini d'india - Criceti - Topi ecc.

Pesci di mare - Pesci d'acqua dolce

Rettili - Iguane - Ragni - Scorpioni

Cani e gatti solo su comanda

