

**Ruota Libera - il Metodo Feldenkrais e l'improvvisazione come contesto creativo.**

**MARTA MELUCCI**

Una delle maggiori sfide per chi insegna Feldenkrais è confrontarsi con il grande numero di possibilità di intervento che offre: un sistema accurato che tuttavia non procede per protocolli standardizzati. L'insegnante Feldenkrais è chiamato ad un continuo lavoro di creazione in tempo reale di movimenti e soluzioni: sulla base di una struttura di riferimento e attraverso la capacità di cogliere il qui ed ora, improvvisa. Anche chi pratica il Metodo in qualche modo improvvisa: non agisce secondo un modello univoco, ma esegue le indicazioni interpretandole in base ad elementi somatici personali e variabili. L'ambito della performance condivide con il Metodo l'utilità dell'improvvisazione come contesto creativo. Con l'esperienza essa si rivela tutt'altro che uno spazio di pura libera espressione bensì la sublimazione delle proprie capacità: conoscenza e consapevolezza al servizio di qualcosa di originale e unico.

Questo approccio apre ad interessanti interrogativi: cos'è un movimento giusto? Cos'è una tecnica? Quando sappiamo cosa stiamo facendo? Nel seminario si rifletterà in maniera esperienziale sull'improvvisazione intesa come creazione istantanea di gesti, nell'arte ma anche nel quotidiano, a partire da alcuni elementi base del Metodo: intenzione, azione, limite, unicità e ripetizione.

**Marta Melucci** è insegnante Feldenkrais e danzatrice. Con base a Trieste, insegna danza contemporanea e pratiche somatiche in ambito teatrale, scolastico e sanitario. È autrice di *Lezioni di Metodo Feldenkrais, per un'ecologia del movimento*, ed. Xenia.

[www.martamelucci.com](http://www.martamelucci.com)