

Il bacino nell'immagine di sé, secondo Moshe Feldenkrais

Mara Della Pergola

Accostarsi al metodo Feldenkrais significa dare inizio a una pratica di consapevolezza che utilizza principalmente il movimento corporeo per la conoscenza di se stessi, per la scoperta delle proprie abitudini motorie e comportamentali e per facilitare l'apprendimento di nuovi e più efficaci modi di agire.

Il movimento è all'origine di ogni sentire, senza movimento non c'è sensazione. Dunque la possibilità di percepire e poi di riflettere su ciò che si sente, mentre si fa un movimento, crea lo spazio interiore necessario per un arricchimento dell'immagine di sé e apre nuove vie a un'esplorazione libera da giudizi, da correzioni e dall'adattamento a un modello esterno.

Citando Feldenkrais: *“Noi ci comportiamo secondo l'immagine che abbiamo di noi stessi... La nostra autoimmagine consta di quattro componenti che sono coinvolte in ogni azione: movimento, sensazione, sentimento e pensiero... Ciascuno di noi parla, si muove, pensa e sente in modo differente, secondo l'immagine di se stesso che si è costruito nel corso degli anni. Per cambiare il nostro modo di agire dobbiamo cambiare l'immagine di noi che ci portiamo dentro”¹.* Ma come?

Quando si osservano le persone camminare, girarsi o allungare un braccio per raggiungere un oggetto, ciò che subito colpisce è la qualità dei loro gesti, vale a dire l'armonia oppure la rigidità che essi comunicano. A un occhio esperto può apparire evidente come, nell'immagine

che ognuno ha di se stesso, alcune parti del corpo siano maggiormente presenti, dunque più utilizzate e integrate rispetto ad altre.

Nell'adattamento costante della specie umana alla stazione eretta e alla gravità, il bacino, circondato e attraversato da grandi muscoli, può essere considerato come il motore primo di tutto ciò che facciamo e contribuisce a dare stabilità, sicurezza e forza ai gesti. Esso però è spesso immaginato dalle persone come qualcosa di bidimensionale e dunque mosso come se fosse un unico osso piatto, oppure è vissuto come una zavorra ingombrante e pesante, che si muove rigidamente o senza piacere. Questa percezione distorta non ha solo effetti sulla qualità dei movimenti, ma in particolare condiziona le funzioni viscerali e respiratorie.

Ogni movimento del bacino passa attraverso la colonna vertebrale, raggiunge verso l'alto la testa e ne condiziona la libertà di orientamento; inoltre il bacino contribuisce a organizzare e facilitare i movimenti periferici degli arti (per esempio, quando si cammina, si gioca a calcio, si suona uno strumento o anche si dipinge una parete), i quali invece sono spesso mossi come segmenti a se stanti e perciò si affaticano inutilmente. È importante dunque iniziare a sentire la forma e il volume tridimensionale del bacino, localizzarne le articolazioni, per poi scoprirne tutti i possibili movimenti nello spazio e integrarli nel movimento complessivo che si sta compiendo. In tal modo si eviterà che si creino inutili "cerniere" che impediscono la fluidità dei gesti e la buona distribuzione del lavoro muscolare.

Moshe Feldenkrais, fisico e ingegnere, fu anche un grande esperto di arti marziali e una delle prime cinture nere di Judo in Europa. L'esperienza nella pratica dell'autodifesa lo indusse a tenere in gran conto il ruolo che il bacino ha nell'organizzazione di qualsiasi azione. Egli utilizzava volentieri l'efficace metafora del sottomarino: la testa è il periscopio che dà l'orientamento agli organi di senso, mentre il bacino è il motore che lo fa avanzare. Periscopio e motore sono sempre interdipendenti. Feldenkrais, con genialità, intuito e scientificità, creò negli anni migliaia di lezioni diverse tra loro, che coinvolgono e organizzano tutte le parti del corpo, in relazione ai gesti e alle funzioni umane².

Durante le lezioni, le persone sono guidate a osservarsi, a sentirsi, a muoversi lentamente. Rispettando i propri limiti, hanno modo di riconoscersi, scoprono l'esistenza di schemi neurologici e comprendono che ognuno ha un suo modo personale di muoversi e di agire. Verificano, inoltre, che una migliore organizzazione può rendere facile, piacevole e anche esteticamente soddisfacente un'azione considerata impossibile.

Ecco un breve e classico esempio di lezione di *Consapevolezza attraverso il movimento*:

1. Sdraiatevi a terra sulla schiena e osservate com'è il contatto col pavimento (l'osservazione è guidata e varia in accordo col tema della lezione, può essere richiamata nel corso della lezione e ripetuta alla fine).
2. Da supini piegate le gambe e immaginate di avere un piccolo quadrante di orologio disegnato dietro all'osso sacro: le ore 12 si trovano tra l'osso sacro e le vertebre lombari e le ore 6 sono dietro al coccige. Iniziate con delicatezza e lentamente a muovere il bacino in modo da avvicinare le ore 12 a terra e ritornate. Fatelo più volte, pensando alle ossa e non ai muscoli. La zona lombare si raddrizza, si avvicina al pavimento e il movimento inizia a passare attraverso la colonna raggiungendo la testa. Se non ci sono tensioni nel torace, nelle spalle o nel collo e se il respiro continua regolare, la testa comincerà a muoversi in risonanza col bacino. Distendete le gambe e riposare. Osservate l'effetto del movimento sul contatto col pavimento. Il bacino comincia a essere più presente?
3. Piegate le gambe e andate con il bacino verso le ore 6 e ritorno. Il coccige si avvicina al pavimento e la zona lombare si allontana da terra e si inarca. Osservate qual è la forza minima, sufficiente a iniziare il movimento, e quando la testa inizia a muoversi. Il mento scende verso il collo? Riposatevi sulla schiena. Il peso si distribuisce a terra in maniera più uniforme?
4. Continuate l'esplorazione facendo oscillare il bacino dalle 12 alle 6, continuando a ridurre la forza e mantenendo il respiro indipendente dal movimento. L'addome è morbido e libero per la respirazione. Nasce un'oscillazione che coinvolge tutto il corpo e la colonna vertebrale sembra

scorrere parallela al pavimento, in su verso la testa e in giù verso il bacino. Rallentate o accelerate. Trovate un ritmo che vi piaccia.

Allungati sulla schiena sentite tutta la vostra lunghezza. Come sono collegate le gambe al bacino? C'è probabilmente una sensazione di maggior tridimensionalità del bacino, che è diventato come un contenitore semisferico.

5. Immaginate che le ore 3 e 9 si trovino dietro alle articolazioni delle anche e ripetete i movimenti del bacino in questa nuova direzione. Muovetelo prima verso le ore 3 più volte e poi verso le 9 più volte. Prima di cambiare la direzione fate una breve pausa con le gambe distese per verificare se si è creata una differenza tra i due lati.

6. Ora tracciate con il bacino tutte le ore dalle 12 alle 6 passando dalle 3 e, dopo una pausa di riposo e di verifica, andate più volte dalle 12 alle 6 passando per le 9.

7. Infine tracciate lentamente un piccolo cerchio completo, in senso orario e poi antiorario. Ricercate la massima fluidità, senza interrompere il ritmo della respirazione e lasciate che la sensazione di circolarità si allarghi a tutto il resto di voi. Riposatevi sulla schiena e paragonate ora il contatto col pavimento con quello che avevate sentito all'inizio.

8. Rotolate di lato per sedervi e poi alzatevi. Come sentite le gambe e il bacino? Com'è orientata la testa? Anche in piedi è possibile lasciare andare tutto il proprio peso a terra, senza per forza tenersi su e trattenere una parte. Quando il bacino è libero di oscillare, si riducono spontaneamente tutti gli sforzi inconsapevoli e si ha la sensazione di poter stare fermi o in equilibrio, senza dover fare continui movimenti volontari di aggiustamento.

Osservatevi mentre fate dei piccoli movimenti per spostare il peso da un piede all'altro e poi in avanti e indietro. Da dove iniziate? Sentite quanto un piccolissimo spostamento del bacino influenzi la vostra postura. Spostate il peso su un piede e iniziate a camminare.

La medesima esplorazione può essere poi trasportata in varie posizioni (seduti, in piedi, carponi) e collegata a diversi gesti quotidiani.

Un esempio può essere il seguente:

1. Seduti su una sedia, guardate in su. Fate questo movimento solo con la testa e il collo, oppure lasciate che il bacino e la schiena partecipino? Provate nei due modi e scegliete qual è il più economico ed efficiente.

2. Sperimentate altre azioni più complesse, per esempio iniziate a camminare, ma riducete volontariamente il movimento del bacino e sentite come tutto diventa più faticoso. Cos'altro si blocca?

3. Accentuate ora il movimento del bacino e osservate cosa fanno le altre parti del corpo, per esempio la testa, le spalle o la schiena.

L'attenzione al bacino è necessaria per facilitare qualsiasi cambiamento di orientamento spaziale, vale a dire per riorganizzare il passaggio da una posizione a un'altra: mettersi da supini oppure da proni a seduti, passare da seduti a in piedi, accovacciarsi ecc.

È anche fondamentale per migliorare la qualità dei grandi movimenti del corpo nello spazio, come quelli acrobatici, della danza, dello sport o delle arti marziali, in cui si praticano movimenti non lineari, ma in spirale nello spazio.

Dopo aver chiarito tutti i possibili movimenti del bacino, è importante collegarli a gesti funzionali, per poterli reintegrare nel repertorio di movimenti praticati quotidianamente. Se non si dà sufficiente tempo e attenzione anche a questa fase dell'integrazione nella quotidianità, l'esperienza della lezione rischia di rimanere staccata dalla vita reale e non si stabilizza come apprendimento.

Quello dell'apprendimento "organico", vale a dire un apprendimento che parte dall'esperienza corporea individuale e non da nozioni teoriche e astratte, è un aspetto peculiare del metodo Feldenkrais, che lo distingue nel panorama variegato e interessante delle discipline di educazione somatica.

Nella mia pratica di insegnante e formatrice di insegnanti Feldenkrais ho potuto verificare l'importanza di questo lavoro, osservando negli allievi un grande cambiamento nella postura, nella respirazione e quindi nella voce, in generale un progresso nella loro organizzazione motoria e, non ultima, una variazione del loro vissuto. Il bacino, negli anni, mi

è stato descritto più volte dalle persone come foglia secca, come pietra, piombo o anche ghiaccio, tuttavia la ritrovata mobilità ha sempre procurato loro una sensazione di vitalità e di forza, quasi di rinascita, aprendo nuove e più favorevoli prospettive sull'immagine che avevano di se stesse.

NOTE

1. Moshe Feldenkrais, *Conoscersi attraverso il movimento*, Celuc Libri, 1984, pp. 9 e 17
2. Le lezioni collettive sono denominate: *Consapevolezza attraverso il movimento* o *CAM*, mentre le lezioni individuali, nelle quali l'allievo è guidato nei suoi movimenti dalle mani dell'insegnante in un'esplorazione non verbale, si chiamano *Integrazione Funzionale* o *IF*. Entrambi sono marchi registrati dall'AIIMF (Associazione Italiana Insegnanti del Metodo Feldenkrais)