

LUGLIO
-
AGOSTO
2009

PERCORSI
YOGA

ANNO X
N. 56

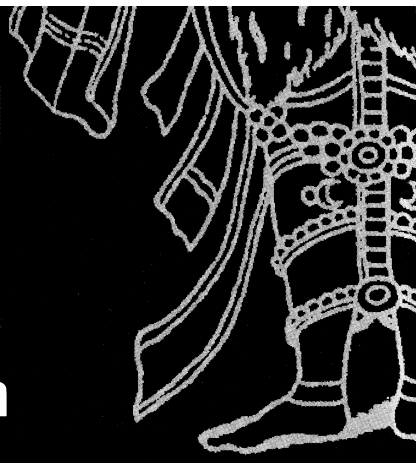
Allungamento



Poste Italiane S.p.A. - spedizione in abbonamento postale - D.L. 353/2003
(conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1 comma 2, DCB Milano

Allungarsi nel metodo Feldenkrais

Mara Della Pergola



“Oh, come vorrei allungarmi e richiudermi come un cannocchiale! Penso che potrei riuscire, se solo sapessi come cominciare” Perché, vedete, tante cose strane erano accadute in quegli ultimi istanti che Alice aveva cominciato a pensare che quelle veramente impossibili fossero ormai pochissime.

Lewis Carroll

Le avventure di Alice nel paese delle meraviglie

70 Perché cerchiamo di allungarci? Per sentirci più eretti, per raggiungere con maggior facilità un oggetto distante, che si trova troppo in alto o in basso, per lanciare più lontano una palla, o per prenderla quando ci viene lanciata, per fare un passo lungo scavalcando un ostacolo e per molte altre ragioni. Istintivamente cerchiamo di allungarci anche per vedere al là di persone più alte, o per incontrare lo sguardo di qualcuno, per sentire una voce fioca o una musica lontana, vale a dire per comunicare meglio estendendo, per così dire, le antenne.

Pensiamo dunque che trovare una maggior lunghezza possa facilitarci in molte azioni quotidiane e possa anche farci sentire meno compressi, più leggeri e aperti. E infatti, quando ci sentiamo bene e siamo contenti, ci accorgiamo di sentire molto più spazio dentro di noi e, di conseguenza, cambia anche la percezione dello spazio intorno a noi.

Allungarsi non è un esercizio muscolare fine a se stesso o preparatorio e, soprattutto, non va considerato un obiettivo estetico: sentirsi più lunghi è qualcosa che nasce da dentro e che è possibile sperimentare, imparare e poi richiamare in qualsiasi momento. È il risultato di una buona organizzazione muscolo-scheletrica che permette alle vertebre di lasciare spazio sufficiente per i dischi intervertebrali, alle articolazioni di non restare sempre un po' chiuse e ai muscoli di lasciare andare, se non è necessario attivarli per iniziare un qualsiasi movimento. Le contratture muscolari invece riducono gli spazi nelle articolazioni e rendono le persone più piccole.

È anche la risposta adeguata alla forza di gravità che ci attira costantemente verso il basso e che possiamo immaginare come una sottilissima pioggia di sabbia che scende dall'alto costantemente e per tutta la vita: se seguiamo con la nostra attenzione questa attrazione della gravità verso il basso e la accentuiamo volontariamente, ci accorgiamo di sentirci sempre più compressi, piccoli e con una respirazione ridotta al minimo. La buona notizia, però, è che, senza combattere contro la gravità, possiamo ricreare facilmente in noi quelle sensazioni di lunghezza e di spazio interno che ci appartengono dall'infanzia.

Le esperienze personali, gli incidenti e la relazione con l'ambiente in cui si vive contribuiscono a formare una percezione statica e distorta della propria “lunghezza” oggettiva e a fissare internamente un'immagine di sé inesatta rispetto alle proprie dimensioni, alla capacità di muoversi nello spazio e di essere in relazione con gli altri.

Le lezioni Feldenkrais di *Consapevolezza attraverso il movimento* (così si chiamano le lezioni collettive) e di *Integrazione funzionale* (le lezioni individuali) portano a sperimentare piccoli e grandi movimenti che inizialmente fanno individuare e differenziare le diverse parti di sé, per poi creare dei collegamenti funzionali, vale a dire dei collegamenti che portano a fare il movimento voluto nel modo più economico. Sono movimenti che riportano l'attenzione alle proprie sensazioni e che alla fine avranno un significato per chi li compie: fanno, per esempio, sentire e capire che per allungare una mano verso uno scaffale alto o verso un tasto lontano

del pianoforte non è necessario arrivare al limite, sforzarsi e tirare, ma è sufficiente far partecipare in accordo con la mano anche gli occhi, la spalla, la schiena, il bacino e le gambe, insomma tutta la persona si orienta e va in una direzione. Quando il movimento si distribuisce in modo uniforme lungo tutta la struttura scheletrica e non ci sono parti che si muovono trascinandone altre come zavorra, allora può nascere quel particolare senso di lunghezza e di leggerezza che permette a chiunque di rendere facile, piacevole e armonioso qualsiasi gesto.

■ Come favorire questa reale sensazione di maggior lunghezza? Moshe Feldenkrais (fisico, esperto di arti marziali e pioniere nell'educazione somatica, 1904-1984) nelle sue lezioni ci propone diverse intelligenti strategie, a suo tempo considerate rivoluzionarie e ancora oggi sorprendenti per la loro magica semplicità: per allungare non si tira e non ci si sforza di cambiare, al contrario si sostiene e si rinforza lo schema, la direzione più abituale e in genere, inizialmente, si va proprio nella direzione opposta all'allungamento, quindi ci si accorcia. La flessione, il rendersi più piccoli, precede e aiuta l'allungamento così come lo scendere aiuta il salire. Se si vuole fare un salto, infatti, prima di staccare i piedi da terra, ci si accorcia sempre leggermente, magari senza accorgersene.

■ Ecco un esempio tratto da una lezione di consapevolezza attraverso il movimento:

- Sdraiatevi sulla schiena sentite il vostro contatto con il pavimento e la lunghezza delle gambe, delle braccia e della colonna vertebrale.
- Rotolate sul fianco sinistro, piegate le gambe e mettete le braccia a terra, distese in avanti all'altezza delle spalle. La mano destra è sopra la sinistra come per applaudire.
- Allungate lentamente la mano destra in avanti sul pavimento come per raggiungere qualcosa e notate fin dove arrivate senza fare alcuno sforzo. Prendete un riferimento.
- Continuate a far scivolare la mano destra in avanti e indietro e notate se si muove in avanti e indietro anche la spalla destra. Poi osservate se anche il collo, la schiena e forse anche la testa iniziano a partecipare e a orientarsi verso il pavimento quando allungate la mano e a orientarsi verso il soffitto quando la fate scivolare indietro.

- Riposatevi sulla schiena.
- Ancora sul fianco sinistro, nella stessa posizione. Sollevate la mano destra e portate il braccio destro verso il soffitto seguendo il movimento della mano con lo sguardo. Fatelo lentamente più volte, lasciando che la testa partecipi e riportando sempre la mano destra sulla sinistra.
- Ampliate gradualmente il movimento del braccio destro, fino a portarlo sempre di più verso il pavimento a destra, continuando a guardare la mano. Fatelo più volte, riportando ogni volta il braccio destro sul sinistro. Sentite il movimento del torace e delle coste che si aprono come un ventaglio.
- Riposatevi sulla schiena e sentite se ora c'è una differenza tra il lato destro e quello sinistro.
- Di nuovo sul fianco sinistro, nella stessa posizione, con le braccia distese in avanti. Muovete la mano destra sul pavimento in direzione della testa, guardandola finché potete, e poi fatela scivolare oltre la testa scendendo verso destra e disegnando un gran cerchio intorno a voi, sul pavimento. Lasciate partecipare la testa, il collo e la colonna vertebrale. La mano destra sul pavimento, come un compasso, va dietro la schiena e scende giù verso il bacino, fatela poi risalire sul fianco destro e scendere a terra in avanti. Disegnate lentamente e più volte questo cerchio, poi cambiate la direzione del cerchio. Se la mano si stacca da terra non proseguite, ma cercate di sentire dove nella schiena non c'è partecipazione.
- Riposatevi sulla schiena.
- Un'ultima volta sul fianco destro, riprovate il primo movimento e, senza forzare, allungate la mano destra in avanti. Il movimento ora è forse più facile? Riuscite ad arrivare più in là?
- In piedi, osservate la lunghezza delle braccia, sollevate un braccio alla volta e notate se un braccio è più leggero dell'altro.
- La lezione non finisce qui, ma prosegue includendo la partecipazione di altre parti del corpo.

■ Il movimento non è il solo mezzo che Feldenkrais utilizza per ottenere un miglioramento, anche il pensiero e l'immaginazione hanno un ruolo molto importante: il solo immaginare concretamente di accorciarsi o di allungarsi, vale a dire pensando e sentendo dentro di sé le diverse parti

che si avvicinano o si allontanano, può creare e rinforzare una sensazione di lunghezza e ampiezza interiore che nasce da un diverso tono muscolare. Le lezioni hanno sempre un tema funzionale e non solo chiariscono le relazioni tra le diverse parti del corpo, ma contribuiscono a organizzare al meglio un movimento utile alla vita quotidiana.

Il metodo Feldenkrais non cerca di correggere, né vuol far “esercitare”, ma porta a sperimentare concretamente la possibilità di muoversi e di passare da una posizione all'altra, da uno stato d'animo all'altro, senza sforzi, senza sentirsi costretti, pesanti e rimpiccioliti, mantenendo ampi volumi interni, leggerezza e facilità nei gesti.

A volte gli allievi durante una lezione mi dicono: “Mi sento molto più lungo, ma forse è solo una mia sensazione o un'immaginazione” e si guardano le braccia o le gambe per verificare con la vista se le loro sensazioni sono reali e non una fantasia. Si tratta allora di far capire loro che tutto quello che sentono è reale e che il primo passo sta proprio nell'affinare la capacità di cogliere delle differenze per poi recuperare la fiducia nelle proprie percezioni e poter fare una scelta non basata sulla volontà o su modelli esterni, ma una scelta che tenga conto di ciò che si sente.

BIBLIOGRAFIA

Moshe Feldenkrais, *Conoscersi attraverso il movimento*, Celuc, Milano 1978

Moshe Feldenkrais, *Le basi del metodo per la consapevolezza dei processi psicomotori*, Astrolabio, Roma 1991.

Moshe Feldenkrais, *Il Metodo Feldenkrais - conoscere se stessi attraverso il movimento*, RED, Como 1991.

Moshe Feldenkrais, *Il corpo e il comportamento maturo*, Astrolabio, Roma 1996.

Moshe Feldenkrais, *Il caso di Nora*, Casa Editrice Astrolabio, Roma 1996.

Moshe Feldenkrais, *Lezioni di Movimento - sentire e sperimentare il Metodo Feldenkrais*, Ed. Mediterranee, Milano 2003.