

L'apprendimento "organico" secondo Feldenkrais: come abitare le percezioni per l'emergere delle azioni

testo dell'intervento presentato al IV Convegno Nazionale AIIMEF, presso la Facoltà di Scienze della Formazione Università degli Studi Milano-Bicocca il 23/10/2004

di Mara Della Pergola

Il mio intervento vuole rispecchiare il titolo proposto, cercherò quindi di strutturarlo in modo organico - come intendeva Feldenkrais - attraverso un intreccio di teoria e di pratica, il che ci permetterà di sperimentare concretamente la metodologia che gli insegnanti utilizzano nelle lezioni individuali di *Integrazione Funzionale* e in quelle collettive di *Consapevolezza attraverso il movimento*. La sola parola non è sufficiente per far capire con precisione cosa sia la pedagogia di Moshe Feldenkrais a chi non ne abbia esperienza diretta; ed infatti il titolo del suo ultimo libro "The Elusive Obvious" (l'ovvio elusivo) indica proprio che quello che ci appartiene, se non lo sentiamo e non ne diventiamo consapevoli, non lo comprendiamo, rimane sfuggente. La parola è tuttavia in grado di condurre le persone all'ascolto e all'osservazione di se stesse.

I temi che vorrei esaminare con voi sono, prima di tutto, che cosa Moshe Feldenkrais intende per **apprendimento organico**, in quanto distinto dall'apprendimento scolastico. L'apprendimento organico inizia prima della nascita dell'individuo, dunque già nell'utero, coincide più o meno con la maturazione del sistema nervoso della persona e può proseguire per tutta la vita.

Un secondo tema riguarda la **sensazione** e la **percezione**, vale a dire i segnali che ci informano della posizione o della situazione in cui ci troviamo e che ci indicano il modo in cui facciamo qualcosa o come stiamo. Come ci accorgiamo di quello che sentiamo? Cosa significa fidarci delle nostre sensazioni e come possiamo essere certi di sentire la cosa giusta? Per esempio, se una persona è seduta, cosa percepisce di sé, di cosa si accorge? Provate ad osservarvi così come siete, senza cambiare la vostra posizione sulla sedia e osservate quello che sentite in questo momento. La risposta potrebbe essere "sento la durezza della sedia"

oppure "sento il freddo dello schienale" o ancora "sento delle parti scomode": la nostra attenzione si orienta spesso verso qualcosa di esterno a noi o verso parti che non sono ben organizzate e che ci disturbano.

Non è affatto facile avere chiarezza su come le diverse parti del corpo sono in relazione tra di loro, per esempio i piedi rispetto alle anche o alle spalle, e quale rapporto c'è con la respirazione.

Successivamente parleremo della connessione tra **l'apprendimento** e il **movimento** inteso come base del sentire, dell'agire e del pensare, dunque dell'immagine di sé. Quando pensiamo o entriamo in uno stato d'animo, il tono muscolare si adatta, la postura cambia ed è proprio grazie a queste variazioni che possiamo accorgerci di come stiamo e di come anche il pensare occupi tutto il nostro corpo.

Vedremo infine cosa significa **organizzare meglio le nostre azioni**. Un'organizzazione efficiente dei gesti e delle azioni dipende anche dall'attenzione che diamo alle nostre sensazioni e all'apprendimento che inizia da noi stessi.

L'apprendimento organico

Desidero iniziare con una citazione di Feldenkrais: *L'apprendimento organico è essenziale e può essere anche terapeutico... inizia nell'utero e continua per tutta la crescita fisica dell'individuo.* Feldenkrais intende terapeutico nel senso della parola greca *therapeia*, che vuol dire farsi carico di, prendersi cura di. Vediamo quali sono le caratteristiche dell'apprendimento organico.

L'apprendimento organico è concreto, vale a dire avviene attraverso un'esperienza corporea.

Nasce da quello che la persona sente in sé mentre compie dei movimenti, e non esclude l'esperienza di lettura o di ascolto. Prima vi ho chiesto se sapevate e sentivate il modo in cui siete seduti. Quando si è immobili è difficile sentire: è il movimento che ci fa percepire qualcosa di noi stessi e che ci mette in relazione anche con l'ambiente circostante. Per rendere la vostra attenzione più corporea e concreta, vi chiedo ora di girarvi all'indietro due o tre volte, continuando sempre a ruotare dalla parte che avete scelto per prima, istintivamente. Immaginate che qualcuno vi chiami da dietro e giratevi senza pensare a come lo fate, ma osservando quello che sentite e vedete dentro di voi e tutto intorno. Probabilmente sentite che il peso si sposta o che alcune parti iniziano a muoversi con un diverso grado di libertà.

L'apprendimento organico è individuale: è conoscere qualcosa di nuovo partendo dalla propria esperienza e non dall'esperienza degli altri. Non sono io che vi dico cosa dovete sentire, ma voi muovendovi, percepite qualche variazione dentro di voi e questo vi aiuta a distinguere, precisare e mettere in relazione parti diverse.

L'apprendimento organico permette di riconoscere e riappropriarsi di qualcosa di dimenticato. Nelle lezioni, come d'altronde nella vita, si prepara e va formandosi uno stato dell'essere dal quale può emergere, all'improvviso, una memoria di noi stessi molto antica.

L'apprendimento organico s'indirizza all'insieme del sé e non ai sottosistemi mente / corpo. Le nostre lezioni hanno quasi tutte un tema funzionale, vale a dire sono collegate a gesti della quotidianità o a gesti specifici. Se per esempio vogliamo lavorare sulla funzione del camminare, possiamo portare l'attenzione alla relazione tra i movimenti delle gambe e quelli del bacino, oppure tra le caviglie e la schiena, ma integriamo sempre la totalità del corpo, anzi della persona, intendendo come totalità anche il respiro o quello che pensa e come si sente la persona mentre fa il movimento. Non esiste una reale divisione tra mente e corpo, piuttosto c'è sempre questo spostare l'attenzione da quello che si fa, a quello che si sente e al pensiero.

L'apprendimento organico si modella sullo sviluppo infantile, quando il bambino esplora e riconosce se stesso attraverso il movimento, studia l'ambiente circostante, impara un nuovo

gesto e lo ripete. Feldenkrais ha osservato con molta attenzione lo sviluppo del bambino, ha creato e proposto moltissime lezioni che ne riprendono le tappe, senza indicare una sequenza prestabilita e fissa, ma puntando piuttosto su un atteggiamento esplorativo. Si va per "tentativi ed errori", ci si basa su quello che si sente e la comprensione avverrà più avanti.

L'apprendimento organico infine, è la meraviglia, la sorpresa per qualcosa di inaspettato che può aprire nuove prospettive e rimanda di sé un'immagine molto diversa. Potrei citare le frasi di parecchie persone con le quali ho lavorato, ma ricordo in particolare il commento di una signora venuta da me per il mal di schiena, che, dopo alcune lezioni individuali, passato il mal di schiena un giorno mi ha detto "finalmente non sento più il bacino come una foglia secca". Sentite quanta fragilità e mancanza di vitalità ci comunica questa immagine del bacino come foglia secca.

Abitare le percezioni

Abitare le percezioni significa la disposizione ad osservare e a restare in quello che si sente di sé e in sé, senza giudicare. Può sembrare un concetto buddista, ma rappresenta a base della consapevolezza: ascoltarsi, seguire il tracciato di quello che si sente e rimanerci senza dare giudizi. Tutti noi, qualsiasi cosa facciamo, ci giudichiamo, ci piacciamo, non ci piacciamo, ci criticiamo, abbiamo comunque un ininterrotto dialogo interiore. La ricerca è dunque rivolta al trovare una neutralità che ci permette poi di andare in qualsiasi direzione.

Nelle lezioni Feldenkrais, l'accento non è messo su quello che si fa, ma su quello che si sente mentre si compie un movimento. Il nostro obiettivo di insegnanti, quando teniamo un gruppo o anche in una lezione individuale, non è quindi di ottenere un determinato risultato in una serie di lezioni - anche se abbiamo ovviamente un'intenzione, un progetto in mente - ma di seguire i tempi e le direzioni dell'allievo. Può succedere quindi che si inizi ad andare in una direzione e poi ci si accorga che è meglio sceglierne un'altra, per permettere all'allievo di appropriarsi con facilità di quello che è in grado di fare in quel momento e per favorire una migliore comprensione.

Noi sentiamo le nostre diverse parti solo se le muoviamo e il muoverle precisa l'immagine che ne abbiamo. Ritorniamo alla prova di prima: immaginate di nuovo che qualcuno vi chiami da dietro e giratevi, alla vostra velocità; che cosa sentite? Quali sono le parti che vi dicono qualcosa? Forse a qualcuno fa male il collo, qualcun altro percepisce lo spostamento del peso sulla sedia, ma senz'altro tutti sentite qualcosa.

Gli stimoli sensoriali però, per essere colti e integrati in sé, richiedono dei movimenti lenti. Vi chiedo quindi di rifare lo stesso movimento, ma molto più lentamente e senza raggiungere il limite: qualcuno vi chiama, vi girate e contemporaneamente notate quello che vedete e quello che sentite, ma se lo fate lentamente, che cosa cambia? Naturalmente il movimento va ripetuto più volte, non basta una volta sola, però piano piano ... vi accorgete che le spalle entrano in gioco, che forse sentite il peso spostarsi maggiormente su un lato, il collo continuare a muoversi quando le spalle si fermano. Forse sentite che gli occhi proseguono il movimento della testa, si muovono nella stessa direzione della testa e poi vanno anche al di là del movimento della testa. In sostanza, senza fretta e con la guida di un insegnante che dà spunti per l'osservazione, è possibile percepire che tutte le nostre parti sono collegate per fare un gesto che ha un senso e che segue un'intenzione.

Bisogna anche accettare di fermarsi prima dello sforzo. Siamo abituati a muoverci arrivando al limite, impegnandoci, cercando di raggiungere sempre l'obbiettivo, in questo caso di girare al massimo. Per sentire ed eventualmente poi migliorare un gesto, vale a dire renderlo più ampio o più fluido, non solo è necessario fare piano, ma bisogna anche rimanere nei limiti di ciò che è comodo al momento.

E' un processo che evidenzia delle differenze. Si inizia a distinguere e si cominciano a fare dei paragoni. Quando vi ho chiesto di girarvi, avete espresso una preferenza, scegliendo una direzione. Ora vi chiedo di girarvi dall'altra parte e di osservare se è diverso. E' certamente un po' diverso. In genere la prima scelta è la migliore e se provate dall'altra parte, sentite che qualcosa fa resistenza, qualcosa impedisce la fluidità, l'ampiezza del gesto. Così si comincia a distinguere destra da sinistra, si comincia a distinguere prima da dopo, davanti da dietro,

alto da basso e si comincia anche a distinguere dentro da fuori, la percezione dello spazio interno e quella dello spazio esterno. A questo proposito credo che sarebbe molto interessante tenere dei corsi Feldenkrais ad Architettura, per i futuri architetti. E poi: si distinguono leggero e pesante e anche - molto importante - il centro e la periferia. Abbiamo una consapevolezza molto maggiore, molto più precisa della periferia. Sappiamo con precisione dove e come sono le mani, perché le usiamo in mille modi, sappiamo anche cosa fanno i piedi perché camminiamo; ma il centro, il cuore, è sconosciuto, non conosciamo e quindi non utilizziamo al meglio la relazione tra il centro e la periferia.

Questa serie di distinzioni sta alla base del processo di scelta. L'apprendimento continua fino a che esiste la possibilità di scegliere e Feldenkrais nelle sue lezioni ci invitava sempre a ricercare almeno tre modi diversi per fare la stessa cosa, dicendo che avere una sola modalità senza alternative significa non avere possibilità di scelta. Se io sono seduta e so alzarmi solo andando in avanti, e di colpo sorge un ostacolo davanti a me, non posso più alzarmi. Quindi mi conviene imparare ad alzarmi anche girandomi verso destra, o verso sinistra, oppure scivolando verso il basso per poi rialzarmi: si tratta di trovare altre vie, per poter scegliere nel momento del bisogno.

Un altro punto importante è che l'attenzione alle percezioni che noi proponiamo nelle lezioni di CAM o di IF è sempre collegata a qualcosa che ha un senso o è interessante per la persona che viene da noi. Non si vuol far sentire qualcosa di vago e senza senso, ma cerchiamo attraverso diverse strategie di fare individuare e apprezzare una parte che "sta bene" o che sta eretta senza sforzo o che "è collegata" a un'altra parte. Quando una persona viene da noi con un problema ortopedico, neurologico o di altro genere, cerchiamo di capire la relazione tra la parte che ci viene presentata come problematica e tutto il resto. Così cominciamo a "dialogare" con quello che funziona bene, con le parti bene organizzate, e da qui il sistema nervoso, e poi la mente della persona, possono trasferire in modo naturale la sensazione di agio e di libertà, a tutto il resto di sé. E dico sé, non dico corpo, perché nel momento in cui cambia l'organizzazione e il modo di muoversi, cambia anche lo stato d'animo, cambia il modo di respirare e quindi il

modo di essere con se stessi e di relazionarsi con gli altri.

Ma infine, perché diamo tanta importanza alla percezione? Perché gli stimoli sensoriali sono più vicini al funzionamento dell'inconscio che alla comprensione conscia, quindi è proprio un dialogo diretto con la parte più profonda dell'individuo. E' dunque attraverso la strada dell'attenzione alle proprie percezioni che inizia il processo di profondo contatto con se stessi e poi con gli altri.

Vorrei portarvi l'esempio concreto di un signore che veniva da me molti anni fa e che da piccolo, quando ancora non esistevano le vaccinazioni, aveva avuto la poliomielite. Dopo una serie di lezioni, un giorno mi ha raccontato con molta emozione e gioia, di aver fatto nella notte un sogno bellissimo: aveva sognato di essere al mare, sulla spiaggia, mentre correva ed era felice. La polio lo aveva colpito a sette-otto anni e quindi, in precedenza, aveva realmente potuto vivere questa esperienza di libertà che ora ricordava: le lezioni avevano evocato in lui le sensazioni provate allora, diventate poi sogno con tutte le emozioni e gli stati d'animo già vissuti.

Un altro esempio è quello di una ragazza bulimica che mi era stata inviata dal suo psicanalista per delle lezioni individuali. Nonostante all'apparenza fosse sempre la stessa, alla seconda o terza lezione mi ha detto: "incredibile, mi sento flessuosa". Questa frase piena di sorpresa ci fa notare quale profondo cambiamento nell'immagine di sé possa avvenire in una persona, anche se il peso non è realmente diminuito. Dopo due o tre lezioni non è certo diventata molto più agile, ma va nella direzione di poter fare con piacere delle attività che poi veramente la renderanno più agile e forse anche più magra, se ci tiene ad essere più magra. Il termine flessuosità per lei in quel momento, significava sentire, forse per la prima volta, che la colonna vertebrale può muoversi facilmente in tutte le direzioni, che il bacino è collegato alla testa, che inoltre poteva cominciare a muoversi con piacere e anche decidere di vivere in un altro modo.

Movimento e apprendimento

Sempre citando Feldenkrais: *Il movimento è vita ed è il fondamento dell'agire, del pensare, del sentire, dunque dell'immagine di se stessi*

L'equilibrio tra stabilità e instabilità sta alla base dell'apprendimento. Troppa stabilità impedisce il movimento, l'esplorazione e quindi la curiosità verso nuove esperienze. Troppa instabilità richiede invece un enorme sforzo per restare lì dove si è o, viceversa, per proseguire in una direzione senza cambiarla. L'apprendimento è certamente legato all'esplorazione. Cosa succede durante la nostra crescita? Come si muove e impara un bambino e come lo fa una persona anziana? Spesso l'anziano riduce la sua curiosità, impara meno e tende anche a muoversi molto meno, si irrigidisce e dunque si muove con minori differenziazioni, in blocco.

L'intenzione è una componente determinante. Quando il bambino inizia a spostarsi nello spazio come impara a camminare? Nessuno gli insegna a camminare. E' un grave errore spingere un bambino a camminare prima che la sua organizzazione non sia matura. Ma come accade? Immaginiamo che il bambino veda una bellissima palla rossa: la vuole prendere e dunque deve spostarsi per raggiungerla. E' a quattro zampe, allunga un braccio verso la palla e c'è un momento in cui non è più stabile, si deve sbilanciare, si protende, ma perché lo fa? Perché ha un interesse preciso, vuole raggiungere un bellissimo oggetto e quindi comincia ad andare, stacca da terra il piede opposto e comincia a spostarsi verso la palla. E poiché non ha ancora un grosso equilibrio, non è ancora padrone di questa nuova funzione, la locomozione, allora casca, il bacino è pesante e si ritrova seduto. Cosa fa? Si guarda attorno ed esplora lo spazio intorno a sé. E può darsi che incontri lo sguardo della madre, che decida di andare verso la madre, può darsi che invece la palla sia ancora molto più interessante per lui e quindi si ributta e va verso la palla. Ma cosa ha fatto in questo processo? E' cascato più volte, diciamo un po' a destra e un po' a sinistra, in seguito può darsi che caschi maggiormente in una direzione. Si ritroverà seduto con le gambe da una parte e quindi maggiormente orientato verso un lato: ecco così nascono le preferenze e le abitudini.

Che cosa è successo? Aveva un interesse, si è mosso ed è andato verso qualcosa; si è spostato nello spazio, si è guardato attorno e si è orientato, si è alzato e si è riseduto. Quante funzioni sono? Sono tutte intrecciate, accadono tutte nello stesso momento per lo stesso scopo. Una matura un po' prima, una matura un po' dopo, ma è un tessuto unico e l'intenzione è uno stimolo fondamentale.

Desidero offrire un'altra citazione da Feldenkrais, che mi sembra molto significativa: *Imparare non consiste nell'addestrare la propria forza di volontà, ma nell'acquisire la capacità di inibire le azioni parassite che ostacolano il processo e di fare emergere le motivazioni chiare che derivano dalla conoscenza di se stessi.* Si tratta dunque di un impegno volto ad impedirsi di operare dei boicottaggi nei confronti di ciò che si vuol fare.

Le azioni scaturiscono dall'organizzazione

Cito ancora: *Le azioni dipendono dall'eredità biologica, dalle esperienze precedenti, dalle immagini che ci siamo formati, dall'ambiente fisico, culturale e sociale in cui si cresce si vive. Nuove esperienze possono essere integrate nell'auto immagine e nella vita quotidiana.*

La qualità delle azioni dipende dall'organizzazione della persona, in relazione con la forza di gravità e con lo spazio.

Questo punto lo abbiamo accennato prima, parlando del bambino: l'intenzione determina l'organizzazione, ma aggiungo che non sempre poi si concretizza efficacemente nell'azione. Molto spesso si crede di compiere un gesto, si immagina di farlo in un certo modo, e in realtà lo si sta facendo in modo diverso, che porta ad un risultato diverso. E questo sta alla base di molti incidenti.

Un'azione ben organizzata comunica sensazioni di leggerezza, di facilità, di piacevolezza ed è esteticamente soddisfacente. Inizialmente si può pensare di non poter o di non saper compiere un gesto o un'azione; si fanno dunque dei tentativi e si riesce poi a fare ciò che si desidera in un certo modo, che eventualmente diventa facile. Ma un'azione ben organizzata, diventa anche piacevole ed è bella a vedersi; ciò significa che anche chi non è molto simmetrico - come molti

tra noi - può fare dei movimenti fluidi, gradevoli ed esteticamente apprezzabili. Mi ricordo di una mia compagna di formazione in America: era una ragazza con una scoliosi molto accentuata e con un atteggiamento poco attraente. Un giorno l'ho intravista mentre stava ballando - era da sola - e si muoveva con una grandissima armonia, che trasmetteva piacere. Mentre da ferma o da seduta manifestava tutta la sua postura, la sua scoliosi, nella danza si trasfigurava e in quel momento per me diventava incantevole.

In conclusione e come sintesi del mio intervento presento queste citazioni di Feldenkrais: *L'apprendimento non è una occupazione puramente mentale come molti credono, così come l'acquisizione di una capacità fisica non è solo un processo corporeo. Essenzialmente consiste nel riconoscere nella situazione totale, cioè nell'ambiente, nella mente, nel corpo una relazione che prende la forma di una sensazione la quale col tempo diventa tanto distinta che possiamo descriverla verbalmente.*

Il primo apprendimento consiste nell'esplorazione delle possibilità di muoversi e di agire che ha il nostro corpo.

E infine: *Quando la consapevolezza riesce ad essere in accordo con il sentimento, con i sensi, con il movimento e con il pensiero, l'uomo può fare scoperte, inventare, creare, innovare e conoscere.*

E' molto difficile essere più chiari e precisi. La grandezza di Moshe Feldenkrais è stata anche questa capacità di rendere concreti dei principi astratti. Era un fisico e un esperto di arti marziali, aveva una grande e multiforme cultura e un forte interesse per le forme di movimento espresse in oriente; all'origine del suo originale modo di insegnare c'è proprio la sintesi di questi aspetti unita con altri, quali la sua cultura ebraica, la sua curiosità e la sua sensibilità. In sostanza, Feldenkrais era una personalità molto sfaccettata e molto ricca e proprio questa ricchezza, questo poter passare liberamente da una disciplina all'altra, gli ha permesso di semplificare principi astratti e complessi, di suddividerli in forme più comprensibili e di tradurli in lezioni legate al movimento, per cui qualsiasi persona facendole capisce, non dimentica e mantiene.