

beQuadro

L. 5.000

rivista trimestrale
del Centro di Ricerca e di Sperimentazione per la Didattica Musicale

articolo originariamente apparso su **beQuadro**, rivista trimestrale del Centro di Ricerca e di Sperimentazione per la Didattica Musicale, nr 36 ottobre/dicembre 1989

Il metodo Feldenkrais

La presa di coscienza attraverso il movimento nell'esperienza del musicista

di Mara Della Pergola

SUMMARY

Mara Della Pergola is a pupil of Feldenkrais and promoter of this method. In the article, she explains the basic concepts of the method and comments on the importance of body posture and education in the approach to instrumental playing.

Due musicisti, recentemente venuti da me per problemi specifici che impedivano loro un buon uso dello strumento, mi hanno confermato quanto già sostenevo da anni e cioè come in Italia ancora non sia diffusa nell'insegnamento professionale della musica, una parallela "presa di coscienza" di sé e del proprio corpo come parte integrata allo strumento musicale.

Solo il bisogno dettato da problemi concreti, o la curiosità spingono alcuni allievi a cercare di conoscersi meglio e cioè sentire prima e comprendere poi quale sia un corretto rapporto con la forza di gravità, come la performance sia legata alla respirazione, come il movimento degli occhi influenzi la fluidità di ogni gesto, come il movimento delle mani sia collegato alla schiena, al bacino, allo sguardo, insomma a tutto il resto della persona.

Cercherò qui di descrivere brevemente il lavoro con i due musicisti, entrambi intorno alla trentina, poiché credo che, pur con le dovute differenze, ognuno nella sua carriera abbia passato momenti d'impasse per i

quali ha più o meno trovato da sé una soluzione, e che forse, con un aiuto specifico, questa avrebbe potuto essere più rapida ed efficace.

Franco, pianista concertista e insegnante, viene da me per un mal di schiena che gli impedisce da alcuni mesi di suonare a lungo. Lo vedo alcune volte individualmente. Devo specificare che le lezioni Feldenkrais possono essere individuali e si chiamano integrazione funzionale: attraverso le proprie mani l'insegnante fa sentire all'allievo come questi è organizzato nel proprio modo di muoversi e insieme esplorano altre modalità di movimento più funzionali. Oppure possono essere lezioni di gruppo: le parole dell'insegnante guidano gli allievi a riscoprire movimenti dimenticati, attraverso semplici sequenze che non richiedono fatica.

Tornando a Franco, osserviamo innanzitutto che stare seduti al pianoforte a lungo e senza fatica, significa avere chiara la relazione tra il bacino che poggia sulla panchetta, la schiena e la testa. Alcuni semplici movimenti da sdraiati e da seduti sono serviti a precisare questo collegamento e a liberare la schiena e il collo da tensioni che rischiavano di cronicizzarsi.

In seguito abbiamo notato come il movimento delle mani e delle braccia sia connesso alla libertà della schiena. Una schiena rigida non permette un movimento armonioso delle mani, che a volte devono muoversi come nell'acqua e altre volte richiedono movimenti più secchi e forti.

L'abilità di passaggio da uno stato all'altro richiede di avere sperimentato una molteplicità di movimenti assai vasta, il rischio di non riuscire a produrre il suono che si vuole è, alcune volte, da attribuirsi a una ridotta conoscenza delle proprie capacità motorie fini e meno fini.

Le lezioni hanno precisato, sempre meglio e in dettaglio, molte altre relazioni (come per esempio tra bacino, gambe e piedi oppure tra uso delle mani e sguardo) che per Franco sono state delle vere e proprie illuminazioni. Nei movimenti che gli

insegnavo e che ripeteva da sé tra una lezione e l'altra, scopriva piano piano come per la prima volta si sentiva sostenere da una schiena libera più flessibile e come ciò gli permetteva di muovere molto più fluidamente le braccia, e di prevenire il dolore che ancora compariva, se pur raramente e in forma meno acuta.

L'immagine di sé si perfezionava e la sua espressività risultava maggiormente in sintonia con le sue capacità tecniche. La sensazione finale di unità e leggerezza che Franco ha ricavato dalle lezioni, è da attribuirsi ad una omogenea distribuzione del lavoro tra tutte le parti di sé che partecipano al movimento desiderato. L'energia risparmiata nel non dover "correggere" la schiena poteva così venir meglio spesa in una aumentata creatività.

Il secondo allievo, Anna, violinista, ha difficoltà più antiche che ha già affrontato con diversi specialisti, medici e non, Anna lamenta una rigidità incontrollabile a due dita della mano sinistra (medio e anulare), rigidità che subentra ogni volta che suona il violino e poi si diffonde a tutta la mano.

Negli anni precedenti ha subito un intervento chirurgico, ma non ha notato alcun miglioramento. Il problema si è anzi cronicizzato con conseguente abbandono dell'attività professionale, cambio di lavoro e grande sofferenza per la parziale rinuncia allo strumento.

Fin dall'inizio ci accorgiamo che la concentrazione su questo problema distrae Anna da altre importanti osservazioni. Decido di aiutare l'allieva a sentire quanto sia diverso suonare "tenendosi su", trattenendo così il proprio peso, rispetto al lasciarlo andare liberamente verso il suolo.

Uno degli errori più diffusi è infatti quello di utilizzare la muscolatura al posto della struttura ossea: lo scheletro ci tiene in posizione eretta con minimo lavoro muscolare. Se i nostri muscoli sono perennemente attivati, in modo da quasi sostituirsi alle ossa, non hanno più la possibilità di essere utilizzati per il loro scopo e cioè farci muovere quando e dove vogliamo.

Un buon *grounding* (contatto con il suolo) permette subito una maggiore libertà alla parte superiore del corpo.

Per facilitare la comprensione spesso è utile lavorare con l'allievo in modo asimmetrico, migliorando un poco un lato del corpo e lasciando che sia la percezione della differenza ad insegnare il resto. Sarà poi il

sistema nervoso della persona che selezionerà ciò che è più utile e più facile.

In breve Anna si accorge di avere suonato spesso con tutto il suo peso distribuito solo su un piede e con l'altro incrociato al di là della gamba di sostegno. Successivamente l'attenzione si sposta al respiro, al braccio destro ed infine al braccio sinistro. Mentre proseguiamo, Anna afferma di ricavare da questo lavoro analitico un grande beneficio. Il problema della mano è più sullo sfondo. In primo piano emerge invece il desiderio di calmare altre parti, anch'esse eccitate da stimolazioni non necessarie in quel momento e quindi di ulteriore disturbo.

Il miglioramento globale che Anna avverte, si verifica nell'atteggiamento verso lo strumento, non più vissuto come causa di malessere, ma come una ancora possibile fonte di piacere.

Senza addentrarci troppo nelle lezioni, si può però osservare che riportare l'attenzione degli allievi a dettagli trascurati e restituire la giusta luce a ciò che viene nascosto dalle abitudini, è spesso una riscoperta di qualcosa che un tempo ci apparteneva e che non cessa di stupirci per la sua semplicità.

Le mie osservazioni confermano la validità del lavoro di Moshe Feldenkrais. Nato nel 1904 in Russia ed emigrato in Palestina, dopo essersi laureato in fisica ed ingegneria, ha vissuto negli anni trenta in Francia, lavorando con Pierre Joliot Curie, ed in seguito in Gran Bretagna. Cintura nera di judo, ha contribuito all'introduzione di tale disciplina in Francia.

Proprio a causa di un problema ad un ginocchio, Feldenkrais decise di occuparsi personalmente della propria rieducazione e, grazie ad un lungo e minuzioso lavoro, a studi di anatomia, fisiologia, neurofisiologia e psicologia, riuscì a curarsi e a sviluppare una teoria originale sul rapporto tra corpo e mente, elaborando una vastissima serie di lezioni pratiche, volte a migliorare il modo di muoversi delle persone e la loro consapevolezza. L'elaborazione di questo metodo continuò dopo il suo ritorno in Israele fino alla sua morte, avvenuta nel 1984.

Feldenkrais in circa cinquant'anni di lavoro ha insegnato a molte migliaia di persone, ricorse a lui non solo per problemi motori, ma più in generale per problemi psicosomatici, oppure a persone che per motivi diversi (attori, atleti, danzatori)

desideravano migliorare le proprie capacità. Hanno lavorato con lui moltissimi musicisti, tra i quali Yehudi Menuhi, Leonard Bernstein, Igor Markevich, Daniel Barenboim.

Uno dei concetti di fondo del metodo è che ognuno agisce secondo l'immagine che ha di se stesso e che tale immagine non è mai completa, ma può essere sempre migliorata. Di solito abbiamo l'impressione che il nostro modo di parlare, di camminare, di comportarci, di tenere le spalle o il bacino, sia il solo possibile. L'aspetto, la voce, il modo di pensare, il rapporto con il tempo e lo spazio ci sembrano dati acquisiti da sempre, ma non è così: l'immagine che ognuno ha di se stesso è composta di sensazioni, di sentimenti, di pensieri e di movimenti e si forma nel corso della vita. E' il risultato della nostra eredità biologica e delle nostre esperienze. Il movimento, secondo Feldenkrais, è la via più facile di accesso alla persona. Ogni nostra azione è infatti attività muscolare: anche vedere, parlare, ascoltare richiedono una azione muscolare. Il movimento è la concretizzazione degli impulsi nervosi e un cambiamento delle nostre azioni implica un precedente cambiamento nel controllo centrale, cioè nel sistema nervoso. Possiamo diventare consapevoli di ciò che ci accade, delle nostre sensazioni e dei nostri sentimenti, solo quando essi vengono espressi da una mobilitazione corporea. Non esiste pensiero o sensazione senza un corrispondente atteggiamento corporeo. La presa di coscienza avviene con l'osservazione del modo in cui ci si muove abitualmente.

Noi ci muoviamo secondo schemi in parte innati, in parte appresi dalla primissima infanzia in poi. Questi schemi motori, per cause che non è necessario analizzare qui, nel corso della vita si possono "dimenticare", possono essere "appesantiti" da movimenti superflui.

Quando una persona si alza, cammina, si inginocchia o si gira, lo fa nel modo per lei più semplice in quel momento e non si accorge, perché non è abituata ad ascoltarsi, di tutto ciò che fa in più e di tutte le parti che partecipano al movimento come zavorra.

Il lavoro è quindi prima di tutto osservarsi e sentire cosa si fa, cercare come in un laboratorio altre possibilità, concedersi di fare errori, non cercare di raggiungere a

tutti i costi una meta precisa, ma accettare i propri limiti del momento. Solo così può avvenire una "pulizia" degli schemi di movimento. Non si aggiunge nulla a ciò che è già in noi, semplicemente lo si coordina meglio. Un sistema nervoso che funziona bene seleziona rapidamente tra i nostri movimenti quelli più funzionali alle nostre intenzioni. Durante le lezioni si eseguono movimenti semplici, non faticosi e inusuali, senza modelli da imitare e senza ritmi da rispettare. Ognuno segue le proprie sensazioni e può scoprire da sé cosa significhi muoversi meglio.

Ma cos'è un buon movimento? Un movimento è buono quando ci sentiamo bene, in armonia con noi stessi, quando è piacevole da farsi e bello da vedersi. Ma c'è qualcosa di più: un buon movimento è reversibile e riproducibile. In ogni punto della sua traiettoria è possibile fermarsi, tornare indietro o cambiare direzione, senza spreco di energia e senza doversi riorganizzare.

Attraverso le lezioni si impara a fare in modi diversi la stessa azione e ci si rende conto in maniera concreta che la possibilità di operare scelte alternative e ciò che ci rende più "umani" e ci aiuta a non cadere in un comportamento compulsivo. Sentirsi, e di conseguenza agire, come un tutto unico e non un insieme di parti staccate, è un'esperienza che chi suona, canta o recita non può non conoscere: la qualità del suono prodotto ne risulta infatti profondamente influenzata.