



Mara Della Pergola – Silvia Luraschi

Embodiment e apprendimento: la pedagogia di Moshe Feldenkrais Una conversazione tra un'allieva e la sua insegnante

Questo articolo intende presentare una prospettiva incrociata sul Metodo Feldenkrais® a partire dall'esperienza di formazione tra un'allieva e un'insegnante del metodo con una storia autobiografica molto diversa. Le autrici, una dottoressa in scienze della formazione e appunto allieva in formazione Feldenkrais (Silvia Luraschi) e la sua insegnante (Mara Della Pergola), unica allieva italiana di Moshe Feldenkrais, si sono, infatti, interrogate sul potenziale trasformativo di raccontare le proprie storie, a partire dall'esperienza dell'insegnante, e su come queste possano essere utili per generare una comprensione "embodied / incorporata" del lettore al metodo di apprendimento corporeo, cuore pulsante di questo scritto.

Dal dialogo emerge la scelta di raccontare un metodo, non attraverso i suoi principi chiave, ma attraverso il racconto dell'incontro di una delle due autrici Mara Della Pergola con Moshe Feldenkrais – inventore di questo approccio al movimento corporeo. Gli assunti pedagogici e le premesse epistemologiche di Moshe Feldenkrais sono quindi presentati e discussi attraverso il dialogo tra una pedagoga e insegnante in formazione del metodo Silvia Luraschi e la sua insegnante Mara Della Pergola appunto. Lo scritto, non è da intendersi dunque come la mera condivisione di due esperienze diverse o la celebrazione dell'unicità delle proprie storie autobiografiche e di apprendimento, ma come l'esplorazione per la ricerca di un dialogo al fine di incoraggiare lo studio e la pratica di forme di conoscenza *embodied* e di una pedagogia capace di coniugare mente e corpo.

Prima di lasciare spazio alla narrazione auto/biografica in forma dialogica riteniamo importante fornire al lettore un breve introduzione sul metodo, in modo tale da esplicitare alcuni dei presupposti sull'apprendimento presentati in seguito. Il Metodo Feldenkrais è un sistema educativo globale che usa il movimento per sviluppare una piena consapevolezza di sé (autoimmagine). Il Metodo si fonda su almeno tre considerazioni:

- la persona è una unità complessa costituita da corpo, mente, pensiero ed emozioni in permanente interazione con l'ambiente,
- il movimento (pensiamo ad esempio a quello del respiro, sempre attivo) è presente in tutte le manifestazioni vitali dell'uomo (emozionali, intellettuali o



sensoriali) ed è la via d'accesso più facile alla globalità della persona, - il sistema nervoso, che riceve e coordina tutte le informazioni necessarie alla sopravvivenza e alla vita in generale, è il nucleo di ogni apprendimento e va maturando dalla nascita in poi. Per tutta la durata della vita esso può acquisire nuove informazioni, regolando e ricalibrando azioni, pensieri ed emozioni.

Questo particolare approccio all'apprendimento conduce le persone a una più completa percezione di sé e a importanti cambiamenti neuromuscolari che si riflettono in nuove modalità d'azione. Da tempo riconosciuto come valida proposta pedagogica, è un'inedita e originale sintesi di biomeccanica, neurofisiologia, psicofisica, sviluppo motorio, scienze cognitive e arti marziali che unisce rigore scientifico e profonda conoscenza del sistema biologico, sociale e psicologico dell'essere umano grazie agli studi interdisciplinari di Moshe Feldenkrais. Da qui l'ampio campo di ricerca e applicazione del metodo d'apprendimento, la cui peculiarità e differenza di altri metodi pedagogici o di tecniche riabilitative in altri ambiti, è quella di non voler correggere, ma di rivolgersi alle risorse della persona per arricchire la sua immagine di sé. Questo tipo di apprendimento è così praticato da bambini e adulti per motivi molto diversi. C'è chi lo insegna o lo pratica per migliorare le performance artistiche (canto, teatro, danza, musica) o sportive, chi lo utilizza come metodo di rieducazione motoria e nella riabilitazione di problemi ortopedici o neurologici. Attualmente il metodo è praticato, nei paesi nordeuropei e nordamericani, nelle scuole primarie e secondarie per tematiche collegate ai processi cognitivi legati all'apprendimento e anche in ambito psicogeriatrico per la cura delle persone con diagnosi di disturbi neurologici o di demenza.

La biografia di Moshe Feldenkrais: ricercatore del movimento

Il pensiero alla base del metodo fondato da Moshe Feldenkrais può essere riassunto da una delle frasi più celebri: «L'unità di mente e corpo è una realtà oggettiva. Non si tratta solo di parti collegate in qualche modo tra di loro, ma di un tutto che è indivisibile durante il suo funzionamento. Un cervello senza corpo non potrebbe pensare». A nostro parere per comprendere gli studi di Feldenkrais è necessario conoscere la sua biografia perché racconta la storia di una vita in movimento e di un uomo in costante ricerca che vive in periodo della storia del mondo molto travagliata. Lo stesso Mark Reese curatore della biografia di Feldenkrais intitola proprio il testo a lui dedicato: *Moshe Feldenkrais: a life in movement*¹ e evidenzia come la storia della sua vita racconti di avventure e esplorazioni in diversi continenti durante i principali accadimenti storici del 1900.

Lasciamo al lettore la scelta di leggere di seguito i fatti principali della vita di Moshe oppure di saltare questo paragrafo per iniziare a leggere subito la nostra conversazione. In questo secondo caso il lettore avrà la possibilità di fare, durante la lettura, un passo indietro per approfondire l'intreccio della nostra esperienza con quella dello stesso Feldenkrais.

Moshe Feldenkrais nasce nel 1904 da una famiglia ebraica di madrelingua russa nella città ucraina di Slavuta. A soli 14 anni, lascia la famiglia d'origine per emigrare a piedi in Palestina, spinto del suo ideale di fondare una patria per il popolo ebraico, e per sfuggire all'antisemitismo e al rischio di nuovi pogrom. L'adolescente Moshe si avventura con altri giovani per l'Europa con una pistola

¹ La biografia di Feldenkrais è disponibile in inglese con il seguente titolo: M. Reese (2015). *Moshe Feldenkrais. A life in Movement*. Reese Press, San Diego. I fatti principali della sua vita in italiano si possono trovare al sito dell'Istituto di Formazione Feldenkrais di Milano e sono la fonte di questo paragrafo.



nascosta negli stivali per difendersi da eventuali pericoli. Giunto in Palestina, lavora nei cantieri edili, frequentando corsi serali per il diploma di scuola superiore, che ottiene nel 1925. L'interesse per il movimento è vivo in lui sin dagli anni giovanili; è un abile giocatore di calcio e si appassiona alle arti marziali e alle tecniche di autodifesa. Ed è proprio giocando a calcio che nel 1929 subisce una lesione al ginocchio, seguita da altri traumi che in seguito si sarebbero aggravati. Questa condizione inciderà sull'elaborazione del Metodo perché studierà il suo corpo e il suo modo di muoversi per imparare a muoversi in un modo diverso. Nel 1930 si trasferisce a Parigi dove conosce il maestro Jigoro Kano, fondatore dello judo e diventa una delle prime "cinture nere" in Europa (1936). In uno dei loro primi incontri, è lo stesso Kano a dire a Feldenkrais: "Credo che tu sia la persona adatta per portare il judo in Europa". Lo aiuta a diventare un "buon judoka" e insieme fondano la prima scuola di judo a Parigi, il *Judo Club de Paris*. Nel frattempo consegue la laurea in ingegneria e, più tardi, il dottorato di ricerca in ingegneria meccanica ed elettrica alla Sorbona. Lavora come assistente ricercatore di fisica nucleare con il premio Nobel per la fisica Frédéric Joliot-Curie. Per Mara, che ha studiato con lui per alcuni anni, il metodo è inscindibile dalla sua persona, perché è il frutto della sua cultura scientifica e della sua sensibilità, della sua pratica delle arti marziali e della sua matrice ebraica; oltre a essere l'espressione della sua innata curiosità e della capacità di avere intuizioni in notevole anticipo sui tempi.

Nel 1940, con i tedeschi alle porte di Parigi, cerca rifugio in Gran Bretagna, dove lavora fino al 1946 per la marina militare con incarichi nei sistemi di difesa sottomarini. Non abbandona i suoi interessi e insegna ai colleghi tecniche di autodifesa. Quando ritorna a farsi sentire il vecchio infortunio al ginocchio, per evitare un'operazione rischiosa e dall'esito incerto inizia a esplorare e a sperimentare su di sé piccoli movimenti che possano aiutarlo a migliorare: raffina così il suo grado di consapevolezza in termini di propriocezione e di sensibilità cinestetica, individuando le sottili connessioni neuro-muscolari inconscie tra tutte le parti del corpo. Si apre la strada al suo Metodo, basato sull'auto-osservazione e sull'auto-educazione. Approfondisce gli studi di neurologia, anatomia, fisiologia, biomeccanica, psicologia e le modalità dell'apprendimento umano. Dopo essere tornato a camminare in modo efficiente, inizia a divulgare le sue scoperte in conferenze e tramite lezioni e lavoro individuale con alcuni colleghi.

Nel 1946 è a Londra, dove continua la pratica del judo e nel 1949 pubblica il suo primo libro sul Metodo: *Body and mature Behaviour. A Study of Anxiety, Sex, Gravitation and Learning* ("Il corpo e il comportamento maturo. Sul sesso, l'ansia e la forza di gravità"), in cui espone le sue teorie sulla relazione tra movimento umano e sistema nervoso. Un testo che si inserisce nel clima culturale del suo tempo: attorno alla metà del Novecento nasce il movimento della psicologia umanistica, che dà l'avvio a una nuova concezione dell'individuo come organismo integrale e sistema interagente e interdipendente all'interno di una complessa rete di sistemi e sottosistemi. Ne consegue la sostituzione del principio lineare di causa-effetto con quello della circolarità.

Numerosi gli scienziati e i pensatori che ebbero influenza su Feldenkrais, con i quali a volte intrattenne rapporti personali: Matthias Alexander, fondatore della tecnica posturale che porta il suo nome; il filosofo armeno George Gurdjieff; il musicista ed educatore Heinrich Jacoby; lo psicoterapeuta Fritz Perls; Milton Erickson, psichiatra specializzato nell'ipnosi; il medico e neuropsicologo sovietico Alexander Lurija; Elsa Gindler, pioniera del lavoro somatico; il biologo Ludwig von Bertalanffy, fondatore della teoria generale dei sistemi; il medico William



Bates... tutti innovatori nel diffondere un nuovo paradigma dell'essere umano, secondo una visione unitaria di corpo e mente, pensiero ed emozioni, fino ad allora separate dal dualismo di matrice cartesiana. Presupposti da cui nasce anche la fiducia nel potenziale intrinseco di auto miglioramento di ogni individuo.

Nel 1951 rientra in Israele, divenuto Stato indipendente nel 1948. Dopo aver diretto il Dipartimento di elettronica del Ministero della difesa, si stabilisce a Tel Aviv, dove inizia a insegnare il suo Metodo a tempo pieno. Nel 1955 apre lo studio sulla Alexander Yanai, la strada da cui prenderà nome il corpo di lezioni insegnate - e trascritte - in quegli anni. Riscontra anche negli altri gli effetti sperimentati su di sé, approfondendo, accanto all'aspetto riabilitativo, la ricerca nell'apprendimento e nell'evoluzione del movimento umani.

Dagli Anni 60 al 1981 presenta il suo lavoro in Europa e in Nord America, iniziando a formare insegnanti. Il primo gruppo nasce a Tel Aviv nel 1971. Nel 1972 è invitato negli Stati Uniti per presentare il suo lavoro in università e istituzioni sanitarie e insegna all'Esalen Institute di Big Sur. Esce un altro libro, *The case of Nora*, un avvincente racconto del caso di una donna colpita da ictus, che impara nuovamente a leggere, a camminare e a raggiungere un'autonomia nell'agire quotidiano.

Tra il 1975 e il 1978 forma 65 insegnanti a San Francisco. Nel 1980 oltre 200 studenti iniziano il corso di formazione per insegnanti all'Hampshire College di Amherst, Massachusetts, fra cui unica italiana è appunto Mara Della Pergola. Nel 1981 Feldenkrais si ammala e alcuni allievi lo

seguiranno in Israele, dove morirà nel 1984. L'anno prima viene portato a termine il training del terzo gruppo di insegnanti. Prima della morte, pubblica "Le basi del metodo", mentre postumo esce nel 1985 "L'io potente", il cui manoscritto originale risale all'inizio degli Anni 50. In questo testo approfondisce, nel campo dell'educazione di corpo e mente, la relazione tra la postura scorretta, il dolore e i meccanismi emotivi sottostanti che portano al comportamento compulsivo e dipendente. Il sé potente presenta la concezione di Feldenkrais su come conseguire il benessere fisico e mentale attraverso lo sviluppo di un'autentica maturità.

Moshe Feldenkrais ha lavorato con moltissime persone, dai bambini con paralisi cerebrale ad artisti di fama mondiale, come il violinista Yehudi Menuhin, Leonard Bernstein, il regista Peter Brook e Jacques Lecoq. Ha collaborato con molti scienziati, fra cui l'antropologa Margaret Mead, i neuro scienziati Karl Pribram e Paul Bach-y-Rita, il fisiologo Elmer Green, i ricercatori Jean Houston e Robert Masters.

Un dialogo: tra domande e esperienza

Dopo questa breve introduzione ai principi del metodo e alla biografia del suo fondatore vogliamo presentare un dialogo, una composizione delle nostre diverse esperienze in relazione all'apprendimento corporeo.

Mara: Come ti senti? Che sensazione hai di questo incontro di oggi? Come immagini di organizzare il lavoro? Ti va di raccontarmi la traccia che hai in mente di seguire?

Forse possiamo anche non registrare questo primo pezzo di conversazione...

Silvia: A volte comprendo alla fine cosa è interessante...vorrei registrare anche questa introduzione, sei d'accordo?

M: Va bene, vai...

S: Credo che all'inizio gireremo un po' intorno al nostro tema, poi piano piano emergerà durante la conversazione. Cercherò comunque di seguire una direzione che mi piace condividere con te. Poi me lo hai anche chiesto!

Risate



S: Vorrei provare con te a rileggere i principi del Metodo Feldenkrais in chiave autobiografica poiché a mio parere possono offrire uno sguardo², o meglio un posizionamento interessante per la ricerca pedagogica e le pratiche educative. Infatti nella mia esperienza di allieva e di insegnante in formazione sto andando scoprendo il Metodo come una via incorporata per apprendere "come impariamo". Ovvero attraverso la pratica del Metodo imparo, giorno dopo giorno, a sentire nel mio corpo quello che studio. In alcuni momenti ho sentito la teoria divenire nel mio corpo e ho sperimentato la pratica della teoria...è una percezione complessa da raccontare a parole...

M: Certo siamo - e non solo abbiamo - un corpo sensibile, vibrante e comunicante. Questa è una dimensione imprescindibile di ognuno di noi, e lì conviene ritornare per poi ripartire, se vogliamo riunificare le nostre diverse sfere e tutto ciò che spesso viviamo come un po' scisso o trascurato. Ma continua a raccontarmi del tuo sguardo sul rapporto tra teoria e pratica, o viceversa...da dove parti?

S: Parto da dove mi trovo. In questi anni, come sai, sono una dottoranda in Scienze Umane per la formazione e nell'ambiente universitario faccio esperienza incorporata di uno dei limiti del sapere accademico³. Nelle teorie pedagogiche si parla e ci si confronta sull'importanza della dimensione corporea, ma raramente ho la possibilità d'imparare come ascoltare e dare voce materialmente al mio corpo. Nello stesso tempo, sono anche una tua allieva nel corso di formazione per diventare insegnanti del Metodo Feldenkrais...

M: Me ne sono accorta...

Risate

S: Sì, lo so alle volte faccio un po' di confusione, ma sono convinta dell'irriducibile materialità di ogni conoscenza incarnata nel corpo sensibile⁴ e nelle azioni. Il metodo è così, nella sua origine anche etimologica, una via, o meglio un cammino di ricerca pratica, per esplorare una teoria.

M: Nella mia esperienza di insegnante Feldenkrais ogni percorso formativo inizia nel corpo. Da quando nasciamo impariamo a conoscere noi stessi e il mondo grazie ai movimenti dei nostri occhi, della nostra bocca, della testa che ci fa orientare, delle mani, del bacino, ecc...Se non siamo in grado di muoverci il sistema nervoso non riceverà e non organizzerà tutti gli stimoli necessari alla propria maturazione.

S: Il mio desiderio è proprio questo...quello di provare a raccontare la pedagogia di Moshe Feldenkrais attraverso gli occhi di una sua allieva diretta poiché quello che tu racconti riguarda e interroga non solo il mondo dell'apprendimento corporeo ma in generale il mondo della formazione autobiografica degli Adulti e ampliando il campo di ricerca i processi di conoscenza...

M: Il tuo desiderio mi piace. Giorni fa quando ci siamo sentite al telefono mi hai parlato di un approccio autobiografico per questo incontro e lo hai ripetuto anche oggi. Cosa intendi quando parli di autobiografia?

S: Sai, quando prima ti ho accennato alla direzione di fondo che proverò a seguire pensavo proprio all'approccio auto/biografico come metodo, come via di ricerca per (ri)pensare alla mia formazione, e alla tua se vorrai, a partire da un posizionamento personale verso il sapere. Un sapere personale e quindi in prima persona non per autocelebrarci o per glorificare il metodo Feldenkrais e il suo inventore, ma per dialogare e interrogarci sulla nostra identità personale e

² Formenti L. (2014), *Per una pedagogia dello sguardo e degli sguardi* in *Sguardi di famiglia*, Guerini Scientifica, Milano.

³ "teorizzare senza incorporare" è una delle riflessioni da anni sostenute dalla *Pedagogia del corpo*. Per un approfondimento sul tema si vedano i testi di Ivano Gamelli.

⁴ 4 Gamelli I. (2011), *Pedagogia del corpo*, Raffaello Cortina, Milano.



professionale e gli intrecci con i processi di formazione.

M: Abbiamo storie di vita diverse e sguardi differenti, mi pare interessante per noi, ma perché un lettore dovrebbe essere interessato?

S: Vero...in realtà quello che abbiamo in comune è che siamo tutti diversi...

M: Sì è una delle bellezze che si scoprono con la pratica del Metodo. Siamo tutti diversi, ma abbiamo tutti un sistema nervoso che matura e si organizza per espletare le principali funzioni. Apparteniamo tutti alla stessa specie, ciononostante accade che ci sentiamo divisi gli uni dagli altri da monumentali pregiudizi e da ideologie che hanno a che vedere soprattutto con la sfera emozionale o con quella troppo strettamente cognitiva. Facendo un ulteriore passo possiamo dire che le catastrofi socio-politiche accadono in piccolissimo anche dentro di noi. Però a livello individuale è possibile iniziare a lavorare con successo sui diversi modi di interpretare e di

esprimere lo stesso gesto o la stessa azione, riconducendoli verso ciò che è più semplice e più funzionale per la specie umana. Poi si tratta di espandere e integrare questo apprendimento biologico ad altre sfere, al pensiero e al comportamento. Noi non proponiamo un modello esterno e astratto di movimento al quale adeguarsi, osserviamo invece le diverse interpretazioni e scelte di movimento e da lì partiamo.

S: Sono curiosa di ricercare alcuni aspetti biografici di Moshe Feldenkrais che possano raccontare alcune caratteristiche del suo Metodo e mi piacerebbe discuterne con te che lo hai conosciuto personalmente e che sei stata la prima persona in Italia ad aver sperimentato il concetto di apprendimento organico sul quale sono basano i suoi studi.

M: Allora, nel 1980, lui mi fece sperimentare proprio l'imparare attraverso la mia esperienza corporea. Da alcuni anni le scienze cognitive teorizzano questo concetto con appunto il nome di *embodiment*, ma fu Feldenkrais a parlarne e a farmelo provare concretamente per la prima volta.

S: Sei d'accordo nel sostenere con me che il cuore del Metodo è l'apprendimento?

M: Ne sono convinta da sempre perché è ciò che ci diceva Moshe e sono stanca di sentir parlare di Feldenkrais e di "benessere"! Ma di che benessere stiamo parlando? Mi riferisco al rischio che si corre nell'enfatizzare solo gli aspetti riabilitativi e rieducativi che possono essere generati da una riorganizzazione della propria postura, assimilando così il nostro lavoro a una buona fisioterapia. Il cuore è invece proprio questo: la nostra più grande ricchezza è soprattutto l'innata capacità di apprendere nel corso di tutta la nostra vita. E la conoscenza di se stessi è raggiungibile attraverso una consapevolezza attenta e paziente del modo in cui ci muoviamo e di come possiamo imparare a migliorarlo per agire nel mondo con una mente flessibile. Silvia, va bene, allora partiamo: fammi le domande e vediamo se riesco a rispondere.

S: Ci diamo il cambio? Fino ad ora le domande le hai fatte tu a me.

Risate

L'incontro di Mara con l'inventore del Metodo Feldenkrais

S: Come hai conosciuto Moshe Feldenkrais?

M: L'ho incontrato andando da lui in Israele perché avevo fatto una scuola di teatro e di mimo a Milano che seguiva il metodo di Jacques Lecoq⁵ e allora una

⁵ Jacques Lecoq (Parigi, 1921 - 1999) è stato un attore teatrale, mimo e pedagogo francese. Fondatore della Scuola Internazionale di Teatro Jacques Lecoq (*École Internationale de Théâtre Jacques Lecoq*), è considerato uno dei più significativi pensatori del teatro contemporaneo, noto per i suoi studi sul teatro fisico e per il recupero della maschera e del coro greco e degli insegnamenti della Commedia dell'Arte (fonte wikipedia).



parte degli esercizi del training erano basati sul metodo Feldenkrais. In quel periodo lavoravo come assistente sociale in un consultorio familiare, coordinavo un'equipe psicopedagogica e conducevo incontri di gruppo con genitori e insegnanti per l'inserimento a scuola di quelli che allora erano chiamati bambini handicappati, ma ero abbastanza delusa e sicuramente insoddisfatta di come si svolgeva il lavoro.

S: Che studi avevi fatto?

M: Ho frequentato lettere a indirizzo storico, ma avevo già capito che non volevo insegnare perché volevo fare qualcosa di "pratico e utile". Ho quindi fatto la Scuola di Servizio Sociale, ma quel tipo di lavoro dopo qualche anno non mi piaceva più. Quelli del mio inizio erano gli anni Settanta, dell'impegno politico e del femminismo. Venivano approvate la Legge sul divorzio e sull'interruzione di gravidanza e vivevo questo clima come molto elettrizzante: c'era di fatto molto entusiasmo. Lavoravo con i miei colleghi anche nelle fabbriche per parlare con le donne di contraccezione oltre che con i genitori per affidi e adozioni e con gli insegnanti per favorire l'integrazione scolastica. In seguito sono emersi nuovi bisogni relativi alle tossicodipendenze... Insomma, lavoravo in un campo vastissimo per la prevenzione e la tutela della salute dagli 0 ai 18 anni e l'attività lavorativa mi richiedeva un impegno grandissimo, così per divertirmi mi iscrissi a una scuola di teatro.

Non è che volessi fare l'attrice, ma è lì che ho scoperto il piacere del corpo e del movimento in un modo del tutto nuovo poiché attraverso il divertimento esploravamo parti di noi fino ad allora sconosciute. Durante gli incontri potevo tirare fuori parti di me che erano rimaste inesprese e, inoltre, quando iniziai la scuola stavo uscendo da una dolorosa separazione matrimoniale. Ero un po' nella fase simile alla tua quando ho cominciato...

S: Già...

M: Compresi che mi interessava il metodo e pensai di andare in Francia, ma un'insegnante francese dell'*École Internationale de Théâtre Jacques Lecoq* che avevo conosciuto mi disse: "No, non venire in Francia...il meglio è Moshe Feldenkrais!", così mi dissi: "Va bene, allora vado in Israele e lo conosco".

S: Mara so che sei ebrea, eri già stata in Israele?

M: Sì, sono ebrea e mio fratello viveva e vive tuttora a Gerusalemme. Mi presentai da Feldenkrais a Tel Aviv senza appuntamento. Andai prima nel suo studio di Alexander Yanai⁶, ma scoprii che le lezioni erano in ebraico - e io non ne sapevo una parola - e soprattutto che lui non c'era! Le lezioni di gruppo si svolgevano ascoltando la sua voce grazie alle registrazioni su delle grandi bobine dette allora "pizze". Alla lezione per caso incontrai una giovane italiana che conoscevo e che capiva l'ebraico e allora mi sdraiai⁷ accanto a lei che provava a tradurre per me. Il giorno seguente andai da lui, sempre senza appuntamento...

S: Eri fiduciosa...

M: Ehh, in quel momento ero giovane, vitale e soprattutto sentivo di poter fare ciò che desideravo...

S: Aperta a nuove possibilità...quanti anni avevi?

M: Trenta, trentuno. Era il 1979. Insomma lo incontrai: gli parlai

⁶ Alexander Yanai è il nome della strada di Tel Aviv dove dal 1955 si trovò lo studio di Moshe Feldenkrais e cui prenderà nome il corpo di lezioni insegnate - e trascritte - in quegli anni. Sono dette "le Alexander Yanai" circa 550 lezioni.

⁷ Le lezioni collettive o Cam (Consapevolezza attraverso il movimento) sono sequenze inusuali e originali di movimenti che permettono di apprendere modi più efficaci e piacevoli di agire e di compiere i gesti quotidiani. I movimenti degli allievi si svolgono principalmente a terra e l'insegnante non mostra i movimenti, ma li indica verbalmente, invitando a esplorare, con curiosità e creatività, piccoli movimenti che si compongono in azioni sempre più complesse, come camminare, alzarsi, sedersi, voltarsi, piegarsi, rotolare, allungare un braccio.



dell'insegnante di teatro Monika Pagneux⁸ che mi aveva suggerito d'incontrarlo e dei pochi libri che avevo letto, così chiesi ingenuamente una bibliografia e mi fece una "scenata". Mi disse: "Cosa hai letto? Tu devi leggere i miei libri!" e mi aprì un armadio pieno di suoi libri in tedesco, ma io non so il tedesco e rimasi un po' allibita dalla sua accoglienza.

S: Parlava altre lingue...l'ebraico, il tedesco...

M: Mi stupirono le sue modalità all'apparenza molto reattive, forse perché io gli parlavo di altre persone, però poi mi disse anche che stava per iniziare una formazione e che non sapeva ancora né quando né dove di preciso si sarebbe svolta. Mi parlò dell'Inghilterra o degli Stati Uniti, ma fu vago e poco dopo mi disse che doveva dare una lezione individuale: "Se vuoi aspettare, vedi tu...".

S: E tu?

M: Pensai che sperava che me ne andassi, invece restai lì e osservai l'inizio di una lezione con una bimbetta...non te l'ho mai raccontato?

S: Non mi pare, ci hai mostrato alcuni video delle integrazioni funzionali⁹ di Moshe con alcuni bambini.

M: La bambina, che era molto recalcitrante e non aveva voglia di fare la lezione, indossava una t-shirt con delle scritte e Moshe iniziò a toccare con il suo indice le lettere stampate sulla maglietta, a leggerle quello che c'era scritto e a farle delle domande. A quel punto la bambina iniziò a rispondere e a parlargli e i due iniziarono la lezione. Mi resi subito conto che era un uomo intelligente, e la modalità di comunicazione che avevo appena visto m'incuriosiva molto perché Moshe toccò la bambina e parlò d'altro. Fu questa scena che mi fece decidere di rimanere ad aspettarlo. Prima avevo pensato che era solo un "anziano burbero".

S: Quindi sei rimasta...

M: Quando Moshe finì la lezione mi disse: "Ma tu sei ancora qua?".

Risate

M: "Sì, vorrei capire di più" gli risposi e gli lasciai il mio nome per il corso di formazione, ma allo stesso tempo pensavo che era "vecchio" e che non si sarebbe mai ricordato di me, così lasciai il mio nominativo anche ad alcuni suoi collaboratori. Inoltre il giorno seguente feci una lezione individuale con una sua allieva che era amica di una mia parente a Gerusalemme e quella "cosa" (non sapevo bene definire cosa fosse) mi colpì moltissimo...

S: Ti sei emozionata?

M: Mi sono intenerita, stupita e incuriosita, direi, così il giorno dopo corsi di nuovo a Tel Aviv da Moshe e lui: "Ancora qua sei?".

Risate

⁸ Monika Pagneux studia danza moderna alla scuola di Mary Wigman a Berlino, danza classica con Atty Chadinoff e Nora Kies. A Parigi studia mimo con Etienne Decroux e Jacques Lecoq. Approfondisce il lavoro sul corpo con le metodologie Feldenkrais e Alexander. Diventa professore alla Scuola Lecoq nel 1963 e successivamente collabora con il regista Peter Brook. Dirige stages per attori, danzatori e cantanti a Toronto, Tokio, Londra, Berlino, Barcellona, Parigi. Grazie a lei molti attori e registi hanno frequentato le formazioni Feldenkrais e sono diventati insegnanti del metodo.

⁹ Nel lavoro individuale di Integrazione Funzionale l'insegnante incontra la persona in un contesto in cui le parole sono meno importanti. L'insegnante tocca e muove la persona in maniera rispettosa e non invasiva, per portarla con gentilezza a diventare consapevole dei propri processi motori, per accompagnarla a scoprire alternative e nuove possibilità e per aiutarla ad integrare, tramite il movimento, le sue differenti sfere (corporee, emotive e mentali) in un tutto unico, armonico e funzionale. Nella lezione di Integrazione Funzionale, attraverso il tocco si stabilisce un contatto diretto tra il sistema nervoso dell'allievo e quello dell'insegnante, i quali, dialogando attraverso il movimento, generano un contesto di apprendimento e di possibile cambiamento. La lezione di Integrazione Funzionale avviene con l'aiuto di un lettino e di altri strumenti (cuscini, rulli, coperte, ecc.), che rendono più confortevole la situazione dell'allievo, il quale è comodamente vestito e può scegliere lui stesso la posizione in cui preferisce lavorare.



M: "Sì perché ho deciso che voglio fare la formazione con te!"

S: Hai seguito l'intuito...

M: Mi colpirono due cose: la prima che nella lezione individuale, che ripeto non sapevo neanche che esistesse, sperimentai delle emozioni intense, tanto da sentirmi riconosciuta e da sentire che potevo, attraverso un tocco così leggero, provare della profonda tenerezza verso me stessa. Fu un'esperienza potente, dopo la quale ho avuto un gran sonno e ho sentito anche ricomparire dei dolori passati che credevo essere scomparsi e tutto questo mi stupì. La seconda fu questo suo atteggiamento un po' "familiare", fu come, e non so dirti in che modo, se io riconoscessi in lui uno stile di comportamento che richiamava alcune modalità della mia famiglia d'origine. Inoltre non si era posto come un professore e questo mi piacque molto perché in realtà mi aspettavo una situazione formativa più accademica o scolastica con dei banchi e delle sedie, invece trovai una palestra dove stare seduti a terra per ore.

S: E hai iniziato subito la formazione?

M: Dopo meno di un anno, quindi scoprii anche che non era "un vecchio che non si ricordava le cose" perché alcuni colleghi mi dissero che si ricordava benissimo della giovane italiana che "aveva lasciato a tutti i collaboratori i suoi contatti" e inoltre l'insegnante che mi aveva fatto la lezione individuale gli parlò "dell'italiana che si era emozionata" e lui commentò che sicuramente lei aveva fatto troppo. Quindi la prima cosa che imparai del metodo è che "non bisogna fare troppo" e naturalmente non ero d'accordo con lui perché a me piaceva molto il fatto che fossero emerse delle emozioni inaspettate....

Risate

M: Il primo incontro fu caratterizzato dall'incontro genuino con sé stessi...

S: Fu la tua prima volta?

M: Non direi, oltre all'esperienza teatrale, avevo fatto un percorso di psicanalisi e un corso di formazione per la conduzione di gruppi, quindi non ero nuova al lavoro introspettivo...

S: Ti eri messa in gioco...

M: Direi di sì, ma fino ad allora ero convinta che il cambiamento o la trasformazione di sé potesse avvenire attraverso lo studio di testi o con la psicoterapia. Non avevo mai sperimentato l'ascolto corporeo e quindi non l'avevo mai preso in considerazione. In quegli anni, in Italia il movimento era visto come una pratica di riabilitazione e di rieducazione o di ginnastica per la propria forma estetica...

S: Il Metodo Feldenkrais non è né una né l'altra cosa, ma non è semplice da comprendere.

M: Mancava tutto l'aspetto legato all'apprendimento, così poiché volevo cambiare lavoro decisi di iniziare la formazione.

S: Questo incontro ha cambiato la tua vita professionale.

M: Sì, chiesi un'aspettativa e poi lasciai un lavoro sicuro, di ruolo in un ente pubblico. Inoltre il vantaggio secondario della mia separazione fu che potei prendere in mano la mia vita e re-inventarla...immagino tu possa comprendere...

S: Immagino...*sospiro*...risuona¹⁰.

M: Probabilmente se fossi rimasta sposata non mi sarei sentita autorizzata a lasciare mio marito per 9 settimane di fila di training negli Stati Uniti per 4 anni di fila. Sì, di certo non lo avrei fatto.

S: 3 mesi in America per 4 anni: percorso impegnativo mi pare?

¹⁰ Silvia ha iniziato la formazione per diventare insegnante del metodo Feldenkrais negli anni tra la separazione e il divorzio.



M: E' stato molto impegnativo: all'inizio anche doloroso e difficile perché come unica italiana mi sentii sola, mentre io speravo ci fossero altri italiani. La formazione intensiva di tre mesi lasciava un grande vuoto tra un anno e l'altro. Io tornavo in Italia e la disciplina più attinente al metodo e vicina era a Firenze dove frequentavo una volta al mese un laboratorio di Eutonia¹¹ e poi partecipavo a incontri regolari con Frédérick Laboyer, il ginecologo francese che sperimentava la pratica indiana di canto con le donne incinte. Inoltre quando ho finito la formazione mi sono detta che il mio percorso non era ancora completo e così ho intrapreso una psicoterapia Junghiana.

S: L'insegnante che ri-parte da sé più volte per re-imparare quel che insegnerà.

M: Fondamentalmente mi sentivo sola: senza volerlo, ero una "apripista" e avevo bisogno di un sostegno. Di fondo non sono una persona estroversa, o meglio non lo ero, e quindi l'intuizione dell'incontro con Moshe mi ha portato verso qualcosa di totalmente nuovo per me, ma strutturalmente io non ero la persona adatta a fare la promozione di un metodo totalmente sconosciuto in Italia.

S: Non lo eri ma lo hai fatto.

M: A volte avvertivo una sorta di violenza nel farlo. Se ci ripenso è stata una fatica terribile, comunque ormai è fatta!

S: Splendidamente¹²!

Risate

Se l'incontro con Moshe fosse un'immagine che cosa sarebbe?

S: Se tu pensassi a una immagine del mondo naturale che ben racconta il tuo incontro con Moshe, quale potrebbe essere?

M: Una quercia. Forse è banale...

S: Dici? Parlami di questo albero...

M: Beh, non so...E' un albero che può vivere molto a lungo; alcuni esemplari superano i 1000 anni di vita. Inoltre dalla sua chioma nascono i fiori di entrambi i sessi e può generare un nuovo albero da sola. Ma io, non mi sento per nulla una quercia, anche se l'esperienza del primo incontro con Moshe e tutto quello che poi ne è nato, mi pare possa essere visto come una grande quercia.

S: Che caratteristiche ha questa tua quercia?

M: Di radicamento, di grande fronde e che coesiste con altri esseri viventi. Forse è anche una caratteristica del metodo quella di comporsi con altre discipline¹³ e come l'immagine dell'albero di quercia può apparire banale così il metodo può sembrare generico.

S: Le immagini, come le caratteristiche possono anche cambiare...

M: La quercia è l'immagine di oggi, sicuramente in passato avrei detto altro e in futuro chissà. Oggi vivo nel presente e forse sento anche il bisogno di più alberi di quercia in questo preciso momento storico¹⁴. Forse tempo fa avrei parlato di un fuoco o di un vortice perché sono tante le immagini che mi vengono in men-

¹¹ *Eutonia* è una disciplina corporea creata da Gerda Alexander (1908-1994). Obiettivo di questa pratica è, secondo le parole della fondatrice, quello di perseguire il movimento eutonico, ossia una dinamica corporea libera da tensioni e ben adattata sia durante il riposo sia durante l'attività fisica (lavoro, sforzo, sport, interazione...).

¹² Per un approfondimento sul percorso di formazione e di insegnamento del Metodo Feldenkrais di Mara è possibile richiedere all'Istituto di Formazione Feldenkrais: *Lo stato dell'arte. Quaderni dell'Istituto di Formazione Feldenkrais di Milano, n.1, ottobre 2004*. La pubblicazione è dedicata da Mara allo stesso Moshe Feldenkrais in ricordo del centenario della sua nascita: "che mi ha insegnato a stare bene in piedi nonostante camminassi già da tempo".

¹³ L'apprendimento corporeo sviluppa un Movimento ben organizzato, preciso e elegante. Per questo il Feldenkrais è conosciuto e praticato da sportivi e artisti per aumentare la performance.

¹⁴ L'incontro si svolge a meno di un mese dagli attentati del 13 novembre 2015 a Parigi - serie di attacchi terroristici sferrati da gruppi armati ricollegabili all'autoproclamato Stato Islamico.



te sia rispetto a Moshe sia rispetto alla mia esperienza.

S: Ci sono sempre più possibilità.

M: Feldenkrais potrebbe essere anche un'amaca di tessuto bianco che dondola tra due alberi perché il metodo lo sento come qualcosa di radicato e di scientifico che però permette anche un passaggio, ovvero un'immagine che include una grande dinamicità. L'amaca tra gli alberi è qualcosa che ti sostiene mentre ti muovi e che non ti fa cadere.

S: Immagino l'amaca che dondola tra due alberi di quercia...

Risate

I principi del Metodo Feldenkrais nell'esperienza di formazione di Mara

S: Vorrei iniziare ora ad approfondire con te alcuni principi del Metodo Feldenkrais e per farlo ti chiederei di raccontarmi, anche alla luce della tua ampia formazione che spazia dalla letteratura, alle scienze sociali fino al teatro, all'eutonia e ad altre discipline, e attraversa una lunga pratica di lavoro su di sé con la psicoterapia e la meditazione, quali sono le caratteristiche del metodo che hai riconosciuto fin da subito come illuminanti e innovative.

M: Mah, sono perplessa perché ti dirò che c'è una parte di me che si è sempre sentita "in cerca di qualcosa" e forse questo ha che fare con le mie origini ebraiche. Non lo so, prima di incontrare Feldenkrais non mi sentivo più a mio agio nell'ambiente di lavoro. Stimavo moltissimo alcuni miei colleghi, come invece non dividevo affatto le pratiche professionali di altri. Allora lavoravo in un piccolo comune e ero una dipendente della Asl di Rho Milano (operavo per il Consorzio Socio Sanitario di Rho) ma non mi sentivo a mio agio perché vedevo delle cose che non mi convincevano.

S: A un certo punto se non ti sei sentita più a tuo agio come ti sentivi?

M: Mi pareva che non ci fossero più le condizioni per dare il meglio di me, avevo una buona autonomia che andava via via riducendosi. In quel momento probabilmente il lavoro dipendente in un ente pubblico non mi si confaceva più, mi sembrava di sottoutilizzare la mia normale intelligenza e le mie capacità. Lavorando in un piccolo comune vicino a Rho avevo a che fare quotidianamente con degli amministratori e anche con degli operatori di cui non vorrei parlare qui. E' una vita molto lontana. L'ente andava strutturandosi in una direzione e io andavo in un'altra direzione, e non parlo assolutamente di motivi ideologici o politici. Semplicemente capivo che da "indipendente" sarei stata in grado di fare di più, con maggior cuore e creatività.

Ma tornando alla tua domanda di quali fossero le caratteristiche che ho riconosciuto come illuminanti, vorrei aggiungere che la prima è stata la sensazione di leggerezza e insieme di radicamento e di centratura, la riscoperta dei movimenti legati allo sviluppo infantile, il collegamento tra tutte le parti del corpo tra di loro e con gli stati d'animo....

S: Dal tuo racconto l'incontro con Moshe mi appare come un momento di slancio creativo a cuore aperto; ne eri attratta...

M: Probabilmente, senza rendermene conto sono stata attratta dal metodo anche perché riprendeva alcuni aspetti delle mie radici ebraiche. L'operosità, collegata allo studio e condita con molto humour.

S: Ti sei riconosciuta?

M: Mi sono affidata e ho avuto fiducia in me per la mia scelta intuitiva, che richiedeva un certo coraggio, e in Feldenkrais perché ho sentito che alcuni dei suoi principi e dei suoi racconti forse li avevo già ascoltati in famiglia. Di tutto questo mi sono resa conto solo successivamente, durante il corso stesso. Ma nel momento della decisione decisi di tuffarmi. Aggiungo che fui interessata a conoscere il metodo proprio perché facilitava la ricerca del "benessere" (termi-



ne ormai abusato) delle persone e era quindi in linea di continuità con quello che già tentavo di fare sul territorio in qualità di assistente sociale.

Per "benessere" intendo l'idea di cercarsi, di trovarsi e di stare bene con se stessi per accogliere i propri sogni ed eventualmente realizzarli tenendo conto degli altri. Infine certamente ebbe una grandissima importanza il mio desiderio di lasciar andare un periodo della mia vita personale per me molto doloroso e che nonostante tutto mi stava insegnando tantissimo.

S: Se ho compreso in un primo momento cercavi di stare bene tu, di fare qualcosa che ti piacesse e ti desse soddisfazione sul piano personale e allo stesso tempo iniziavi a muoverti per fare di quella stessa attività una professione?

M: Esatto. Partivo da un grande dolore che vivevo anche come un momento di sconfitta personale e ho iniziato da lì. Ho provato a non negare quello che vivevo e a cercare qualcosa che fosse davvero importante per me. E mi sono inventata una nuova professione.

S: Posso dire che eri immersa nella ricerca?

M: Certamente, quando ho scoperto che potevo esprimermi e soprattutto provare piacere nella sua espressione allora ho compreso che quella era la mia strada. Direi che le prime due caratteristiche del metodo che ho riconosciuto come illuminanti sono connesse all'espressione corporea e al piacere.

S: Ricordo che, durante il colloquio di selezione per entrare nel gruppo di studenti in formazione, mi colpirono molto le tue indicazioni e "cercare quello che piace".

Muoversi con piacere per imparare

S: Vorrei che provassimo a esplorare in questa nostra conversazione la dimensione del piacere. Ricordo il tuo saluto di benvenuto il primo giorno del mio percorso di formazione:

Ci tuffiamo insieme in questa nuova avventura: nuova avventura per voi, e anche per me. Questo è il venticinquesimo anno. Nel settembre di venticinque anni fa ho organizzato la prima formazione Feldenkrais a Milano e in Italia, e non avrei mai pensato che venticinque anni dopo avrei continuato a fare con gioia e con piacere questo lavoro. Cominciate un percorso di quattro anni pieno di aspettative – immagino. E' un percorso che però non termina. C'è una prima Feldenkrais e c'è un dopo Feldenkrais. Avete il vostro bagaglio e le vostre esperienze, e vi assicuro che questo arricchirà molto quello che avete fatto finora. Non si tratta di girare pagina, ma di arricchire quello che avete fatto. [...] Si apre una prospettiva, un modo di vedere se stessi, di osservarsi, di stare con se stessi e di osservare gli altri che è proprio un grande regalo. Pensatelo come un grande regalo, questo impegno che vi state prendendo – dei quattro anni. [...] Questo primo anno sarà soprattutto un nuotare nelle sensazioni, uno stare con voi stessi, e piano piano vi accompagneremo per capire quello che sta succedendo: cercate quello che vi piace!¹⁵

M: Impariamo con piacere, se non è un piacere quello che facciamo, ma un dovere l'apprendimento è arido, manca di vitalità e di flessibilità. Quello che impariamo attraversa tutte le cellule del nostro corpo e diventa parte di noi, non è un qualcosa che ci appiccichiamo addosso. Oggi gli studi delle neuroscienze, per dirlo in modo semplice, ci mostrano che cambia qualcosa nella chimica cerebrale quando proviamo piacere in quello che facciamo...quando c'è la risata, quando c'è il gioco...

S: Ora però se io ripenso alla mia prima lezione di Feldenkrais e la provo a guardare da fuori, come chi non ha mai provato il metodo, non penso al piacere

¹⁵ 20 settembre 2014 documento degli studenti in formazione di Milano 8 – Anno I sessione I.



re, alla risata o al gioco, ma vedo delle persone che fanno dei movimenti piccoli, lenti e in silenzio. Ora non proprio l'idea comunemente diffusa di imparare a muoversi con piacere...

M: Avrei pensato...una palla terribile!

S: Certo!

Risate

M: Vero, ma è vero anche che dipende anche da chi insegna: ci sono degli insegnanti ironici, altri più meditativi...

S: A questo proposito vorrei chiederti che questa attenzione all'imparare con piacere possa essere radicata nell'origine ebraica di Moshe¹⁶ poiché ho letto che nelle scuole ebraiche tradizionalmente cospargevano col miele le lettere ebraiche degli abbecedari, così i bambini indagando le lettere con le loro dita raccoglievano il miele e se lo portavano alla bocca. Il primo approccio con il sapere era così dolce e sollecitava la ricerca di ulteriore dolcezza¹⁷.

M: Sì tradizionalmente si faceva così, ma oggi sarebbe un delitto perché i "dolci fanno male".

Risate

M: Sì può darsi che per Moshe l'idea di muoversi con piacere per imparare sia radicata nella sua storia di bambino con le dita nel miele per imparare a leggere e scrivere (non so se glielo hanno fatto fare), e in seguito vi si è aggiunta la pratica collegata all'autodifesa, per la sopravvivenza prima nella sua terra d'origine e poi in Palestina. Dunque apprendimento, piacere, movimento e ancora apprendimento...in una spirale che si allarga a altre discipline.

S: La pratica di imparare a leggere e scrivere attraverso il movimento è ancora poco esplorata in Italia. I bambini e i giovani, sia a scuola che nelle università, sono seduti dietro a un banco per molte ore. Poi, generalmente al di fuori del tempo dedicato allo studio, vi è la pratica sportiva, ma qui l'attenzione è alla performance e non certo alla qualità dei gesti e alla consapevolezza dei propri movimenti.

M: In una frase potrei dire che è possibile imparare senza sforzo e che si possono fare esperienze di contatto autentico con se stessi anche attraverso il movimento e l'apprendimento corporeo.

S: Anni fa quando ho iniziato a seguire le lezioni di gruppo stare sdraiata a terra era scomodissimo, oggi ho scoperto il piacere di rotolarmi a terra e trovo divertente abbandonare il mio peso al pavimento...

M: Ci si prende gusto e, soprattutto, se si scopre che si riesce a fare con facilità qualcosa che prima si riteneva impossibile o difficile, come per te rotolare, poi si può iniziare a pensare che ci sono altre cose che possiamo fare con maggiore facilità e ci scopriamo a fare dell'impossibile qualcosa di possibile¹⁸.

S: E' davvero bello.

M: Si tratta di sentire come è fatto il bacino e di comprendere come può rotolare. E' un'esperienza che richiama la nostra prima infanzia e, in alcuni momenti,

¹⁶ Moshe Feldenkrais nasce nel 1904 da una famiglia ebraica di madrelingua russa nella città ucraina di Slavuta, culla della tradizione del chassidismo: una cultura intellettuale e spirituale che egli eredita e che sarà per lui fonte di ispirazione. Mark Reese curatore della biografia di Feldenkrais sostiene che Moshe "scelse di presentare se stesso come la continuazione di un lignaggio esoterico, discendente del suo patriarca omonimo, il patriarca hassidico Pinhas di Korets. Molti fattori nella vita e nell'opera di Feldenkrais erano profondamente radicati nella cultura e nella spiritualità delle sue origini. [...] Come il premio Nobel Elie Wiesel sostiene: *Per il Hassidismo qualsiasi cosa è possibile, qualsiasi cosa diventa possibile per la semplice presenza di qualcuno che sa ascoltare, amare e donare se stesso*".

¹⁷ Ovadia M. (2002), *Vai a te stesso*, Einaudi, Torino, p. 129.

¹⁸ Una citazione molto famosa di Feldenkrais dice: "Quello che mi interessa non è la flessibilità del corpo, ma quella della mente".



sentiamo di poter fare tutto...

S: O quasi!

Risate

M: Il metodo crea nuove possibilità di azioni e di pensieri poiché nella qualità dei nostri movimenti si rispecchia tutto di noi. Il nostro agire è determinato dall'immagine che abbiamo di noi stessi. Le lezioni creano quindi i presupposti per prestare attenzione alle nostre abitudini di movimenti e propongono delle alternative per sperimentare possibili cambiamenti. In questo modo la nostra immagine si definisce e si amplia e contemporaneamente si sviluppa il nostro ventaglio di azioni possibili.

Mettersi sulla testa: un'azione epistemologica

S: In questa seconda parte di questa nostra prima conversazione vorrei riflettere con te su un'azione che in questo mio primo anno di formazione mi ha fatto sperimentare l'epistemologia del pensiero di Moshe, o così mi è parso...e vorrei quindi chiederti cosa ne pensi.

Mentre prima (vedi prima parte dell'incontro) mi raccontavi dell'importanza del conoscersi attraverso il movimento grazie al principio del piacere ho ripensato alla gioia e al piacere che io stessa, in maniera forse analoga, ho scoperto questa estate ad Asiago¹⁹ quando ho imparato a mettermi sulla mia testa.

Durante la formazione ci hai anche raccontato l'aneddoto famoso che vede protagonista Moshe e il primo ministro fondatore di Israele David Ben Gurion, suo amico e allievo, che grazie al Metodo riuscì a mettersi sulla testa in età avanzata. L'episodio è stato immortalato in una famosa fotografia. Ci hai anche detto che fu lo stesso Ben Gurion a incoraggiare Feldenkrais perché si dedicasse esclusivamente allo sviluppo del Metodo e che solo inseguito a tale incontro Feldenkrais pubblicherà nei primi Anni 60 proprio il suo libro "Conoscersi attraverso il movimento". Ho anche scoperto che David Ben Gurion durante un suo discorso avrebbe pronunciato la seguente frase: "To be realistic you have to believe in miracle". Ecco a essere realistica prima della sessione di Asiago credevo che solo un miracolo mi avrebbe portato a mettermi sulla testa con tanta facilità e assenza di fatica, sforzo e dolore. Sai che continuo a ripetere quasi tutti in giorni questa azione per fare dell'impossibile possibile, del possibile facile e del facile l'elegante²⁰?

M: Sì più che il raggiungimento del risultato del mettersi sulla testa è interessante il processo...

S: Sono d'accordo perché dal punto di vista pedagogico ho apprezzato tantissimo quanto tutta la preparazione al gesto sia avvenuta senza un "reale" supporto attraverso l'esempio o il contatto fisico, ma solo ascoltando le indicazioni che tu davi a tutti noi, in gruppo...e siamo in tanti. Grazie a questo processo ho potuto sperimentare un mio posizionamento attivo dove mi sono messa sulla testa in autonomia assumendomi la responsabilità delle mie azioni.

Mi sono lasciata trasportare dal mio entusiasmo e ti ho interrotto. Ti va di ri-

¹⁹ Il percorso formativo si svolge in 160 giornate distribuite nel corso di quattro anni. Ogni anno si articola in quattro sessioni: tre sessioni di otto giorni che si svolgono a Milano in autunno, inverno, primavera e una sessione di 10/16 giorni nel periodo estivo, che ha luogo ad Asiago (Vi). Il corso offre ai partecipanti un'immersione approfondita sia nella pratica collettiva di Consapevolezza Attraverso il Movimento® (CAM), sia nella pratica individuale dell'Integrazione Funzionale® (IF). Il nucleo delle lezioni è tratto dalle formazioni professionali di Amherst e di San Francisco e dai corsi tenuti da Moshe Feldenkrais in Israele, negli USA e in Europa, al quale si aggiunge il materiale elaborato dai singoli formatori. CAM e IF sono i due aspetti della stessa pratica e vengono proposte contemporaneamente.

²⁰ Una delle più note citazioni di Feldenkrais è: "Make the impossible possible, the possible easy, and the easy elegant".



prendere il discorso?

M: Sì, ero lì con voi. Attraverso questa pratica impariamo a stare nel momento presente e impariamo a diventare pavimento. Ovvero chi insegna accompagna osservando con attenzione quello che accade e chi è nel ruolo di allievo non viene corretto, ma incoraggiato e accompagnato per trovare il proprio personale modo di stare nel movimento.

S: E' stata un'esperienza molto arricchente dal punto di vista della comprensione di me stessa...

M: Infatti, in molte formazioni non fanno più questa pratica del mettersi sulla testa perché probabilmente ci sono stati anche degli incidenti o dei problemi, ma io penso invece che sia un percorso straordinario, ripeto non tanto per arrivare con i piedi in verticale, ma per tutta una serie di altri aspetti.

S: Quali? Li puoi nominare?

M: Imparare a cadere senza farsi male, imparare a dirsi "No, adesso smetto" per trovare soste e pause e acquisire la capacità di vedere il mondo a testa in giù e dunque al contrario. Quindi questo percorso, che diluisco in due settimane, apre molte finestre perché se andiamo al di là del movimento vediamo molto altro. La fase iniziale prevede di trovare una base di sostegno (e di questo sto appunto scrivendo), poi è necessario trovare il modo di organizzarsi per rovesciarsi sulla testa. In questa fase si va esplorando così la forza del bacino e la potenza nella zona lombare per sollevare le gambe da terra. Allo stesso tempo, se imparo a sollevare le gambe per sentirmi sicuro di poterlo fare senza paura, diventa chiave l'apprendimento della capacità di cadere.

S: Mi pare che questa pratica faccia emergere la visione di Feldenkrais del potere trasformativo e conoscitivo del rischio, delle crisi e degli errori insiti nei processi d'apprendimento non solo legati alle pratiche corporee. Che ne pensi?

M: Sì l'importanza dell'imparare a dosare. Infine c'è proprio il potere straordinario dato dal vedere le cose da un altro punto di vista poiché la meta-comunicazione è quella. Infatti anche chi non riesce a raggiungere la verticalità acquisisce un'immagine di sé completamente diversa grazie a questo cambio di prospettiva. L'immagine di sé si trasforma grazie a un dialogo interno con se stesso nel quale ognuno di noi passa dal dirsi: "No, non ce la faccio...e non ce la farò mai!" a frasi del tipo: "Ho imparato a cadere", "Ho imparato a cadere in due modi diversi: uno in avanti e uno all'indietro", "Ho sentito l'importanza del bacino²¹ per il mio equilibrio".

S: Si trasforma la visione che abbiamo di noi: ci focalizziamo su quello che c'è e funziona e stiamo imparando e passano sullo sfondo i nostri limiti e criticità.

M: Tutti imparano qualche cosa, quindi tutti tornano a casa arricchiti anche se non hanno portato i piedi verso il soffitto.

S: Sì, non ho sentito nessuno di noi lamentarsi dicendo: "Uffa, io non sono riuscito!".

M: Ognuno scopre qualcosa di prezioso e importante di sé.

S: Se ho ben capito è per questo ci tieni molto a sperimentare in formazione la pratica del mettersi sulla testa.

M: Sono sempre stata fortunata e al momento nessuno si è mai fatto male.

S: In alcuni momenti ti ho visto tesa.

M: Certo è un percorso che mi tiene in allerta: ogni volta è come la prima volta e mi chiedo come posso prendermi cura di voi e del processo d'apprendimento insieme.

S: Ti ho sentito molto insistere sul "fermarsi, fermarsi, fermarsi...".

²¹ Della Pergola, M. (2007) *Il bacino nell'immagine di sé, secondo Moshe Feldenkrais*, in Percorsi Yoga n.44 luglio/agosto.



M: Sì la parola chiave è l'ascolto delle pause che nel Metodo sono momenti molto densi.

Il valore della pausa e delle variazioni

S: Possiamo fare una pausa nella nostra conversazione proprio per esplicitare il valore pedagogico della pausa e che cosa intendiamo per pausa.

M: A cosa pensi quando dici pausa?

S: Prima di iniziare a leggere i libri di Feldenkrais non avevo compreso quanto le pause di riposo, all'interno di una lezione sono fondamentali, non tanto per recuperare uno sforzo che non dovrebbe esserci, ma per raccogliere tutte le informazioni circa i cambiamenti avvenuti, per percepire i diversi movimenti, ad esempio quelli della respirazione. All'inizio era difficile per me stare "semplicemente" sdraiata sulla schiena e sul pavimento, per sentire il mio corpo. Ero abituata a muovermi con velocità e a pensare al raggiungimento di un obiettivo...non riuscivo a immaginare quanto possibile che per cambiare il mio modo di muovermi fosse non solo utile ma anche necessario e indispensabile muovermi lentamente, gentilmente, con la curiosità diretta al "come" e alla qualità dei movimenti anziché alla quantità. Senza agonismo, o sfide con se stessi, o con altri²².

M: L'attenzione alle pause è stato anche per me qualcosa di impegnativo.

S: Mi sono resa conto che nella mia vita in generale non mi ero mai realmente autorizzata a prendere una pausa di qualità. Mi è stato tramandato il valore del essere produttiva che richiede impegno e sacrificio. E' interessante perché poi scopri che anche per "andare piano" ci vuole soprattutto pazienza e molta perseveranza per lasciare andare la tentazione della fretta...

M: Un altro principio interessante connesso alla pausa rigenerante è quello della variazione perché per imparare occorre uscire dal conosciuto e dalle proprie abitudini e sperimentare qualcosa di nuovo e diverso. Quindi durante le lezioni la pratica dei movimenti richiede continui cambi di ritmo e di orientamento...

S: Facciamo la stessa cosa in tanti modi diversi.

M: Moshe infatti diceva che una persona "diventava più umana" se riusciva a compiere un gesto o un'azione almeno in tre modi diversi. Personalmente mi colpì molto l'originalità di questo pensiero la prima volta che lo sentii. Non avevo mai pensato di potermi alzare da una sedia in modi diversi tra loro, neanche di esplorare percorsi diversi per andare da un posto all'altro.

S: Anche a me perché spesso abbiamo di noi un'immagine simile a una macchina che risponde agli stimoli esterni e interni seguendo una modalità binaria.

M: Diciamo sì o no, bianco o nero...fai o non fai. La scelta binaria è estremamente riduttiva: se è possibile ci va bene, ma se c'è un impedimento restiamo bloccati!

S: Giusto o sbagliato, buono o cattivo...

Risate

S: Sto imparando a dare fiducia a quello che sento, o meglio ad ascoltare come reagisce il mio corpo ogni volta che faccio un movimento...

M: L'avvio fondamentale è appunto l'ascolto di se stessi e prendere cioè coscienza degli sforzi inutili, delle rigidità e di tutto ciò che impedisce un'azione o un'esperienza fluida. La differenziazione è il secondo passaggio che è complesso da spiegare senza averlo provato, ma tramite una certa esplorazione noi arriviamo a riconoscere con chiarezza una qualità diversa di alcuni movimenti e questi, per come dire, vengono riconosciuti, eletti dal sistema nervoso e utilizzati in modo sempre più naturale e semplice.

²² Silvia ha alle spalle un'esperienza decennale in danza sportiva a livello agonistico.



S: Il nostro corpo ha una propria saggezza organica che tutti noi possediamo.

M: Il nostro lavoro è principalmente un guidare l'attenzione. E facilitare collegamenti sensati e funzionali. Tutto ciò è un'educazione ad apprendere, a utilizzare quello che Feldenkrais definiva il nostro "stato potente", cioè quella capacità di usare le proprie facoltà di attenzione e le esperienze pregresse in modo dinamico, armonico, "senza interferenze" per poter compiere un'azione con la maggior efficacia possibile e con il minimo dispendio energetico possibile. Questo ultimo momento è detto integrazione...

S: Per poi ricominciare.

M: Sì, ora ti ho raccontato come ho incontrato Moshe Feldenkrais e sono curiosa di conoscere la tua storia...

S: Siamo pronte per ricominciare!

Risate

Conclusioni aperte

Le nostre esperienze e riflessioni hanno raccontato un po' del nostro passato, soprattutto di quello di Mara, attraverso la pratica e lo studio del metodo Feldenkrais che appassiona il presente di entrambe le autrici, per creare un futuro carico di leggerezza, vitalità e fiducia. Alla luce della nostra conversazione, in chiave auto/biografica, ci rendiamo conto di aver iniziato una ricerca per evidenziare come le singole esperienze, personali e "incorporate / embodied" possano illuminare gli assunti generali di un metodo di apprendimento. Il dialogo, nato con una richiesta d'intervista dell'allieva alla sua insegnante, ha permesso di iniziare un confronto sulle nuove prospettive e riflessioni sull'apprendimento e la pedagogia *embodied* che meritano di essere discusse in una comunità di pratiche con i professionisti di vari settori disciplinari (educativo / pedagogico, sociale, psicologico, filosofico, medico e anche spirituale). E' a tutti loro che rivolgiamo l'invito per creare uno spazio collettivo di apprendimento e di pratica al fine di generare nuove possibilità di futuro per questo nostro mondo travagliato.