“Sguardo e azione per vivere meglio”

Mara Della Pergola mette l’arte in moto, e racconta il genio del pensatore israeliano Moshe Feldenkrais

Guido Vitale

Mara Della Pergola ha introdotto il metodo di Moshe Feldenkrais in Italia con seminari, corsi e lezioni individuali e negli anni '80 ha fondato l'Istituto di formazione Feldenkrais di Milano, dove centinaia di persone hanno studiato e sperimentato i metodi del grande terapeuta israeliano. Ha condotto corsi in Conservatori di musica, scuole di teatro, ospedali, università e scuole di psicomotricità. Dal 1988 organizza e dirige corsi di formazione al metodo e seminari di aggiornamento in Italia. Insegna anche in Europa, Nord e Sud America. Appassionata d'arte e autrice di numerosi articoli, vive e lavora a Milano. È stata socia fondatrice e presidente dell'Associazione italiana insegnanti metodo Feldenkrais.

Se ci colpisce, se attira il nostro sguardo, un’opera d’arte innesca un duplice movimento. Chi la osserva entra all’interno dell’opera, mentre l’opera d’arte entra in noi che la guardiamo trasformando le nostre sensazioni e ridisegnando la nostra corporeità. Si può dire che siamo colpiti da una particolare opera perché evoca in noi stati d’animo, pensieri che ci sono consoni. Ma in che modo questo avviene? Cosa cambia nel corpo e nella percezione quando si entra in un quadro o ci si sente in relazione con una scultura?

Unica allieva italiana del geniale scienziato e originale studioso israeliano del rapporto fra corpo e mente, Moshe Feldenkrais, Mara Della Pergola ha potuto frequentare ad Amherst all’inizio degli anni ’80 l’ultimo dei tre corsi che Feldenkrais tenne nel corso della sua esistenza. La sua esperienza la rende non solo uno dei più autorevoli docenti dell’insegnamento di Feldenkrais, ma anche una profonda conoscitrice della relazione che intercorre fra espressione artistica e consapevolezza psicofisica del movimento. Nel suo libro *Lo sguardo in movimento – Arte, trasformazione e metodo Feldenkrais* (Astrolabio editore) appena pubblicato, il lettore vede dischiudersi contemporaneamente i segreti della consapevolezza corporea rivelati da Feldenkrais e le chiavi di lettura su cosa significa davvero il rapporto con l’arte.

Mara Della Pergola LO SGUARDO IN MOVIMENTO Astrolabio

Cominciamo da Feldenkrais. Scienziato di valore, esperto e pioniere delle arti marziali, protagonista della nascita di Israele. Infine mito planetario per la sua capacità di connettere apprendimento, attività del sistema nervoso e consapevolezza corporea. Le tracce della sua identità ebraica devono essere considerate solo marginali?

All’origine del metodo Feldenkrais, oggi all’attenzione di numerose scuole in tutto il mondo, oggetto di innumerevoli studi e pubblicazioni, vi sono ovviamente delle intuizioni universali sul funzionamento del sistema nervoso che solo una mente geniale poteva concepire. Ma è importante essere consapevoli che la radice del pensiero di Feldenkrais è profondamente ebraica. La sua formazione scientifica di ingegnere e fisico gli consentiva di creare collegamenti tra diverse discipline della cultura e la pratica e i principi delle arti marziali. Questa capacità di andare molto a fondo di ogni settore del sapere, ma anche di saper ricollegare in maniera trasversale le proprie conoscenze in campi disparati per comporre infine un quadro complessivo nuovo, una visione sorprendente è proprio uno dei pilastri della cultura ebraica, secondo la quale le conoscenze non costituiscono mai un accumulo isolato dal contesto generale. Feldenkrais, coerentemente con la tradizione del pensiero ebraico, era molto orientato a sollevare degli interrogativi, non a imporre delle risposte.

Chi era davvero Moshe Feldenkrais? Uno scienziato? Un guaritore? Uno stregone? Un appassionato di culture esotiche? Perché, già all'inizio del Novecento quando pochi sapevano di cosa si trattasse, si occupò di arti marziali?

Il percorso della sua vita, così complesso e contrastato, rappresenta bene quello che è stato l’itinerario di molti ebrei nel Novecento. Lasciata la famiglia e la Russia appena adolescente, giunto nella Palestina del mandato britannico nel 1918, subito membro dell’Haganah, Feldenkrais si avvicinò allo ju jitsu concependolo come tecnica d’autodifesa. È necessario comprendere come nella Tel Aviv di allora non era certo questione di aderire a delle mode culturali come quelle che contrassegnano oggi la vita delle grandi città occidentali. Ma ovviamente, al di là dell’affascinante possibilità di studiare i meccanismi del corpo e del movimento, Feldenkrais era ben consapevole di come queste tecniche, apparentemente poco efficaci in situazioni dove possono contare molto le armi da fuoco, non servissero solo a battere l’avversario in un confronto, ma fossero anche utili per conquistare il migliore coordinamento e il migliore controllo del corpo e dello spirito.

Torniamo a *Lo sguardo in movimento*. Il punto di partenza è sempre il patrimonio di consapevolezza corporea che Feldenkrais ha insegnato a esplorare, allo scopo di migliorare l'immagine di se stessi e di imparare ad agire in modo più funzionale. Ma in questo caso il punto d'arrivo è il rapporto con l'opera d'arte. Era una conquista di maturità necessaria proprio ai giorni nostri, quando il consumo di massa di arte apparentemente raggiunge livelli parossistici, ma l'effetto di questa esposizione alla creazione artistica resta ancora difficile da determinare?

Mi sono chiesta perché amo tanto alcune opere d'arte, come mai mi toccano profondamente, che

L’emozione del primo incontro

L’incontro fra Moshe Feldenkrais e Mara Della Pergola avvenne a Tel Aviv. All’inizio del libro Lo sguardo in movimento *l’autrice racconta in poche pagine memorabili come andarono le cose: “Sebbene fosse uno scienziato molto stimato, Moshe Feldenkrais era noto in Europa principalmente per aver collaborato con il regista Peter Brook e per aver dato lezioni a grandi personalità, come il violinista Yehudi Menhuin, il compositore e direttore d’orchestra Leonard Bernstein e il Primo ministro israeliano David Ben Gurion, uno dei padri fondatori dello Stato di Israele. Quest’ultimo praticava regolarmente yoga, ma alcuni*

asana, come la posizione sulla testa, gli erano stati sconsigliati in considerazione dell’età avanzata e della pressione alta: le lezioni di Moshe gli consentirono invece di riuscirvi e una bella serie di scatti del fotografo Paul Goldman ritrae il Primo Ministro, fiero settantenne, in costume da bagno e a testa in giù sulla spiaggia di Tel Aviv, nel 1957. A questo riguardo resta famosa la sua frase: “Devo mettermi sulla testa per permettere a Israele di stare in piedi”!

Il mio primo incontro con Feldenkrais fu molto interessante. Arrivai senza appuntamento al suo istituto di Tel Aviv, nel seminterrato di una tipica casa israeliana degli anni ’60, e quando entrai vidi un uomo anziano che parlava animatamente con alcuni giovani. Mi fece cenno di aspettare e solo allora mi resi conto che ero totalmente impreparata a un incontro così immediato e

cosa mi succede nell'attimo in cui le guardo. Ho tentato di proporre un percorso corporeo di espressione artistica in cui l'esperienza somatica assume un ruolo di guida. Il libro offre al lettore la visita a una galleria d'arte immaginaria e straordinaria. Da Raffaello a Giacometti, da Picasso a Calder, non è più in discussione il concetto di indiscussa bellezza, ma fa da guida l'analisi dell'attrazione istintiva. È una maniera di portare la corporeità nella dimensione dei musei, nell'atmosfera rarefatta in cui normalmente le persone si accostano alla grande espressione artistica. E infine di scoprire che, come ha insegnato Feldenkrais, corpo e mente non sono separabili. I principi astratti prendono così corpo e cresce la consapevolezza.

Che cos'era per Feldenkrais il movimento?

Il movimento è la via più facile per iniziare a sentire se stessi, per l'ascolto di sé senza giudizi, per provare piacere nel sentirsi integri. Fino alle intuizioni di Feldenkrais il movimento era considerato nella dimensione della ginnastica, o della riabilitazione o della espressione creativa, come la danza. Mancava la comprensione del dato di consapevolezza della propria corporeità, di scoperta di sé. Oggi possiamo dire che molte sue intuizioni sul funzionamento del sistema nervoso e sull'importanza dell'ascolto di sé sono poi state puntualmente confermate dalle neuroscienze. Ma soprattutto possiamo comprendere perché per Feldenkrais era importante portare le persone ad agire nel modo più economico ed efficiente. Il movimento è il mezzo scelto per far riconoscere le proprie abitudini, far sperimentare nuove possibilità, apprendere, e soprattutto per rendere la mente più flessibile.

Basta un libro per entrare nella consapevolezza del movimento generato dall'arte?

Il libro propone al lettore l'osservazione di diverse opere d'arte e in parallelo alcune brevi pratiche di autoesplorazione, o minisequenze di movimento. Attraverso movimenti inusuali, eseguiti senza fretta e senza la pretesa di dover raggiungere risultati predeterminati, diviene possibile affinare le capacità percettive, ottenere una comprensione più ricca, precisa e consapevole delle opere d'arte e ricollegare il loro significato alle nostre esperienze fondamentali: l'essere radicati, centrati, tridimensionali, sapersi orientare, realizzare un'intenzione, immaginare, incontrare l'altro. L'opera d'arte diviene così veicolo di individuazione e trasformazione, guida alla scoperta di spazi interiori e apre a nuove modalità di percezione e di azione.

DONNE DA VICINO

Vivian

Vivian B. Mann è direttore emerito del Master di arte ebraica e di arte figurativa al Jewish Theological Seminary di New York e curatore emerito della sezione di Judaica del Jewish Museum di New York. Appena raggiunta l'età della pensione non ha frapposto indugio: ha stilato l'elenco dei più interessanti luoghi ebraici che aveva frettolosamente visitato e stabilito un dettagliato programma di viaggio con tappe di approfondimento e studio. Candidamente confessa di parlare correttamente solo due lingue, l'inglese e l'ebraico, ritenendole più che sufficienti per la sua vita e per il suo lavoro. E come darle torto?
Al college si è specializzata in matematica con eccellenti risultati ma senza passione, con una buona dose di coraggio ha deciso di abbandonare gli studi scientifici e buttarsi, senza mai pentirsi, nello studio della storia dell'arte, suo grande amore fin da ragazzina. Mentre metteva al mondo tre figli ha conseguito il Ph.D. in Storia dell'arte medievale. Con un curriculum accademico di tutto rispetto e una volontà di ferro, ha ottenuto la direzione della sezione più prestigiosa del museo ebraico newyorkese, offrendo al grande pubblico mostre temporanee di grande fascino, spaziando dagli ebrei di Corte, all'arte ebraica boema, agli argenti italiani.
Ha percorso in lungo e in largo Israele sostando ovunque: "Per realizzare una mostra occorre innanzitutto immergersi nel contesto, respirarne l'aria, lasciare decantare la mole di informazioni assunte e elaborare il progetto a freddo, quando le emozioni si sono cristallizzate e resta la pura bellezza dell'arte."
Brillante, curiosa, mai banale, ha trascorso una settimana in Piemonte: un'esperienza speciale e irrinunciabile per lei ma anche per chi l'ha accompagnata alla scoperta di piccole e grandi gemme di cultura e di arte delle nostre comunità. Quando è tornata a casa, ai suoi dodici nipoti, ha certo raccontato, come ha fatto con noi, i segreti degli arredi cerimoniali ebraici romani e delle ketubot piemontesi.

Claudia De Benedetti
Probiviro dell'Unione delle Comunità Ebraiche Italiane

informale. Non sapendo come iniziare, mi presentai e gli raccontai del mio corso e di teatro e mimo e dei testi di autori francesi che avevo letto. La sua prima risposta fu che le persone che andavo citando parlavano del suo lavoro a sproposito, perché non avevano mai lavorato con lui. Alla mia imbarazzata richiesta di una bibliografia, replicò che lui stesso aveva scritto molti testi. Si alzò, aprì l'anta di una libreria, per mostrarmi i suoi libri scritti in ebraico, tradotti in tedesco, lingue che non conoscevo, e, in uno stile molto diretto e un po' severo, mi invitò a leggerli. Poco dopo mi disse che aveva un appuntamento, ma se volevo potevo aspettarlo lì. Vidi dunque l'inizio di una sua lezione con una

bimbetta recalcitrante, e fui molto colpita da come Feldenkrais le si avvicinò e iniziò a parlarle. La bimba, che avrà avuto sette o otto anni, era tutta chiusa in se stessa. Resisteva, teneva la testa bassa e non voleva proprio avere a che fare con lui. Feldenkrais le parlava con considerazione, come si fa tra adulti, e iniziò a toccarla gentilmente. Sfiorava con un dito alcune parole stampate sulla maglietta della bambina e gliele leggeva, facendole delle domande con grande naturalezza. A un certo momento, sorprendentemente, la bambina iniziò a rispondergli con un po' di titubanza, poi sollevò la testa e lo guardò. Lui continuò allegramente a sfiorare le lettere stampate sulla maglietta e fece altre osservazioni, la bambina gli disse qualcosa e a quel punto capii che i giochi erano fatti. Feldenkrais era arrivato lì dove era lei, aveva scelto le parole giuste per raggiungerla e per aprire uno spiraglio verso la comunicazione. Lei lo seguì nel suo studio. Se non avessi assistito a questo delicato e intelligente approccio, probabilmente mi sarebbe rimasta l'impressione di un signore poco affabile e un po' burbero e non so se sarei tornata a trovarlo, come invece feci pochi giorni dopo".