Luglio
2018

PERCORSI YOGA

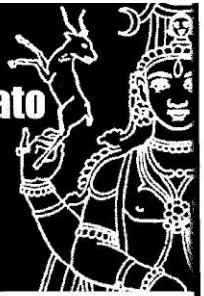
ANNO XIX
N. 74

Collo e gola

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

Un protagonista generoso e sfruttato

Mara Della Pergola



«L'unica regola che seguo è quella di non seguire regole». Ecco una delle battute paradossali che ho ascoltato da Moshe Feldenkrais nei primi anni Ottanta. Il geniale creatore del metodo non era certamente un uomo "sregolato", era uno scienziato e un esperto di arti marziali. Dunque, che cosa voleva farci capire?

Quando una persona si avvicina al metodo Feldenkrais per migliorare le proprie performance artistiche o sportive, oppure per un problema – diciamo un dolore al collo o alla spalla – l'attenzione dell'operatore/insegnante si rivolge inizialmente alla sua organizzazione posturale globale. Poi chiede alla persona di compiere un determinato gesto, che non necessariamente coinvolgerà esplicitamente la parte problematica e osserva, tra altri dettagli, la qualità dell'esecuzione e la relazione tra le diverse parti del corpo in movimento.

Il gesto, che può essere sollevare un braccio per raggiungere qualcosa o girarsi in una direzione, spesso è limitato o non armonico; e a volte non è fluido ma a scatti. La forza che attraversa il corpo e la parte dolente non si distribuisce in modo uniforme, sembra spezzarsi da qualche parte. Può essere inutilmente eccessiva, oppure può accelerare come quando si sta per saltare un ostacolo, o rallentare come quando si cammina in salita.

L'intervento dell'insegnante, nelle lezioni individuali di Integrazione Funzionale®, non consiste nell'utilizzare un protocollo di manovre codificate, ma può essere visto come un accompagnare con le mani e con la massima delicatezza i movimenti che in quel momento risultano più liberi e facili per la persona. Prosegue nel sostituirsi all'eccessivo lavoro muscolare, che spesso deriva da uno sforzo inconsapevole, e solo in seguito l'insegnante proporrà altri possibili movimenti. La riscoperta di movimenti facili e molto comodi diventa allora un'esperienza piacevole e sorprendente, e potrà essere rapidamente integrata nei gesti quotidiani, contribuendo al formarsi di abitudini più funzionali.

Queste diverse possibilità motorie creano nuove piste nelle connessioni neuronali e nell'esperienza personale, e si concretizzano in un miglioramento qualitativo dei gesti, una facilitazione delle azioni quotidiane e un arricchimento della *self image*, con una ricaduta molto positiva sugli stati d'animo.

Ogni persona riceve una lezione "su misura", adatta alla propria organizzazione senso-motoria e non deve adeguarsi a un protocollo standard. La preparazione dell'operatore, che ha seguito un corso formativo esperienziale e teorico di quatto anni, e la sua sensibilità fanno da sfondo alla lezione: ecco dunque spiegata quella frase provocatoria di Feldenkrais.

Osservazioni anatomiche e funzionali

Veniamo alla persona che arriva con un problema nell'area del collo – può essere un torcicollo o un'ernia cervicale che ne limitano i movimenti, ma anche altro – e pensiamo a quante informazioni attraversano questa parte del corpo verso l'alto, la testa, e verso il basso, il torace, il bacino, le gambe e i piedi.

Possiamo considerare il collo come un cilindro, rivestito e protetto dai diversi strati muscolari che collegano la testa alle spalle e al torace, cilindro sostenuto da sette mobilissime vertebre cervicali che permettono di orientare la testa e tutti gli organi di senso in essa contenuti (occhi, orecchie, naso e bocca) in qualsiasi direzione. È importante garantire la massima libertà di movimento alla testa e al collo per ricevere il maggior numero possibile di informazioni dall'ambiente circostante; seguendo un suono, un'immagine o un odore si possono prendere delle decisioni, a volte di vitale importanza, e, riorganizzandosi rapidamente, avvicinarsi o allontanarsi dagli stimoli percepiti.

Al suo interno il collo contiene alcuni organi del sistema respiratorio (faringe, laringe, trachea) e di quello digerente (esofago) nonché alcune ghiandole, ed è percorso da vene e arterie.
È dunque un canale ristretto e molto flessibile ma di grande traffico, essendo il passaggio obbligato tra due parti (testa e torace) molto più ampie, solide e pesanti, e risente ovviamente di ogni variazione e di ogni fissità dei piani inferiori o superiori, con il rischio di "ingorghi" improvvisi. Ogni tensione costante non si limita, di fatto, alla contrazione della sua muscolatura e può trasmettersi a tutto ciò che il collo contiene.

Tuttavia, poiché abbiamo tutti la tendenza a definire e a riconoscere soprattutto le parti dolenti, la percezione diffusa è che il collo sia una parte a sé stante, non risultando mai sufficientemente chiara la connessione delle vertebre cervicali con tutte le altre vertebre, giù fino alla fine del bacino e al coccige.
La testa è libera di oscillare, minimamente, sulle prime due vertebre cervicali come una palla in equilibrio sull'asta del giocoliere e per muoversi maggiormente deve coinvolgere le altre vertebre, eppure la maggior parte delle persone muove la testa "in blocco con il collo", come se non ci fossero sette vertebre articolate l'una sull'altra.
Inoltre, nelle rotazioni o inclinazioni più ampie, che potrebbero coinvolgere anche il torace, spesso il movimento si ferma alla base del collo senza proseguire lungo la colonna. Di conseguenza, nelle attività quotidiane, il movimento della testa non è sufficientemente differenziato da quello del collo e delle singole vertebre. Questa *self image* imprecisa può condizionare qualsiasi movimento della testa, della schiena e del bacino, ridurre l'ampiezza dello sguardo e affaticare inutilmente il collo.

La strategia vincente: intervenire senza correggere

In una visione sistemica potremmo immaginare le parti del corpo come personaggi che interagiscono o come membri di una stessa famiglia. L'estrema mobilità e disponibilità del collo fa sì che spesso esso si sostituisca generosamente al lavoro che compete al torace e al resto della colonna vertebrale, sforzandosi, stancandosi e alla fine bloccandosi. Così il collo si comporta come quelle persone, che tutti abbiamo conosciuto, che manifestano un'attitudine eccessivamente servizievole: sono efficientissime, ma rischiano di esaurire le proprie risorse prima di percepire i campanelli d'allarme della fatica.

La strategia vincente, se si interviene senza voler "correggere", è quella di lavorare sulla relazione tra le diverse parti, prima di tutto facendole percepire e differenziandole l'una dall'altra, e poi riconoscendo a ognuna il suo ruolo e ridistribuendo in modo adeguato le singole responsabilità. Vanno risvegliate dunque le parti più fisse e statiche (per esempio il torace o il bacino) per poter ridurre l'attività di quelle più "generose" e sofferenti (il collo o la zona lombare). È inutile intervenire sui problemi manifestati solo dal collo se ciò che gli sta accanto non sa come collaborare.

Mettiamo in pratica

Ecco degli esempi che richiedono un'esplorazione a terra, lenta e delicata.

A. Se una persona non riesce a girarsi per guardare dietro di sé, sarà possibile insegnarle a includere sempre la spalla e la parte alta del torace, ma anche il bacino, nel movimento di rotazione.

1. In piedi, girati verso destra e verso sinistra e osserva dove si ferma il tuo sguardo e in quale direzione ruoti meglio. Nota se ti giri muovendo solo il collo e la testa o se lasci partecipare anche altre parti del corpo.
2. Distenditi a terra e mettiti comodo sul fianco sinistro, con le gambe piegate e la testa posata sul braccio sinistro. Metti la mano destra in appoggio a terra davanti al petto, con il gomito sollevato e l'avambraccio verticale. Inizia a muovere leggermente la spalla destra in avanti e indietro sentendo la partecipazione della clavicola e della scapola, che scivola sul torace. Riduci l'ampiezza del gesto nella direzione più facile in modo da rendere il movimento uguale nelle due direzioni. Il movimento è inizialmente molto piccolo, ma se poi la spalla aumenta l'ampiezza del movimento, sentirai che il collo, la testa e la schiena iniziano a partecipare passivamente e, quando la spalla avanza, la faccia, il petto e anche l'addome tenderanno a rotolare verso il pavimento e, viceversa, quando la spalla arretra, si orienteranno verso il soffitto.

3. Sdraiati sulla schiena. Percepisci una differenza tra le due spalle e in generale tra i due lati? La testa ruota più liberamente in una direzione?

4. Nuovamente disteso sul lato sinistro, metti la mano destra sotto la guancia sinistra con il braccio destro poggiato sul torace, e inizia a ruotare leggermente la testa verso destra con l'aiuto della mano. La testa è passiva. Lascia partecipare la spalla e il torace.

5. Sempre sul fianco sinistro, metti la mano destra a piatto sulla fronte, con il gomito verso il soffitto, e ruota la testa verso destra con l'aiuto della mano. Il gomito si muoverà verso destra; la testa è sempre passiva e ruoterà maggiormente, in accordo con la partecipazione del torace.

6. Sulla schiena osserva se la differenza tra i due lati è aumentata e se il collo è più libero in una direzione.

7. Sdraiati sul fianco sinistro, con le gambe piegate e la testa sul braccio sinistro, e muovi leggermente in avanti e indietro il ginocchio destro. Il movimento raggiunge il bacino e la zona lombare? Fallo lentamente e poi accelera un po'. Riduci l'ampiezza del gesto nella direzione più facile in modo da rendere il movimento uguale nelle due direzioni.

8. Sulla schiena osserva se un lato ti pare più lungo dell'altro. Poi ripeti dall'altro lato.

9. In piedi, verifica la rotazione nelle due direzioni e osserva dove si ferma il tuo sguardo. In quale direzione ti giri meglio? Senti che il collo ora è più collegato con tutto il resto del corpo? Fai qualche passo e paragona i due lati.

B. Gli occhi possono dare un grande contributo ai movimenti del collo e della testa:

1. In piedi, guarda verso destra e verso sinistra. Dove si ferma il tuo sguardo? Prendi un riferimento.

2. Sdraiati sulla schiena, ruota leggermente la testa nelle due direzioni e paragona la libertà del collo.

3. Ruota qualche volta la testa solo verso destra e ritorno, fluidamente. Non arrivare al tuo limite, resta nell'area di massima fluidità, e osserva cosa fanno gli occhi. Sono portati passivamente verso destra dal movimento della testa?

4. Senza muovere la testa, porta l'attenzione agli occhi e alle palpebre chiuse e morbide, inizia a muovere gli occhi solo verso destra e ritorno. Il movimento degli occhi è minimo e lento. Non vuoi sentirne l'attività muscolare, ma forse percepisci qualcosa nel collo, come un desiderio di muoverlo nella stessa direzione? Lascia andare e riposa.

5. Mantieni lo sguardo fermo davanti a te e gira più volte la testa verso destra e ritorno. Osserva se il movimento della testa viene frenato dall'immobilità degli occhi e si riduce.

6. Ora gira nuovamente la testa a destra e osserva se la partecipazione degli occhi è più presente e spontanea. Muovi la testa e riconosci il contributo degli occhi. Riposa.

7. Muovi più volte gli occhi verso sinistra mantenendo ferma la testa. Poi gira nuovamente la testa verso destra e contemporaneamente muovi gli occhi verso sinistra, cioè nella direzione opposta. Il movimento è piccolissimo e non interferisce con il respiro. Fallo più volte con leggerezza e calma, riportando tutto al centro simultaneamente. Fai una pausa.

8. Muovi la testa e gli occhi simultaneamente verso destra. Osserva quanto gira ora la testa grazie alla partecipazione attiva e consapevole degli occhi. Ogni parte dà il suo contributo.

9. In piedi osserva dove si dirige il tuo sguardo e se è migliorata la visione periferica. Poi guarda verso destra e verso sinistra. Com'è rispetto all'inizio? Poi ripeti dall'altro lato.

C. Il collo può essere neutralizzato per indurre movimento nelle parti contigue.

1. In piedi, inclina la testa verso destra e verso sinistra e osserva fin dove arriva senza alcuno sforzo. L'orecchio destro si avvicina alla spalla destra e poi l'orecchio sinistro va nella direzione della spalla sinistra. Senti muovere solo la testa e il collo?

2. Sdraiati sul fianco sinistro con le gambe piegate e la testa posata sul braccio sinistro. Solleva leggermente la testa. Fino a dove la sollevi senza fare alcuno sforzo?

3. Incornicia la testa con il braccio destro: metti l'avambraccio sulla cima

della testa e la mano sulla tempia sinistra. La testa poggia sulla mano destra. Inizia a sollevare la testa con la mano, in modo che il collo non si attivi come prima, e così le coste iniziano a partecipare. Fallo più volte espirando quando sollevi la testa e inspirando quando la riporti giù.

4. Sempre sul fianco sinistro, distendi la gamba destra in giù e sollevala più volte leggermente. Sentirai che questo movimento arriva fino al bacino e alla zona lombare che iniziano a partecipare.
5. Solleva contemporaneamente la testa incorniciata dal braccio destro e la gamba destra e riportali a terra. Nota come tutta la colonna, il torace e il bacino partecipano. La spalla e l'anca destra si avvicinano tra loro. Fallo più volte mentre espiri per facilitare la chiusura del lato destro del torace, e inspira mentre torni nella posizione di partenza.
6. Sul fianco sinistro solleva nuovamente la testa come all'inizio, senza l'aiuto del braccio, e nota se adesso ti sembra più leggera e sale maggiormente. È probabile che ora anche il torace e il bacino partecipino spontaneamente. Immagina che la testa sia sollevata con l'aiuto del bacino e di tutta la colonna. Quali parti senti premere a terra sul lato sinistro?
7. Sdraiati sulla schiena e paragona i due lati e lo spazio per il respiro nel torace. Forse un lato ti sembra più lungo o più voluminoso?
8. In piedi inclina nuovamente la testa a destra e a sinistra e nota se un lato si chiude meglio dell'altro e se la testa scende con maggior facilità su quel lato. Nota quanto il torace e la colonna sono presenti in questo movimento che può raggiungere anche i piedi.

Conclusioni

Quelli descritti sono alcuni esercizi molto semplici e veloci utili per migliorare alcune funzioni del collo. Lo abbiamo protetto e lasciato riposare grazie alla cornice del braccio, che ha permesso alla testa di muoversi ampiamente, come d'abitudine, ma ha anche invitato altre parti a entrare in scena attivamente. Ne abbiamo reso il movimento più fluido grazie all'aiuto consapevole degli occhi e dello sguardo, e lo abbiamo facilitato stimolandolo a muoversi in accordo con il torace e il bacino.

Gli effetti di un collo libero non si manifesteranno solo sulla rotazione o sull'inclinazione, come negli esempi riportati, ma saranno evidenti nella postura globale e in molte funzioni quotidiane, quali per esempio il camminare, dove il movimento incrociato delle braccia e delle gambe attraversa tutto il corpo fino alla base del cranio, mentre la testa resta orientata in avanti. Scoprire tutte queste relazioni sarà un grande aiuto anche nelle performance sportive e artistiche perché i gesti diventeranno più coordinati, precisi e potenti.

Altre funzioni molto importanti includono la partecipazione del collo e risentono della sua mancanza di libertà e delle sue contratture. Pensiamo all'emissione della voce che, a volte, appare strozzata, poco potente o forzata. Una tensione muscolare costante dei muscoli del collo può implicare una tensione incontrollata della lingua, dell'articolazione temporo-mandibolare e della muscolatura del cranio, influenzandone l'attività regolare e creando un'immagine molto ridotta degli spazi interni. Le conseguenze sono importanti: con una voce che non conosce il proprio potenziale, la comunicazione è meno efficace, lo sanno bene gli attori e i cantanti che con Feldenkrais riscoprono una voce naturale più modulata e ricca di sfumature. Questi effetti riguardano anche la respirazione, con l'attività del diaframma, e la funzione digestiva.

Molte lezioni collettive di Consapevolezza attraverso il movimento® esplorano le relazioni tra le parti in gioco, danno spazio lì dove si è ridotto e ricreano rapidamente quei volumi elastici, necessari alle diverse funzioni. Il repertorio delle lezioni è ricchissimo e permette di esplorare il rapporto corpo-mente-consapevolezza-azione con fantasia, senza essere ripetitivo e senza annoiare.