

Moshe Feldenkrais

Conoscersi attraverso il movimento

Nell'interazione tra sensazione e movimento va ricordato che il meccanismo fondamentale è l'interazione tra le vie afferenti (sensoriali) del sistema nervoso centrale, che portano le informazioni al cervello, e la rete efferente (motoria), che porta gli impulsi dal cervello ai muscoli. L'emozione è strettamente correlata con il fenomeno del movimento.

Il collegamento tra emozione e attività motoria o muscolare è stato dimostrato da Moshe Feldenkrais (1970) attraverso la connessione tra ansia e postura. Un neonato è molto sensibile ai movimenti bruschi. Se per esempio lo si pone nella culla troppo rapidamente, i suoi muscoli flessori si contraggono e producono una serie di cambiamenti che esprimono ansia (questo accade anche nell'adulto); il bambino impara ad associare le sensazioni piacevoli con certi suoi movimenti e quelle spiacevoli con altri. Questo atteggiamento è accompagnato da una reazione del sistema nervoso vegetativo.

La stessa reazione avviene quando si dà uno stimolo improvviso o forte a qualsiasi recettore. Secondo Feldenkrais lo speciale *pattern* motorio che accompagna l'emozione di ansia è una reazione costante, che si manifesta tutte le volte che l'ansia è presente. Il collegamento può essere così forte che c'è un circolo vizioso che influenza il *pattern* motorio, producendo ansia e così via. Per riuscire a spezzare questo circolo è necessario mostrare al sistema nervoso la possibilità di altre reazioni.

Feldenkrais inoltre notò che la postura e il movimento non sono solo il risultato di tutti i processi che si attuano nel cervello, ma che anche attraverso la postura e il movimento si può trasmettere informazioni al cervello, in una sorta di comunicazione in parte non verbale.

Si passa quindi dallo stupore all'ansia, all'insicurezza per intervento di educazioni sbagliate, di situazioni familiari cariche di egotismo e mancanza di amore tra i genitori che conducono al blocco dell'emotività, alla creazione di complessi conflittuali nel bambino oggi ben conosciuti: sentimento di inferiorità, egocentrismo, complessi freudiani che rappresentano così un blocco della maturazione emotiva del bimbo nella corsa verso il mondo.

Solo una buona educazione può portare l'emotività dal *caos* iniziale a una maturità incanalata. L'emotività diventa così le ali dell'immaginazione, la quale a sua volta apre i regni della creatività e della fantasia.

Postura ed equilibrio mentale ed emotivo

Una cattiva postura non è altro che la manifestazione fisica, esternamente osservabile di un conflitto o di contraddizioni interne. L'associazione di una buona postura con l'equilibrio, cioè con la tranquillità mentale ed emotiva, è un eccellente criterio per valutare se una posizione del corpo è buona. Una cattiva postura può essere provocata da una eccessiva tensione muscolare e una forte intensità emotiva.

Questo viene provocato nel periodo della dipendenza nel quale al bambino viene richiesto di compiere azioni che non è capace di fare, in altri termini quando lo si induce ad agire aumentando il tono emotivo e non spontaneamente. Se, per esempio, il bambino è incitato a stare dritto o a camminare prima che abbia imparato a camminare a quattro zampe, per ottenere affetto e approvazione obbedirà; starà ritto o camminerà con tensioni non necessarie, e questi atti sono associati a un senso di sforzo e di insufficienza di forza muscolare e a livello delle

articolazioni pelviche. Per poter proseguire con uno sviluppo normale, il bambino dovrà quindi avere influenze positive, oppure sarà necessario attendere fino a che il rapporto di dipendenza si allenti e il suo controllo sia cresciuto in modo da poter gestire se stesso. Ma a questo punto, l'abitudine può essere così radicata da escludere qualsiasi possibilità di cambiamento. Si può quindi affermare che i movimenti corporei (bruschi o dolci) generano uno stato psichico (di ansia o di equilibrio).

La corporeità e il movimento

Il corpo, nel complesso fenomeno umano, ha delle particolarità e un senso preciso. Il movimento attraverso delle azioni, oltre a essere ciò che "fa" una persona, crea «la personalità della persona stessa».

Il corpo non è qualcosa che si possiede, il corpo che ciò che si vive in prima persona. L'essere umano non ha un altro modo di conoscere il proprio corpo se non quello di viverlo. Il corpo umano partecipa pienamente alla realizzazione dell'io spirituale e la consente.

La corporeità è espressione di interiorità. Il corpo di un uomo non deve essere mai osservato solo come semplice corpo, ma come una forma spaziale carica di riferimenti a un'intimità. Nel corpo umano, l'aspetto esteriore è solo una parte di esso. Quando si guarda un'altra persona, per esempio, la presenza offre un corpo che manifesta una forma particolare, che si muove, che ha degli atteggiamenti esterni e visibili, ma non solo, esso manifesta qualcosa che è pura intimità: il suo pensare e il suo volere.

Nell'ambito della percezione del corpo umano, la percezione del proprio corpo è diversa dalla quella del corpo dell'altro. Questa non è soltanto una differenza di prospettiva; infatti, il proprio corpo non è soltanto la cosa più prossima, ma è lo strumento immediato per trattare con le cose che lo circondano. Il corpo fa dell'uomo un «personaggio spaziale».

La riflessione sulla corporeità ha acquistato particolare intensità nel pensiero contemporaneo che, abbandonando un dualismo residuo dei secoli scorsi, ha considerato l'uomo nella sua esistenza concreta come essere nel mondo e come spirito-nella-carne: essere. La corporeità forma così parte essenziale della persona; in questo senso, il pensiero contemporaneo si allontana sempre più dalla definizione cartesiana dell'uomo definito quale *res cogitans*, come puro spirito.

La definizione dell'uomo come corpo e anima, oggi, è molto importante. Bisogna però sottolineare l'unità di questo binomio, senza confondere ed eliminare i due elementi, considerandoli un'unità duale e salvando così la molteplicità e l'unità.

Il metodo Feldenkrais

Per migliorare l'immagine di sé, bisogna esser consapevoli di essere una persona. E per essere persona, bisogna usare bene del proprio corpo. Questo era ben chiaro a Moshe Feldenkrais ed è pregevole il suo sforzo per sottolineare l'unità nell'essere umano, che è l'inizio di un nuovo modo di vedere l'educazione al movimento, all'azione.

Feldenkrais insegna che la capacità di muoversi ha una certa importanza nella stima di sé. Il metodo da lui fondato è un sistema educativo per sollecitare le persone a imparare come migliorare la propria consapevolezza fisica e mentale al fine di ottenere il massimo dal proprio potenziale innato o, si potrebbe meglio dire, al fine di «imparare a imparare».

Il metodo di lavoro si realizza in due modi attraverso:

- *lezioni di gruppo*, chiamate *conoscersi attraverso il movimento*, durante le quali l'insegnante suggerisce verbalmente come eseguire alcuni movimenti, a quali

sensazioni prestare attenzione e come ottenere un migliore funzionamento motorio, una più ampia consapevolezza di sé e una più adeguata auto-immagine.

- *lezioni individuali* chiamate *integrazione funzionale*, nelle quali l'insegnante guida la persona rendendola consapevole delle peculiarità del proprio funzionamento motorio e di modi alternativi di controllare il proprio modo di muoversi.

Per il lavoro sull'immagine di sé questi due modi si integrano a vicenda e, chiaramente, l'integrazione funzionale è più mirata alle necessità individuali, è un'educazione più personalizzata, anche se, nelle lezioni di gruppo, ciascun incontro è condotto in modo tale da esser calibrato sulle necessità dei singoli.

Gli aspetti fondamentali del lavoro di Feldenkrais

Per Feldenkrais pensiero e azione sono un tutt'uno: quello che si pensa necessariamente si manifesta con un cambiamento nelle proprie azioni. Pensiero e azione, quindi, influiscono l'uno sull'altro e proprio per questo non possono essere davvero un «uno unico», bensì un «uno duale». Egli voleva che le persone imparassero, non che fosse loro insegnato qualcosa. Infatti l'insegnante, durante la lezione, sente cosa è necessario all'apprendimento dell'allievo e attraverso un feed-back continuo, insegnante-allievo, questi arriva a sperimentare un nuovo schema di possibilità. Tale comunicazione richiede una sincronia e un collegamento attivo di processi sensoriali e motori tra insegnante e allievo, quello che Moshe era solito chiamare «danzare insieme» cioè:

- enfatizzare la percezione cinestetica e l'aspetto sensoriale della propria organizzazione. Infatti Feldenkrais non spinge a visualizzare o verbalizzare quello che si fa finché non si abbia un'esperienza cinestetica di se stessi in movimento e in azione. Questo è legato al fatto che nella nostra cultura manca un'educazione attraverso i sensi e la propriocezione. Inoltre egli sottolinea che qualsiasi cambiamento profondo nell'immagine cinestetica, sensoriale di se stessi provoca cambiamenti in tutti gli aspetti della propria organizzazione;

- rendere possibile la piena espressione delle proprie funzioni, insistere sulla funzione. Per funzione egli intende qualsiasi cosa si faccia, come camminare, stare il piedi, ruotare ecc. Una funzione è ben integrata quando la si può compiere con tutto se stesso e senza alcuna auto-interferenza. Infatti, durante le lezioni, si diventa molto più consapevoli dei movimenti della propria struttura corporea nello spazio e della relazione delle diverse parti del corpo, per esempio il bacino e la testa, rispetto all'azione completa del corpo.

In alcuni casi, questa tecnica non è consigliabile, ad esempio in casi dove la disintegrazione della personalità è troppo profonda; la rieducazione non può essere lasciata nelle mani della persona stessa. In questi casi, non è quindi possibile apprendere senza una guida esperta, per cui è necessario ricorrere ad altri metodi.

Il movimento e sistema nervoso

Il movimento è il miglior indizio di attività del sistema nervoso, la sua presenza o mancanza ne indicano lo stato, le doti ereditarie e il suo grado di sviluppo. Qualsiasi cosa si faccia richiede il movimento, inclusi lo stare seduti, il parlare e il respirare.

Il movimento avviene solo quando il sistema nervoso invia impulsi che contraggono i relativi muscoli nel modo giusto e secondo delle giuste sequenze. Questo sistema educativo tende a migliorare la maturazione del sistema nervoso usando la reversibilità dei collegamenti tra il sistema nervoso e il sistema muscolare. Si può affermare che il movimento ha una sua grammatica e una sua sintassi; inoltre, il movimento, le azioni creano la personalità della persona.

Se la persona è corpo e anima, si può affermare che c'è un'immagine del corpo e un'immagine dell'anima. L'immagine di sé dell'anima è il carattere: irascibile,

mite pigro, intuitivo, servizievole, bugiardo ecc.; insomma è il complesso di abiti psichici.

L'immagine del corpo

Ogni persona regola il proprio comportamento sull'immagine di sé. Quando una persona decide di cambiare il proprio modo di agire è necessario cambiare anche questa immagine che si porta dentro. Questo richiede un cambiamento della dinamica delle nostre reazioni e non una semplice sostituzione di singole azioni. Questo cambiamento non richiede solo una variazione della propria immagine, ma anche della natura delle proprie motivazioni e di conseguenza la mobilitazione di tutte le parti del corpo interessate. Questi mutamenti provocano una notevole differenza nel modo in cui ciascuna persona esegue azioni simili.

Ogni persona pensa che il proprio modo di parlare, di camminare, di comportarsi sia l'unico possibile per lei, che sia personale e immutabile; si identifica con questo modo e pensa di essere nata così. Inoltre percepisce che i rapporti spaziali, i movimenti, il proprio modo di tenere la testa e di guardare siano innati e che sia possibile cambiare solo la velocità, l'intensità e l'estensione.

Queste configurazioni abituali sono impresse nel sistema nervoso che reagirà all'eccitazione esterna attraverso una configurazione abituale. Nel cambiamento dinamico invece, si tratta di liberare il sistema nervoso dalle sue configurazioni compulsive in modo da permettergli un modo di agire o reagire dettato dalla situazione di quel determinato momento e non dalla sua abitudine.

Tutto quello che è importante dal punto di vista dei rapporti sociali, cioè dei rapporti di un uomo con gli altri, è acquisito attraverso un lungo apprendimento: si impara a camminare, a parlare ecc., ed è dalla casualità dei luoghi di nascita e dell'ambiente della persona, che dipende quello che saranno i suoi movimenti, il suo atteggiamento, ecc. Per esempio quando una persona che appartiene alla cultura occidentale si trova in una situazione in cui è richiesto di sedersi a terra alla giapponese o all'indù, ha una difficoltà per riorganizzare il proprio corpo in questa nuova configurazione, l'abitudine ne ostacola l'apprendimento.

Liberando il sistema nervoso dalle sue configurazioni compulsive è possibile apportare dei cambiamenti alla propria persona permettendogli un modo d'azione o di reazione non dettato dalla sua abitudine, ma dalla situazione del momento.

Movimento-sensazione-sentimento-pensiero

Nell'immagine corporea vengono coinvolti il movimento, la sensazione, il sentimento e il pensiero:

- il movimento. Comprende tutti i cambiamenti temporali e spaziali nello stato e nelle configurazioni del corpo e delle sue parti;
- la sensazione. È la risposta che una qualità materiale esterna o interna al corpo stimola nelle apposite parti specializzate, i sensi, i quali possiedono a loro volta un organo materiale. Di conseguenza, il senso possiede una parte immateriale o inorganica e una parte materiale o organica, I sensi sono esterni e interni. Due sensi interni importanti in comune con gli animali sono l'immaginazione e la stimativa (che permette ad ogni animale di percepire il cosa è utile o nocivo per lui).

Il processo del sentire può essere suddiviso in tre stadi: fisico (stimolo esterno), fisiologico (eccitazione nell'organo), psicofisiologico (sensazione risultante nel senso).

La percezione, invece, è il processo conoscitivo che presenta sensibilmente alla persona gli oggetti in forma totalizzante e unitaria. È un processo, un insieme di capacità e di atti mediante il quale non solo si apprendono gli oggetti, ma si apprendono in un modo organizzato e strutturato;

- il sentimento. Alla pari della sensazione è una risposta soggettiva della persona, ma non a uno stimolo materiale, bensì allo stimolo psichico. L'amore, l'odio, la paura, l'ira, l'ansia sono alcuni di questi sentimenti o emozioni. Queste emozioni influiscono sul corpo, infatti si arrossisce, si suda, si trema.

- il pensiero. È la capacità di cogliere l'essenza delle cose al di là della superficie di esse. È un'attività esclusiva dell'uomo. Comprende tre attività: concettualizzare, giudicare e ragionare.

Tutte queste quattro componenti partecipano insieme alla costruzione di ogni azione. Per percepire, vedere, ascoltare o toccare, si deve essere interessati, spaventati o consapevoli di qualcosa che coinvolge la persona. Quindi è necessario muoversi, sentire e pensare.

Conoscere il corpo e il movimento

La stimolazione di alcune cellule della corteccia motoria del cervello attiva uno specifico muscolo (anche se questa corrispondenza non è assoluta) e le cellule dei movimenti fondamentali si uniscono nella corteccia motoria del cervello in una forma che assomiglia al corpo, detta *homunculus*.

In un bambino di un mese, l'omuncolo è soprattutto occupata dall'area che comprende le labbra e la bocca, dato che attraverso di esse si relaziona col mondo esterno e riconosce la madre. Inoltre usa le mani per toccare e coadiuvare il lavoro della bocca e delle labbra. All'aumentare dell'età egli si sviluppa fino alla scoperta di altre parti del suo corpo e del loro reciproco rapporto. Attraverso di esse arriva alle prime nozioni di distanza e volume. Con la respirazione e la deglutizione, inizia la scoperta del tempo, processi che sono entrambi collegati ai movimenti delle labbra, della bocca, delle narici e della zona circostante.

Questa immagine del proprio corpo, tuttavia, è più piccola in ogni persona rispetto alla propria capacità potenziale, poiché è formata solo dal gruppo di cellule che si usano realmente.

I movimenti quindi riflettono lo stato del sistema nervoso. Il miglioramento nell'azione e nel movimento appare solo dopo che sia avvenuto un precedente cambiamento nel cervello e nel sistema nervoso.

La capacità di muoversi di una persona diventa importante per la stima di sé. Infatti, probabilmente, la corporatura e l'abilità a muoversi di una persona sono molto più importanti per l'immagine di sé rispetto ad altre cose. Basta osservare un bambino che ha scoperto qualche sua imperfezione in bocca o qualcos'altro nell'aspetto che lo renda diverso dagli altri bambini: non ci vuole molto per rendersi conto che questo influisce sul suo comportamento. Se, per esempio, non ha una colonna vertebrale sviluppata normalmente, avrà difficoltà con i movimenti che richiedono equilibrio; quindi inciamerà facilmente e dovrà fare uno sforzo notevole per compiere quello che gli altri bambini ottengono con la massima naturalezza, assumendo così un comportamento che interferisce con lo sviluppo delle sue inclinazioni naturali.

Quindi è più facile riconoscere la qualità di un movimento e rendere una persona cosciente di quanto accade nel corpo rispetto a un approccio psichico. Inoltre agendo sulle parti significative del corpo, come gli occhi, il collo, la respirazione o il bacino, è facile provocare in una persona dei cambiamenti di umore sebbene superficiali.

Ogni azione si origina nell'attività muscolare: il vedere, il parlare e anche l'ascoltare richiedono azione muscolare. In ogni movimento hanno importanza la coordinazione, l'accuracy temporale e spaziale e l'intensità. Il permanente rilassamento dei muscoli rende l'azione lenta e debole, mentre un'eccessiva tensione rende i movimenti sussultanti; entrambe le situazioni manifestano degli stati d'animo e sono collegate alla motivazione delle azioni. Ad esempio si può

osservare che in persone con patologie mentali o nervose, è possibile notare dei disturbi nel tono muscolare in conformità con la carenza.

I movimenti quindi riflettono lo stato del sistema nervoso. Il miglioramento nell'azione e nel movimento, appare solo dopo che sia avvenuto un precedente cambiamento nel cervello e nel sistema nervoso. Il movimento è alla base della scoperta della consapevolezza del sé.

Una persona è consapevole di quanto accade nel sistema nervoso fino a che non lo diventa nei cambiamenti della propria posizione, stabilità e atteggiamento corporeo.

Anche la respirazione può essere definita movimento. La propria respirazione riflette ogni sforzo fisico, emotivo e ogni disturbo. Per poter respirare bene è necessario collocare in modo soddisfacente il corpo nel campo gravitazionale. Si raggiunge una migliore e completa respirazione quando si riesce indirettamente a migliorare l'organizzazione dei muscoli del corpo ottenendo così una corretta posizione eretta ed un movimento migliore. Inoltre la respirazione è collegata ad ogni cambiamento del sentimento o all'anticipazione di una forte emozione.

METODO

Gaetano Oliva

EDUCAZIONE ALLA TEATRALITÀ E FORMAZIONE

DAI FONDAMENTI DEL MOVIMENTO CREATIVO
ALLA FORM-A-ZIONE



— Edizioni Universitarie di Lettere Economia Diritto —