

SI PUÒ SPIEGARE L'ELUSIVO?¹

di Ruthy Alon

Se scienza è osservare i fenomeni della vita e decifrarne le chiavi per migliorare la vita, allora il Feldenkrais è per eccellenza la scienza del benessere. Questa scienza delinea la via per risvegliare le risorse organiche che consentono all'individuo di inventare soluzioni funzionali via via sempre migliori. Tuttavia sembra che il Feldenkrais sia anche un'arte, aperto com'è alla varietà e diversità di individualizzazione, e imprevedibile, e creativo. Nelle lezioni di gruppo di Consapevolezza Attraverso il Movimento gli studenti del Feldenkrais vengono guidati passo passo in un processo pre-concepito che ha lo scopo di ricordare al cervello come notare informazioni non usate, come rinnovare la propria percezione e ri-modificare le proprie decisioni al fine di migliorare l'atto; ma ciascuna persona vive e sperimenta il proprio miglioramento in modo diverso. Il dialogo improvvisato e senza una fine predeterminata, attraverso il tocco, della lezione di Integrazione Funzionale, ancora meno può esser percepito come una procedura definita che conduca a una destinazione prevedibile. Come Moshe testimoniava: io non ho *routine*, tranne qualche volta.

Come il polline viene trasformato in miele solo dalla singola ape, che lo mastica, lo elabora intimamente e lo trasmette a tutto il proprio sistema corporeo, così anche nel Metodo Feldenkrais il miglioramento funzionale è acquisito solo attraverso il personale investimento del sistema nervoso subconscio del singolo, il quale elabora attivamente le nuove informazioni. Ma, diversamente dalle api, le capacità elaborative e le situazioni corporee presenti negli umani divergono enormemente da un individuo all'altro, e lo stesso avviene per i risultati che ciascuna persona consegue nel corso del processo. Risultati che dipendono da gradi soggettivi e individuali di capacità di apprendimento non si prestano a una valutazione inequivocabile.

Tuttavia l'evocare, nel metodo Feldenkrais, l'aggiustamento personale non è per nulla astratto o incondizionatamente libero come lo è l'arte. Al contrario, il processo Feldenkrais, sia in CAM che nell'IF, è limitato dallo stesso organismo umano, dal modo in cui è fatto e agisce e risponde, secondo l'evoluzione e la cultura in cui è cresciuto. Tuttavia il processo Feldenkrais è spesso percepito come un miracolo inspiegato, e ciò riduce la portata del suo vero messaggio.

Tale mancanza di razionalizzazione, nel senso convenzionale del termine, rende difficile al Metodo assumere il posto che merita, in una cultura che non ha allevato ed educato persone capaci di valutare se stesse in base ai punti di riferimento interiori delle proprie sensazioni autonome, ma piuttosto secondo la logica intellettuale di autoritari standard misurabili.

Moshe sperava di presentare il suo Metodo in termini capaci di convincere il pensiero scientifico. Quando iniziò il suo primo corso di formazione all'Integrazione Funzionale a Tel Aviv nel 1967, ci disse che la capacità di trasmetterci le sue conoscenze e competenze pratiche sarebbe stata la prova della validità e credibilità scientifica del Metodo. Per quanto esso fosse cresciuto e si fosse sviluppato a partire dalle sue geniali intuizioni, Feldenkrais era molto deluso ogni volta che qualcuno esaltava il suo Metodo soltanto come la brillante magia operata da una singola persona.

Moshe sapeva che la scienza non è ancora pronta a considerare l'elusivo che motiva i

¹ Ruthy Alon si riferisce qui a una frase prediletta con cui Feldenkrais indicava il suo Metodo: *The Elusive Obvious*, ovvero ciò che è palese, davanti agli occhi di tutti, eppure sfugge all'identificazione. Come è noto, *The Elusive Obvious* è anche il titolo di uno dei libri più importanti di Moshe, pubblicato in Italia da Astrolabio: "Le basi del metodo per la consapevolezza dei processi psicomotori" (N.d.T.)

visibili ed ovvii² fenomeni organici. Ci diceva che il suo Metodo è come il numero irrazionale, o il paradosso della radice quadrata di un numero negativo, paradosso di cui la scienza ha intuito l'esistenza, senza tuttavia avere ancora gli strumenti per spiegarlo. Per questo motivo a noi è stato insegnato a valutare ed apprezzare gli effetti che si rintracciano direttamente sul campo, durante il lavoro concreto, senza attribuire importanza alla loro spiegazione. E tuttavia, nell'insegnare questo Metodo, noi ci troviamo di fronte alla costante sfida di spiegarlo, di dimostrarne la logica, di incontrare le persone, almeno all'inizio, sul terreno della loro mentalità e del loro bisogno di convincimento razionale.

Di seguito trascrivo alcuni dei mini-processi che ho usato in sessioni introduttive per il pubblico.

Processo : *Apprendimento tramite un piccolo indizio di espansione dell'autoimmagine*

Mentre state seduti, girate il capo varie volte verso un lato e poi verso l'altro; osservate il lato che ha più difficoltà. Mettete sul viso le mani parallele, punte delle dita agli zigomi, pollici alle clavicole, con le basi dei palmi in contatto fra loro. Portate i gomiti a contatto con il petto. In questo modo, girate verso il lato che ha meno difficoltà il torace e il capo come un blocco solo.

Per controllare i risultati, togliete le mani ed esplorate la rotazione del capo verso il lato che aveva la difficoltà. E' ora più facile?

E' possibile spiegare parte del miglioramento ottenuto in termini meccanici, dato che durante questa fase inibivamo la partecipazione del collo, e in questo modo abbiamo obbligato le vertebre della gabbia toracica a ricordarsi della loro capacità di articolarsi e di partecipare alla rotazione. E questo riacquistato uso della libertà in una parte maggiore della colonna vertebrale ha incrementato la capacità di ruotare il capo.

Ma il fatto che il movimento del capo sia stato migliorato nella direzione opposta, e che non abbiamo addestrato i muscoli interessati per l'atto desiderato, rimane fonte di stupore. Forse la riconquistata libertà di movimento dimostra la capacità che ha il cervello di imparare dalla propria esperienza, di ri-valutare la propria efficienza, e di applicare la conclusione di ciò alla totalità del sé. Questo apprendimento supera il campo puramente materialistico, ma tocca il concetto che la persona ha delle proprie potenzialità motorie e del modo in cui esse organizzano questa o quella parte specifica. L'esperienza anche minima di una nuova mobilità in un'area che precedentemente era stata mantenuta limitata ha permesso una nuova apertura verso un'autoimmagine più espansa e più ricca, che non si limita a un lato o a un altro. E' in grado, il pensiero intellettuale, di prendere in considerazione il fattore soggettivo dell'autopercezione della propria capacità?

Processo: *Miglioramento attraverso la cooperazione*

Sperimentate come fate a guardare verso il soffitto, e valutate la qualità del movimento. Fate attenzione a come avvertite, nella sensazione, il segnale che vi dice che vi state avvicinando al limite di quest'atto. Mettete una mano sulle vertebre più grosse alla base del collo/sommità del torace, e tirate leggermente verso il capo i tessuti che le ricoprono. L'avambraccio, posto dietro la testa, impedisce a quest'ultima di piegarsi all'indietro. In questa posizione, guardate l'orizzonte, non in su. Cominciate ad abbassare il capo piegandovi leggermente in avanti.

Posate l'altra mano con leggerezza sullo sterno. Ogni volta che abbassate il capo, fate sì che la mano scenda sfiorando il petto e guidandolo ad abbassarsi, e fate andare all'indietro tutta la gabbia toracica. Sentite come la pressione sugli ischi si sta spostando all'indietro, sicché anche il bacino partecipa a questo piegamento verso il basso. Ogni volta che alzate il capo come per guardare l'orizzonte, girate gli occhi chiusi in su, verso la sommità del capo. Ogni volta che abbassate il petto e la testa, girate gli occhi come per guardare il coccige.

² Il testo inglese recita: "the obvious organic phenomena"; gioca sul contrasto: ovvio/elusivo del libro di Moshe (N.d.T.).

Dopo parecchi movimenti, fermatevi, togliete la mano e verificare in che modo semplicemente guardate il soffitto. Valutate il risultato. Il vostro sguardo ora vede più in là? Il movimento vi viene più spontaneo, più fluido? Riconoscete il fatto che ora il capo si solleva verso il soffitto nonostante per tutto lo stadio preparatorio non si sia esercitato nel sollevarsi al di sopra della linea dell'orizzonte.

Fino a questo punto, la spiegazione si può ancora dare in termini meccanici, sottolineando l'aiuto dato dalla mano alla congiunzione del collo con la colonna vertebrale, mentre l'avambraccio bloccava il movimento all'indietro del capo, ciò ha indirizzato la colonna ad articolarsi più in basso del rigido e compatto blocco del collo, e avete aperto un ponte per un movimento più fluido tra il capo e la gabbia toracica.

Con l'altra vostra mano sul petto avete incoraggiato la partecipazione di una parte maggiore della colonna vertebrale e avete coinvolto anche il bacino, che è un fattore centrale in tutti i movimenti ben organizzati. L'efficienza del movimento non dipende solo da una singola, specifica parte del corpo. Nel Movimento Naturale, in contrapposizione ai modi culturali d'uso del sé, l'azione efficiente ed economica si ottiene attraverso una proporzionale coordinazione tra tutte le parti dell'intera persona. Il ripristino dell'armonia di questa cooperazione globale è l'essenza dell'approccio integrale del Metodo Feldenkrais.

Processo: Risvegliare attraverso una coordinazione non abituale

Continuate ad alternare il sollevare il capo all'orizzonte e l'abbassarlo insieme alla gabbia toracica con l'aiuto e la guida delle mani, come prima. Questa volta invertite la coordinazione degli occhi; quando, con il petto, sollevate il capo, dirigete gli occhi chiusi verso il coccige. Quando abbassate il capo, orientando il naso verso il pavimento, e discendendo con il petto, dirigete gli occhi, dietro le palpebre chiuse, a cercare la sommità del capo. Andate lentamente; datevi il tempo necessario a cercare questa relazione dissonante. Dopo varie ripetizioni fermatevi e riposare per un po', e poi verificate come va la funzione di guardare il soffitto. Avvertite un ulteriore miglioramento, in aggiunta a quello di prima?

La spiegazione, qui, potrebbe usare l'idea che il compiere un'azione in un modo contrario a quello abituale funge da stimolazione per il cervello, risvegliandolo e inducendolo a reclutare appieno tutte le sue risorse per gestire questa sfida impegnativa. Lo fa con la forte intensità con cui si stabiliscono originariamente le relazioni, dato che qui non sono più sufficienti le abituali risposte automatiche che gestiscono le routine quotidiane. La sfida inconsueta arriva a coinvolgere il cervello al di là delle sue fissazioni, di modo che il cervello stesso riesce a trovare una più appropriata soluzione e compie aggiustamenti per perfezionare l'atto. Questo approccio vede il benessere come la capacità del sistema nervoso di imparare, di relazionarci con fresca originalità ai compiti che di istante in istante si presentano, e di usare le proprie risorse e la propria inventiva per trovare una soluzione capace di apportare ulteriori conquiste e maggior soddisfazione. Il miglioramento spontaneo nel Metodo Feldenkrais emerge dall'utilizzare improvvisazioni non abituali, orientate a motivare l'inconscia spinta organica all'auto-affermazione, a liberarsi dai compromessi e dalle dipendenze che sabotano la vita, e a utilizzare questa innata saggezza inconscia per inventare soluzioni ben integrate e sempre migliori.

Questo è un mutamento nel modo di percepire il corpo umano, e a molte persone ci può volere del tempo, prima che siano pronte a relazionarsi con il proprio corpo non semplicemente come a un oggetto materialistico, sottoposto alle leggi della meccanica e della fisiologia, ma anche come a una potenzialità di intelligenza, a cui si può attingere se si è in un certo particolare clima. Feldenkrais ha decifrato questo clima nel modello naturale dello sviluppo del bambino in crescita, nel processo in cui egli acquisisce il proprio funzionamento.

Processo: Miglioramento attraverso schemi primordiali di movimento

Di nuovo controllate come sollevate il capo per vedere il soffitto. Mentre state seduti, posate un piede nudo sul pavimento. Cominciate a fare un movimento come per afferrare il pavimento con le dita dei piedi. Gentilmente piegate le dita all'ingù, e fatele scivolare sul

pavimento portandole verso il tallone. Dopo alcune volte, continuate e sollevate per aria l'avampiede mentre le dita sono piegate di sotto verso la pianta del piede. Il tallone resta posato a terra. Prima di riportare il piede sul pavimento, girate in su le dita aprendole, e in questo modo posate a terra solo l'avampiede, senza le dita, che sono piegate in su, orientate verso la testa, e non toccano il pavimento. Poi ripetete, girando in giù le dita e sollevando l'avampiede, e poi rigirando in su le dita e abbassando il piede.

Continuate a muovere il piede in su e in giù in questa coordinazione non abituale tra l'avampiede e le dita. Cercate un modo per condurre il piede a muoversi in una continuità uniforme e agevole, senza eccessiva pressione, arrotondando la transizione da una posizione all'altra.

Per chiarire il movimento, potete anche segnalare uno schema simile con la mano, avvicinando tra loro le punte delle dita della mano che vanno verso il pavimento mentre il polso si arrotonda come una cupola verso l'alto. E poi le dita si allargano di nuovo orientandosi verso l'alto mentre il polso si piega all'indietro, e scende in direzione del pavimento.

Dopo un po' fermatevi e verificate com'è il movimento del capo verso l'alto.

Avvertite un cambiamento nel movimento, nella sua qualità, nella disponibilità dell'organismo a compierlo?

Questa volta potrebbe essere meno semplice spiegare la meraviglia del miglioramento in termini meccanici. Come può un movimento dei muscoli in una estremità influenzare i muscoli all'altra estremità, a meno che non si consideri il movimento dalla prospettiva dell'integrazione? Quando riconoscete la disponibilità neuro-anatomica a una cooperazione globale, potete osservare come il movimento del piede ispira il corpo intero, sicché uno schema di movimento percorre tutto lo scheletro e i tessuti, con un effetto a domino, in cui la caduta del primo pezzo arriva allo stesso modo all'ultimo. Il movimento del piede ha portato l'intero corpo in una configurazione ondulante, che è ben compresa e riconosciuta dall'organismo. Probabilmente quella specifica traiettoria di movimento del piede è un dettaglio dello schema primario ondeggiante di locomozione anfibia. Più lo schema di movimento è primitivo e primordiale, più eoni di esperienza esso ha avuto per raffinarne l'efficienza e l'abilità. Risimulare i primitivi schemi dell'evoluzione è come attingere a un vasto serbatoio di informazioni, come affidarsi a un DNA funzionale che contenga la programmazione per creare la coordinazione armoniosa che meglio serve la vita. Basta dare all'organismo un sottile suggerimento, una rappresentazione parziale dell'antico schema, ed esso risponderà e riuscirà ad organizzare tutto se stesso per quell'idea. E' come udire alcune note di una canzone che sapevamo in passato, e spontaneamente riuscire a completare l'intera canzone da soli.

Nel Metodo Feldenkrais impariamo ad affidarci al *software* di quelle tradizioni neurologiche dormienti della prima, antica evoluzione, e usiamo la loro ricostruzione per migliorare, oggi, l'*hardware* dell'organizzazione motoria.

Le persone rispondono con stupore ed entusiasmo a questo approccio. Da se stesse sperimentano come la ricerca di soluzioni negoziate attraverso improvvisazioni guidate sia in grado di rintracciare e recuperare nel loro stesso corpo una naturale e dimenticata saggezza su come incoraggiare la vitalità.

Ulteriori notizie sugli effetti di questa Diplomazia Neurologica del metodo Feldenkrais, che hanno ancora meno possibilità di essere spiegati, seguiranno nel prossimo articolo.

Traduzione di Franca Losi