

30 aprile - 8 maggio 2016

MILANO 8 - ANNO III - sessione III



**"È una seduta
così dinamica
e ben organizzata
che vien voglia
di danzare
sulla sedia"**

MDP

Sedersi dinamicamente

Docente: Mara Della Pergola

Assistente: Franca Cristofaro

Il materiale qui raccolto è la trascrizione delle registrazioni effettuate durante le lezioni dell'Ottavo Corso di Formazione per insegnanti del Metodo Feldenkrais ® tenuto da questo Istituto.

Le trascrizioni sono state effettuate dai diversi allievi del corso, derivano dal linguaggio parlato, sovente accompagnato da esemplificazioni pratiche ovviamente non riproducibili con i soli mezzi di audioriproduzione.

Il materiale appartiene all'Istituto di Formazione Feldenkrais, è riservato agli allievi del Corso di Formazione Milano 8 e non ne è consentita la riproduzione senza autorizzazione dell'Istituto.

97.1 CAM 225: Osservare gli appoggi seduti e accentuare la direzione preferita - MDP

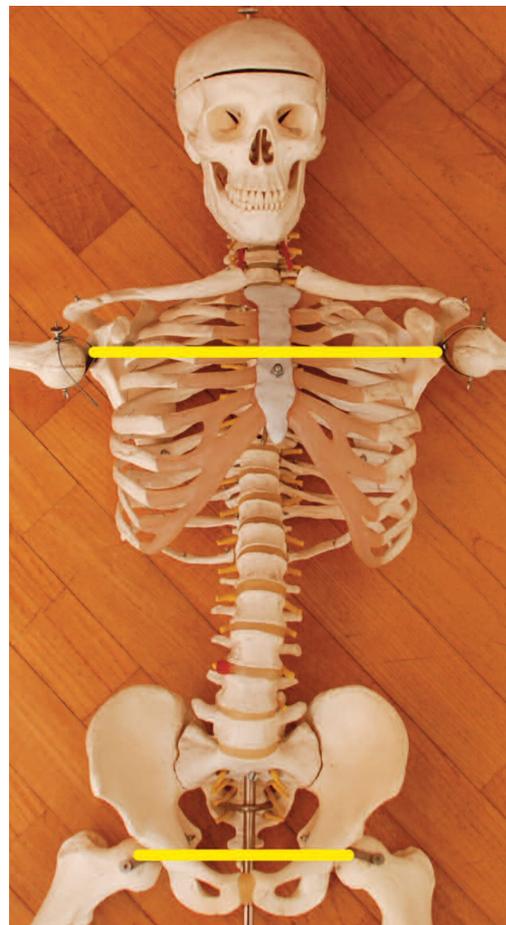
Durata
00:58:52

CAM 225: Seduti, appoggi e direzione preferita

[...]

1. [00:02:30] **Sdraiatevi**, prendete posto, sentite il sostegno del pavimento. Osservate quanto rapidamente apprezzate il sostegno del pavimento, quanto siete davvero sostenuti dal pavimento, e invece quante parti di voi rimangono sollevate da terra, hanno bisogno di più tempo. Risalite dai talloni in su e come al solito paragonate i due lati, sentite come si orientano le gambe e quanto sono lunghe. Forse un piede, un ginocchio sono più orientati verso il soffitto e l'altro lato è più aperto verso l'esterno, se i due talloni appoggiano su punti diversi, pesano in modi diversi, le due rotule sono orientate in modo diverso e lo spazio dietro le ginocchia è diverso. Poi risalite fino alle anche, potete ruotare prima una gamba e poi l'altra per individuare le articolazioni delle anche, lo spazio, la sensazione di libertà nelle anche. Continuate salendo, sentite l'impronta che il bacino lascia a terra, la distanza fra la zona lombare e il pavimento, gli spazi a destra e a sinistra che non sempre sono uguali, il contatto della schiena, le prime coste che toccano il pavimento. E via via arrivate alle spalle, alle scapole prima poi alle spalle, sentite il contatto delle scapole, la punta in basso, la distanza fra la spalla e il pavimento, scendete lungo le braccia fino alla punta delle dita, quindi sentite gli omeri, poi i gomiti, l'angolo dei gomiti, i polsi, le mani. Man mano che osservate i vostri appoggi e i vostri contatti, e sentite gli allineamenti e i pesi, osservate anche in vostro respiro, l'aria entra ed esce, i volumi cambiano e quindi anche i pesi e gli appoggi cambiano; è molto sottile, ma c'è un ritmo del respiro che continua e vi fa portare l'attenzione su parti diverse, dietro di voi, oltre che davanti; è possibile giocare con il respiro, dilatare gli spazi e restringere gli spazi a volontà come un tessuto: il tessuto del respiro. Salite dietro il collo, sentite la distanza fra il collo ed il pavimento, quindi la curva cervicale, e poi l'appoggio della testa e il suo peso, e continuate a restare nel respiro.

2. **Immaginate di mettere un piccolo bastoncino fra le due anche**, quindi fra l'anca sinistra e destra. Osservate com'è questo bastoncino: quanto è lungo, se è parallelo al pavimento o un po' inclinato da una parte. **Poi immaginate un bastoncino fra le spalle**: quanto è lungo? Dove inizia e dove finisce e com'è orientato? È parallelo al pavimento? Quindi avete individuato la larghezza del tronco in alto e in basso, ora **mettete in relazione questi due bastoncini**: sono sullo stesso piano o su piani diversi? Uno può essere inclinato a destra e l'altro a sinistra, non è detto che pendano nella stessa direzione, non è detto che entrambi siano paralleli al pavimento. Quindi rispetto al soffitto e al pavimento possono essere paralleli o inclinati. Ma l'uno rispetto all'altro? **Immaginate** la distanza, quindi potete mettere **altri due bastoncini, uno fra l'anca e la spalla destra e l'altro fra l'anca e la spalla sinistra**: come sono questi due bastoncini? Sono lunghi uguali o uno è più lungo dell'altro? Costruiamo piano piano un quadrilatero che può essere un trapezio. Da sdraiati la dinamicità è data dal respiro, siete fermi ma il movimento è dato dalla circolazione



del sangue, dalla linfa, e soprattutto dal respiro; questo può creare una certa dinamicità, una parte si allarga e si espande e una parte rimane lì dov'è, oppure si espande tutto e si restringe tutto; com'è per voi adesso? Siamo fermi, ma c'è sempre una possibilità di movimento, quindi se io vi chiedessi di **immaginare di rotolare di lato e di mettervi seduti**, provate a farlo e osservate i vostri due bastoncini. C'è già una predisposizione e la sentite nei bastoncini, non fatelo, lo immaginate e basta, immaginate da che parte avete voglia di rotolare, se i due bastoncini non sono esattamente paralleli, ma uno è inclinato in una direzione e l'altro nell'altra, quale dei due bastoncini è predominante, da che parte rotolereste? Nella direzione in cui è già orientato il bacino o nella direzione in cui sono orientate le spalle e forse la testa? Potremmo mettere anche altri bastoncini altrove, ma cominciamo semplicemente con questi due. **Per una volta provate a farlo**, rotolate di lato e vi mettete seduti. Che direzione avete scelto? Che bastoncini avete scelto? Non so se avete scelto la direzione del bacino o delle spalle, com'era? Non ditemelo, magari qualcuno di voi aveva il bastoncino del bacino perfettamente parallelo al pavimento, cosa abbastanza rara, ma può essere benissimo, riprovate, scendete e ritornate seduti. **Provate da un lato e poi dall'altro lato**, giocate un po' con quest'alternanza, seguite la direzione del bacino, seguite la direzione della testa, la direzione delle spalle, vedete se cambia molto; sappiamo già cosa è più conveniente, ma provate e sentite com'è. Senza pensarci troppo, fatelo di getto, buttatevi, fate delle variazioni se vi accorgete che è troppo mentale, abbandonatevi al movimento del rotolare e poi se volete potete anche renderlo più mentale, più seguito, più controllato. Notate come, mentre rotolate per mettervi seduti, cambia la distanza fra la spalla e l'anca, sui due lati, c'è un lato più lungo ed un lato più corto; osservate com'è per voi, forse invece la distanza fra la spalla e l'anca non varia. Vogliamo sfruttare il fatto di poter variare queste distanze, utilizzarle al meglio per rendere più facile, più fluido, più piacevole il movimento, se non variasse la distanza fra la spalla e l'anca, il tronco sarebbe come un blocco sul lato destro e sul lato sinistro. Ci vuole molta abilità per farlo consapevolmente, respirando, quindi la sfida è restare nella pulsazione, nel ritmo respiro e creare delle variazioni che ci consentano di orientarci dove vogliamo e cambiare la forma del tessuto, diciamo, che è elastico. Esplorate finché avete voglia poi vi fermate da sdraiati.

3. Rotolate di lato e vi mettete seduti, **vi alzate, camminate**, esplorate lo spazio. **Avete sempre questi due bastoncini fra le spalle e fra le anche**, sentite come si organizzano, come si orientano, senza correggere nulla. Sono molti gli spunti di osservazione che potete fare, potete osservare un bastoncino, poi l'altro, potete metterli in relazione fra di loro, questo vi aiuterà anche nell'osservazione degli altri, potete immaginare tutte queste relazioni che state esplorando dentro di voi, le distanze, i volumi, i pesi.
4. Tornate al vostro posto e rimanete **seduti sul pavimento**, mettetevi comodi o a **gambe incrociate** o sopra cuscini e restare un po' seduti, chi ha bisogno di cuscini li metta sotto il bacino. Osservate come state seduti; com'è la vostra seduta? Alcuni di voi tendono a tirare la caviglie verso di sé; non aggiustate con le mani quello che viene spontaneo, riprovate ad incrociare le gambe, senza remare, cioè senza prendere i piedi, lasciateli lì dove sono e sentite come state, com'è la vostra organizzazione da seduti. Il peso prima di tutto, datevi il tempo di lasciar scendere il peso a terra, cercate di essere comodi e se volete mettete un rullo dietro le ginocchia, non state con le gambe dritte (o le incroci o metti un rullo). Rimanete per un momento lì e **andate con l'attenzione all'organizzazione e orientamento del bacino e al bastoncino fra le anche, poi all'organizzazione delle spalle e all'orientamento del bastoncino**, magari non è la stessa cosa rispetto a quando eravate sul pavimento.

97.1 CAM 225: Osservare gli appoggi seduti e accentuare la direzione preferita - MDP

Sentite la vostra colonna che esce dal bacino e va su fino alla testa e l'appoggio della testa sulle cervicali, sul collo. Poi sfruttate le asimmetrie che state individuando, siamo simmetrici, ma organizzati in modo asimmetrico, quindi seguite questa tendenza e **cominciate ad ingrandire la tendenza che sentite** già dentro di voi, **quello che comincia a scendere, lasciate che scenda un po' di più**, può essere la direzione su un lato, davanti, può esserci una torsione o una piccola rotazione, lasciate che la gravità faccia il suo lavoro. La gravità è un po' come una pioggia di sabbia che continua sempre dall'alto verso il basso e quindi se non si trova un'organizzazione non simmetrica, si accentuano le differenze fra i due lati, quindi si inizia ad andare in una posizione che crea una scultura, vista dall'esterno sono sculture molto diverse una dall'altra. Qualcuno andrà indietro, qualcuno in avanti, qualcuno si chiuderà su un lato, qualcuno ruoterà e sentite com'è. Andate di più, di più, di più, accentuatela moltissimo e poi rimanete lì e sentite com'è, qual è la vostra tendenza. **Tornate lentamente e sentite cosa si apre, cosa cambia**, dove recuperate dello spazio, dove respirate; continuate a farlo in modo da impadronirvi di quella che è la vostra tendenza e di accentuarla, è sempre la stessa scultura, non cambiatela, non fate niente, subite la gravità stando fermi; se voi foste un albero, che albero sareste? Un ulivo contorto o un cipresso? Ritornate se volete, non rimanete a lungo se è sgradevole, inizialmente è una posizione di riposo perché è la vostra forma, poi accentuate, accentuate e ci state a lungo, ma poi se ingrandite vi rendete conto di quello che riducete, degli effetti di questa tendenza. Riposatevi un momento, potete anche **sdraiatevi** se volete, ma mantenete le relazioni fra le parti, pensate ai due bastoncini: il trapezio è diventato più trapezio?

5. Di nuovo rotolate e vi mettete **seduti**, pensate alla vostra direzione, quindi probabilmente se vi siete chiusi su un lato, avete notato che il peso si è spostato più su un ischio che sull'altro, la testa si è inclinata... Rifatelo ancora una volta, vi guido nell'osservazione, **andate nella vostra direzione spontanea e sentite** i due ischi, sentite il peso del bacino, il bastoncino del bacino, poi salite e sentite le coste su un lato e sull'altro lato, se su un lato si chiudono e sull'altro si aprono, oppure se ruotano, se c'è una rotazione piuttosto che una flessione o un'estensione; su che piano vi state muovendo? Poi aggiungete le spalle, il bastoncino delle spalle, se si inclinano, se un lato scende verso il pavimento, se ruota o se entrambi i lati vanno verso il pavimento, in avanti o indietro; poi sentite la testa, la distanza fra le orecchie e le spalle, se cambia, se il naso gira in una direzione o no e dove va la cima della testa, se va verso il soffitto o se scende verso la parete di fronte a voi o se si inclina su una parete di lato.

Ecco **tutti questi dati provate a passarli dall'altra parte** adesso, tornate nella vostra posizione non estrema e vedete se vi è possibile creare una simmetria anche dall'altra parte, **vedete se riuscite a fare tutto specularmente**, quanto peso avevate a destra lo spostate a sinistra, esattamente lo stesso peso; vedete che c'è qualcosa di facile. Quali parti sono molto resistenti, cosa fa la colonna? Che tipo di scultura nasce? Scomodissimo per alcuni, no? Dov'è scomodo? Nel bacino, nelle coste, spalle, scapole? Fate un po' meno, tornate un po' indietro e poi andate, andate e tornate, non è fatto per farvi diventare simmetrici, ma per farvi sentire delle differenze, sentire com'è difficile cambiare uno schema, ma se lo si fa a pezzetti, diventa possibile, se differenziate, diventa possibile, se prendere una parte alla volta... se il bacino girava un po' a sinistra, vediamo un po' com'è se gira un po' verso destra, spostato il peso, che storia è? Che resistenza c'è? Com'è questa scultura? E in che stato d'animo entrate quando accentuate la vostra direzione e quando andate nella direzione opposta? Lasciate andare e vi riposate sulla schiena.

97.1 In coppie, prevedere la direzione preferita

Rotolare di lato, vi mettete seduti e formate delle coppie.

Potete prima camminare e tornare simmetrici, poi vi sedete e uno dei due osserverà l'altro e si farà un'idea della preferenza della persona, in che direzione potrà andare questa persona, ci pensate senza dire niente e quando vi sembra di avere un'idea, gli chiedete di farlo e osservate se quello che avevate immaginato corrisponde a quello che vedete mentre fa il movimento. Potete osservare il vostro compagno anche quando è in piedi, mentre cammina, dove va il vostro sguardo, quello che vedete... prima decidete chi è l'osservatore e chi è l'osservato.

Sviluppate la vostra fantasia, sfruttatela e poi vi sedete entrambi e osservate da seduti. Da davanti prima, quando arriva da voi una persona per un'integrazione funzionale non vi mettete mai dietro subito, ma li guardate da davanti, non è carino andare subito dietro, uno si può anche spaventare. Non parlate, osservate e non parlate altrimenti vi influenzate. [...] Non è facile quello che vi chiedo, non parlatevi e datevi il tempo di osservare; se non avete individuato subito la preferenza, non preoccupatevi, è normale, vuol dire che la vista non basta e servono anche le mani. Fatelo ancora una volta poi scambiate i ruoli.

È interessante vedere cosa osservate, dove va la vostra attenzione, cosa notate. Camminate un po' ed osservate il vostro compagno mentre cammina, i suoi bastoncini che si muovono. Quando volete dite voi al vostro compagno di sedersi e rifate la stessa cosa. Non parlate mentre osservate, per favore. Datevi la possibilità di lasciare che ci sia un piccolo movimento, non si rimane immobili, comincia subito la tendenza a collassare in una certa direzione. In questa fase del vostro percorso formativo riuscite a capire dove il vostro compagno tiene il peso? Magari davanti, dietro agli ischi, a destra o a sinistra? Vi conviene spostarvi magari di lato o dietro, cambiando il punto di vista, cambia la percezione che voi avete della scultura. In questa sessione desidero farvi sentire e capire che essere seduti non è una posizione statica, ma qualcosa di dinamico, lavoriamo sulla dinamicità dello stare seduti, in fondo lo stare seduti è un momento di passaggio verso l'alzarsi in piedi, o verso il girarsi, o verso il raggiungere qualcosa in alto o in basso. Di solito abbiamo tutti un'idea molto statica dello stare seduti e questo fa sì che poi le persone abbiano problemi alla schiena. Quindi lavoriamo sulla dinamicità di qualcosa che crediamo statico e abituale.

Lavorate su tutti i punti di osservazione e su tutte le differenze e poi fatevi un'idea di dove la persona collasserà, dove la gravità vincerà maggiormente, dove vincerà meno e poi lo fate. Quando avete finito scambiate un po' di commenti, poi vi chiederò di farlo con un altro.



[...]

1. [00:01:38] **Sedetevi**, sentite come siete seduti, come vi siete organizzati, com'è il contatto del bacino con la seduta. Sentite se il peso è più su un lato o sull'altro, risalite lungo la colonna fino alla testa, non appoggiatevi allo schienale possibilmente, poi osservate la distanza fra le spalle e le anche, **vi spostate** tutti quanti **verso destra e lasciate sospeso nello spazio il vostro ischio destro**, soltanto l'ischio sinistro sarà appoggiato al lettino, la mano sinistra è sul lettino o sulla sedia se volete, avete un lato sospeso. Siete tutti inclinati, rimanete come eravate prima, abbiamo detto che è una seduta dinamica e quindi cominciamo dinamicamente. Ora lasciate che l'**anca destra** vada dove vuole andare, non tratteneatela, tende a scendere, **lasciatela scendere e poi la riportate al livello dell'altra**, lasciate che cada e notate l'effetto sul torace, cosa succede al bacino, alle coste, alla spalla destra, alla testa, lasciate la mano sinistra in appoggio, è il vostro riferimento con il piano. Continuate a scendere e notate se vi sembra che si allunghi il lato destro o se vi sembra che tutto cada, poi vi sedete e **riportate il bacino sulla sedia** o sul lettino ed osservate se si è creata una differenza tra i due lati, quanto è largo il lato destro e quanto è largo il lato sinistro?
2. Scivoliate sempre nella **stessa posizione** e questa volta **fate salire l'anca destra, accorciate la distanza fra anca e spalla**, mettete la mano sinistra sul lettino/sedia. Adesso vedete che cambia l'appoggio del piede, c'è una leggera pressione sotto la pianta del piede e il fianco destro sale su verso la spalla, notate che si chiudono le coste a destra, l'anca si avvicina alla spalla, il lato sinistro è più lungo e il lato destro è più corto, lo fate finché vi interessa farlo e poi vi risedete comodi. Osservate il respiro, lo spazio nel torace e nell'addome quando **ritornate sulla sedia**.
3. **Uscite sempre con il lato destro** e ora **una volta l'anca destra scende e una volta l'anca destra sale**, andate con il movimento nelle due direzioni, allungando ed accorciando il lato destro. Utilizzate la pianta del piede, l'appoggio del piede a terra, quando premete con il piede l'anca destra sale, si solleva, va verso la spalla e poi veramente lasciatela cadere, pensate che il gluteo caschi, la natica va verso il pavimento. Questo movimento raggiunge la testa oppure si ferma da qualche parte a metà della schiena? Fermatevi pure e **tornate sulla sedia**.
4. Ritornate sempre con il **lato destro fuori dalla sedia** e questa volta mettete la **mano destra sulla cima della testa**. Cominciate ad **inclinare la testa verso destra**, il gomito va verso il pavimento, sentite che se muovete solo la testa, va fino ad un certo punto, però se l'anca destra sale, osservate che cosa succede, quanto di più si chiude il lato destro e notate se il gomito destro può andare un po' più in giù verso il pavimento. Provate a fare lo stesso movimento con il bacino fermo: arriva fino ad un certo punto. Se invece il bacino dà il suo contributo, chiudete la colonna vertebrale dal basso e dall'alto, il gomito scende molto di più e le coste si chiudono molto di più. Continuate a fare lo stesso movimento partendo dalla pressione del piede, dall'anca che sale, e poi lo potete fare partendo dal gomito, dal piede o dal bacino, **create le vostre variazioni per chiudere il lato destro**, cercando un movimento che sia distribuito in modo uniforme lungo tutta la colonna. Poi quando volete vi mettete seduti e di nuovo sentite com'è tutto il lato destro rispetto al lato sinistro. La percezione del lato destro del bacino, com'è? Quanto si allarga il lato destro del bacino rispetto al sinistro? Come si distribuisce il peso?

5. **Spostate il bacino verso destra**, mettete **la mano destra sulla cima della testa** e questa volta **incline la testa** dall'altra parte, quindi **verso sinistra**, **il gomito va verso il soffitto**. E allora come potete aiutare, come potete facilitare questo movimento? Ovviamente includendo il bacino. E allora in che direzione andrà il bacino? Se prima andava in su, ora andrà giù, il gomito va verso il soffitto e sentite che tutte le coste si aprono a destra e il movimento è facilitato dall'anca che scende, ora la colonna fa una C, vi chiudete a sinistra? Fino dove può scendere il bacino? Lasciate cadere il bacino, c'è sempre qualche cosa che trattiene, che tiene, come delle giarrettiere che dal torace tengono il bacino, **continuate andando nelle due direzioni senza forzare**.

Sedetevi con i due lati appoggiati e di nuovo ricordate i vostri due bastoncini, sono sempre lì? Guardate verso l'alto, verso il basso e sentite se anche in questo movimento semplice percepite una differenza fra i due lati, poi potete inclinare la testa a destra e a sinistra e notate la differenza fra i due lati dopo questa prima esplorazione. Mettetevi in piedi ed **osservate com'è in piedi** e fate anche qualche passo, ma prima di cominciare a camminare, notate tutta la lunghezza del lato destro e tutta la lunghezza del lato sinistro. Questa chiusura avrà un qualche effetto sul camminare? Una qualche risposta nel passo? Normalmente quando si cammina non si dovrebbe collassare a destra o sinistra, però alcuni di voi hanno un pochino questa tendenza e allora osservate dopo questo lavoro di chiusura ed apertura di uno dei due lati se cambia qualcosa in quella tendenza.

6. **Andate sull'altro lato** del lettino o della sedia e questa volta **lasciate il lato sinistro libero di muoversi** e cominciate a **lasciar cadere l'anca**, lasciate scendere e sentite la distanza fra la parte alta del bacino e le ultime coste, quelle fluttuanti e poi sentite come si allunga il lato, quanto può cadere. È una sessione dinamica, l'avevo detto che non si può restare seduti a lungo! Poi vi riposate, comincia ad allungarsi anche l'ischio sinistro?
7. Tornate sul limite del lettino/sedia e **questa volta salite, portate l'anca sinistra verso la spalla**, spostate il piede in una posizione che vi aiuti a far risalire il bacino e notate come si accorcia la distanza fra il bacino e le coste, la colonna inizia a fare una C nell'altra direzione, i piedi sono entrambi a terra, **poi alternate, andate una volta in su e una volta in giù**, chiudete ed aprite il lato sinistro. Vi riposate seduti.
8. Tornate con il **lato sinistro all'esterno** e mettete la **mano sinistra sulla cima della testa** ed iniziate ad **inclinare la testa verso sinistra**, portate il gomito sinistro verso il pavimento in giù, un piccolo movimento, com'è da questo lato? La chiusura parte dall'alto. **Lasciate che il bacino contribuisca**, quindi lasciate un po' di peso sul piede sinistro, l'anca sinistra sale, si chiude il lato sinistro, tutto il peso è a destra ovviamente, il lato destro si allunga. Prima di cambiare la direzione vi sedete sul lettino e notate che cosa questa variazione vi fa sentire. Potremmo tranquillamente passare da una direzione all'altra, ma è interessante capire che cosa vi fa sentire la singola variazione, quindi vi sedete ben sostenuti sulla sedia, com'è? Avete chiuso il lato, ma quando vi sedete vi sembra che si allunghi, c'è più spazio.
9. **Uscite verso sinistra con la mano sulla testa** e questa volta andate nella direzione opposta e cioè mandate il gomito verso il soffitto, **lasciate cadere il bacino, il gomito sale verso il soffitto**, l'anca scende, tutto il lato si allunga mentre l'altro lato si accorcia, la mano destra tenetela appoggiata sul lettino, non andate al limite, l'importante è che il movimento sia uniforme in modo da non percepire che una zona si apre più di un'altra zona, **poi alternate, una volta il gomito sale e una volta il gomito scende**. Riposate, vi sedete sulla sedia e sentite se siete più simmetrici. Provate

di nuovo a guardare verso l'alto e verso il basso e notate com'è adesso, inclinate la testa verso destra e verso sinistra e sentite com'è. Poi alzatevi in piedi e camminate, notate se c'è un effetto sullo stare in piedi e quando fate il primo passo notate com'è rispetto a prima? C'è un effetto sulla camminata? Notevole no? La mobilizzazione del torace.

10. Tornate ai vostri posti, vi mettete **seduti con il lato destro all'esterno, libero**, e ora **mandate il ginocchio destro in avanti**, lo allontanate da voi, verso la parete che è davanti a voi e **ritorno** e notate quello che succede al bacino. Lasciate pure la mano destra sulla coscia destra e quella sinistra sulla sedia. Sentite se il bacino comincia a ruotare, andate e tornate, **non lasciate cadere il bacino**, è come se foste seduti, ma libero di andare in avanti e **poi lo mandate indietro**; attenzione non premete con il piede, non tirate in su l'anca, ma nemmeno lasciate cadere il bacino, è come se voi foste seduti, il movimento è solo in avanti ed indietro, notate come vi organizzate e cosa segue il movimento del ginocchio che va in avanti ed indietro. Quindi il bacino ruota, ma anche la colonna ruota e probabilmente lo sentite anche nelle spalle. Riducete un pochino la rotazione, semplicemente mandate in avanti il ginocchio e sentite la direzione della colonna, fate piccolo, poi vi sedete e vi riposare e notate cosa ha aggiunto questa variazione allo stare seduti.
11. Tornate **fuori a destra** e mettete la **mano destra sulla cima della testa**, guardate in su, orientate la faccia verso il soffitto e poi guardate in giù. Guardate in su e portate l'attenzione alla colonna, adesso **aggiungete il movimento del ginocchio** e allungate il ginocchio **in avanti** e notate cosa succede alla testa, lasciate la mano sulla cima della testa, come potete includere la parte alta del torace, la testa, il collo? La mano sulla testa è un vincolo, quindi il movimento lo sentite nella spalla, nella zona tra le scapole, nella scapola e mandate solo in avanti il ginocchio, **che cosa fa la testa?** Va verso l'alto, va verso il basso, gira un pochino, ruota un pochino? Dove va il gomito? Avete una percezione della direzione del gomito? Se ci fosse una matita che esce dal gomito che traccia lascerebbe? Che disegno traccerebbe? Vi fermate e vi sedete sulla sedia, riportate il lato destro sulla sedia e potete riposarvi appoggiandovi allo schienale.
12. Tornate con il **lato destro all'esterno, mandate il ginocchio all'indietro con la mano sulla cima della testa e osservate dove va la testa**, cosa fa la testa quando il ginocchio viene indietro e l'anca anche va indietro, l'anca destra va indietro rispetto alla sinistra, il ginocchio va indietro e **dopo andate nelle due direzioni**, quindi il ginocchio va in avanti e poi va indietro ed aiutate la testa a muoversi, il piede rimane fermo, è il ginocchio che si muove, aiutate la testa muovendola con la mano e pensate al vostro gomito dove va: in su, in giù, a destra o a sinistra, cosa fa il gomito? Poi vi fermate e ritornate sulla sedia.
13. Andate dall'altra parte e fate la stessa cosa, è una lezione simmetrica, cominciate a muovere il ginocchio, è **il lato sinistro che esce dalla sedia/lettino e il ginocchio va in avanti e ritorna** a casa, la mano è sulla coscia e l'altra mano è sulla sedia, notate se inizia una rotazione, **poi portate il ginocchio indietro**. Fermatevi e riposare sulla sedia.
14. Tornate con il **lato sinistro all'esterno** e mettete la **mano sulla testa** e cominciate a **muovere la testa in avanti, poi in giù e in su**. Cosa fa il gomito, come si muove il gomito? Il gomito sale verso il soffitto o scende un po' verso il pavimento? E **includete il bacino** adesso, associate il movimento della testa e

della schiena con il movimento della gamba e del bacino. La mano è morbida. **Portare il ginocchio in avanti** induce una rotazione, notate? **E poi indietro.** Ritornate sulla sedia, è cambiato qualcosa nella distanza fra le due anche, nel contatto dei due ischi? Il bastoncino che avevate messo questa mattina fra le due anche ha sempre lo stesso orientamento? Si è allungato forse?

15. Ritornate con il **lato destro all'esterno**, avete esplorato **quattro direzioni**. Partiamo dal bacino, avete esplorato la discesa e la salita, andare in avanti e andare indietro, allora esplorate di nuovo queste direzioni, quindi **lasciate cadere** la natica, **l'ischio** verso il pavimento e **poi lo portate in su** verso la spalla, poi **muovete il ginocchio in avanti** e quindi l'ischio va in avanti e poi portate il ginocchio **indietro** e quindi l'ischio va indietro. Ed **ora unite** questi quattro punti, **immaginate di disegnare una ruota**, come una ruota della bicicletta, e quindi va in su verso il soffitto, in avanti, in giù verso il pavimento e indietro, lo fate con l'ischio destro, muovete il lato destro del bacino rispetto al lato sinistro. Lasciate che tutto il resto del corpo segua questo movimento dell'anca, non fatelo troppo grande perché dev'essere un cerchio e poi **cambiate la direzione** di questo cerchio, se prima andavate in avanti, adesso andate indietro, pedalate all'indietro e godetevi questo cerchio.
16. Mettete la **mano destra sulla cima della testa**, **continuate a fare il cerchio con il lato destro del bacino**, osservate il cerchio che fa il gomito nello spazio, **la mano e la testa si muovono seguendo il cerchio del bacino** e su che piano si muove il gomito? Immaginate di disegnare con il gomito destro. **Cambiate la direzione** di questo cerchio. È attiva anche la mano, è attiva la testa. Sentite il piacere che si prova quando si fanno questi movimenti rotondi, e non li controllate più, ogni tanto aggiustate il tiro e vi chiedete: "Sto facendo un cerchio o no?" e poi vi abbandonate di nuovo al movimento circolare, il piacere viene proprio da questi movimenti circolari, ci si abbandona di più e ogni tanto semplicemente si apre l'attenzione, si focalizza un po' di più l'attenzione, si raccolgono le informazioni e poi di nuovo ci si abbandona alla piacevolezza degli spazi che recuperate dentro di voi e l'orientamento nello spazio, all'esterno. Quando volete vi fermate, vi sedete di nuovo ed osservate com'è la sensazione dentro di voi, gli spazi dentro di voi e poi l'appoggio del bacino sulla sedia e l'espansione generale del lato destro rispetto a prima; com'è questa seduta adesso? Quanto volume c'è a destra e quanto volume c'è a sinistra? Vedete che anche il respiro occupa più spazio, potete respirare dalle narici fino al pavimento pelvico a destra.
17. **Passate dall'altra parte**, vogliamo tornare simmetrici, andate dall'altra parte ma non mettete subito la mano sulla testa, è il **lato sinistro** che è **fuori** adesso, e cominciate a **fare un cerchio con l'anca sinistra**, quindi il bacino scende, va indietro, sale e va in avanti, lo fate in senso della pedalata **in avanti** e **poi** lo farete nel senso della pedalata **indietro**, pensate di avere una ruota, di essere una bicicletta. Qualcuno di voi è venuto in bici? Tu? Dopo mi dirai! Fate un bel cerchio, godetevi il cerchio del bacino, il ginocchio va in avanti e indietro, la ruota è al vostro fianco. Avete cambiato direzione? Cambiate direzione, una delle due direzioni è più facile, cosa preferite andare in avanti o andare indietro? Chi ha detto in avanti? Chi ha detto indietro? Si potrebbe fare un'interpretazione psicoanalitica dei vostri caratteri, come il carattere influenza la preferenza del bacino! [...] Il maschile va in avanti e il femminile va indietro! **Poi mettete la mano sulla testa** e aggiungete il disegno del gomito nello spazio. Quanto il torace può contribuire a questi movimenti, quanto flessibile diventa il torace? Su quanti piani vi state muovendo? Allora la ruota del bacino abbiamo detto che è sul vostro lato, va in avanti e indietro, ma voi su quanti piani vi state muovendo? C'è anche il tempo... chi è la filosofa? Fermatevi e sede-

tevi, l'avete fatto nelle due direzioni? No? **Fatelo nelle due direzioni**, poi fermatevi e riposate. Appreziate la seduta, che immagine avete della vostra seduta adesso? Che parola nasce dentro di voi? Che qualità ha la vostra seduta? Non è qualche cosa di visivo, ma che qualità ha? Sentite la larghezza degli appoggi, se vi sembra che sia più largo il bacino, che sia sostenuto meglio, e poi la colonna che sale dal bacino e va verso la testa, le spalle, le braccia. Aprite gli occhi. Sentite il respiro, i volumi, quanto spazio avete per il respiro. E poi, se avete gli occhi aperti, guardatevi intorno, guardate in su, in giù, guardate verso destra, verso sinistra ed osservate la partecipazione del bacino, delle gambe, se lo sentite dalla cima della testa fino alla pianta dei piedi, qualsiasi movimento facciate, il bacino è più presente, il torace è un po' più libero, non boicotta lo sguardo. Lasciate andare, vi alzate in piedi ed osservate com'è in piedi, se vi sembra di essere più radicati... Avete più voglia di stare fermi o di muovervi, di andare? Sembrate molto fermi, molto stabili, se volete andare, camminate e osservate com'è il primo passo e poi il secondo passo, molto lentamente, dove va lo sguardo? Vi sembra di accorciarvi su un lato e di allungarvi sull'altro oppure se vi sembra che le distanze possano rimanere lunghe sia a destra che sinistra mentre camminate? Le anche sono come le ruote della bicicletta, quindi camminate utilizzando le differenziazioni della lezione. Camminate all'indietro, camminate e fate una curva, cioè mentre camminate vi girate, sempre con l'attenzione a questi due bastoncini, come state?

Prima di concludere la mattinata, tornate dal primo compagno che avete osservato, vi sedete di fronte a lui o a lei. Mettetevi a terra come prima così richiamate più facilmente l'esperienza iniziale. Vi avevo detto di osservare le preferenze e di prevedere in che direzione il vostro compagno sarebbe andato, osservatelo senza parlare e prevedete. È cambiato qualcosa? Prendete nota di quello che vi sembra variato, la preferenza potrebbe essere esattamente come prima, magari invece è cambiato qualcosa. Questo momento di osservazione non riguarda solo la persona che è seduta, ma anche l'osservatore, dopo aver fatto questa lezione forse vedete anche altre cose, sentite dentro di voi altre cose, è più facile entrare in empatia con il vostro compagno, è più facile sentire quello che si vede, perché quando noi vediamo, sentiamo dentro di noi in realtà, gli occhi ci danno delle informazioni e noi le sentiamo nel nostro corpo, e il secondo passo è quello di usare le mani e toccare per capire meglio. Adesso rimanete solo con lo sguardo e poi chiedete al vostro compagno di andare nella direzione in cui va spontaneamente e vediamo se è come prima o se è cambiato qualcosa, in realtà è una direzione obbligata, com'è adesso? Non cercate di farlo esattamente come prima o meglio di prima, quel che viene viene. La gravità pesa su di voi e voi dove andate? Nella stessa direzione o è cambiato qualcosa? Quando siete pronti cambiate i ruoli, poi parliamo, vorrei che lo faceste anche con le altre due persone, scambiate i ruoli tra di voi, osservate. Avete finito? Allora fate la stessa cosa con il secondo compagno.

- Mara:* Venite qua tutti allora, com'è andata?
- Laura:* Io ho sempre un po' di problemi con la mia schiena, ma devo dire che verso la fine mi sono sentita perfettamente stabile, all'inizio non avevo neppure l'esigenza di crollare, ero molto più equilibrata a livello degli ischi e del bacino.
- Mara:* Quando ti han chiesto di andare nella tua direzione, è cambiato qualcosa?
- Laura:* Non riesco più ad andare.
- Mara:* Qualcun altro ha avuto la sua esperienza? [...] Possiamo allora chiudere qua la sessione, crescendo si diventa più essenziali.
- Giuseppe:* Cosa vuol dire crollare? Lo sento generico come termine.
- Mara:* Vuol dire crollare, vuol dire andare giù.
- Giuseppe:* Vuol dire accentuare?
- Mara:* Vuol dire non opporsi alla gravità, vogliamo cercare sul vocabolario il significato? Quando hai un collasso, caschi, crolli.
- Giuseppe:* Quando io accentuavo, non mi sentivo crollare.
- Mara:* Cosa ti sentivi?
- Giuseppe:* Io sentivo una torsione.
- Mara:* Non scendevi in giù?
- Giuseppe:* Una piccola parte di me si scendeva, ma l'accento era messo sulla torsione e tra l'altro alla fine ero esattamente messo al contrario, quindi il mio non era tanto un collasso, ma una torsione, ecco perché chiedevo cosa intendete per crollare.
- Mara:* Io intendevo non resistere alla gravità, quando tu rimani a lungo in una posizione che non è simmetrica o che non è ben organizzata, ad un certo punto la gravità accentua la asimmetria, è inevitabile.
- Giuseppe:* Nelle due persone che ho visto c'era la flessione, ma io dentro di me non la sentivo, c'era di più nella zona lombare, non in generale.
- Mara:* Le sensazioni di abbandonarsi alla gravità erano di rimpicciolimento? Vi sentivate più piccoli o più grandi?
- Allievi:* Più piccoli.
- Giuseppe:* Più piccolo in diverse direzioni, più un attorcigliamento. [...]
- Mara:* Però scendi. [...] Altri commenti? Comunque è sempre utile affinare il linguaggio ed usare più parole. Arrivati al terzo anno potete pensare di trovare quali sono le strategie per questa lezione, pensiamo di tirarne fuori tre o quattro tutti insieme. La prima cosa più macroscopica qual è? Siamo nelle sensazioni ma andiamo nel cognitivo ora. [...]
- Lorenza:* Ho tolto l'appoggio ad un ischio e quindi si crea una differenza fra un lato e l'altro.
- Mara:* Questa è la prima grande strategia. La seconda caratteristica di questa CAM qual è?
- Jenny:* L'aiuto che da il braccio nel individuare la direzione, il collegamento tra la testa e il bacino.
- Mara:* Il vincolo della mano sulla testa obbliga a muovere la parte alta della colonna, è la stessa forma, la prendiamo prima dall'alto e poi dal basso. [...]
- Jenny:* Il cerchio del braccio aiutava a comprendere il movimento del bacino.
- Lorenza:* Il fatto di attraversare i tre piani contemporaneamente dava tantissimo il senso della tridimensionalità del corpo, che di solito è più bidimensionale.
- Giuseppe:* [...]
- Mara:* Fare i movimenti in opposizione è una buona strategia. Quindi sentite, capite, raccontate la CAM... il passo successivo può essere quello di tradurre la CAM in IF. Come posso tradurre questa CAM in IF? Potete iniziare a lavorare su alcune CAM per tradurle in IF. Non abbiamo fatto IF da seduti, ma lo faremo insieme questa settimana. Un passo ulteriore è poi quello di cambiare l'orientamento, le CAM da seduti le potete fare su un fianco e quando si cambia orientamento non è esattamente la stessa cosa, ma le idee sono tante e si può cercare di tradurre le idee in un orientamento ed anche in un altro orientamento, ce n'è da esplorare!

97.3 Esplorazione in coppie: seduti, chiusura laterale (bacino, colonna, coste)

Durata
01:16:30

A coppie: seduti, chiusura laterale

Mettetevi su due file orientati nella stessa direzione ed ognuno di voi si siede dietro un compagno, prendete più spazio, non state appiccicati. Le persone dietro osservano, potete anche poi alzarvi e fare un giro, venire davanti e quando avrete deciso di cominciare a lavorare vi metterete dietro. Volete esplorare la preferenza del vostro compagno, prima avete guardato, vi siete fatti un'idea, pensate di nuovo ai due bastoncini, vi fate un'idea da che lato si chiude con più facilità, poi andrete sulle coste ai lati e proverete a diverse altezze ad inclinare da un lato e dall'altro, e paragonate. È interessante perché a volte da un lato si inclina meglio in alto piuttosto che in basso e dall'altro si inclina meglio in basso piuttosto che in alto. Guardate il vostro compagno, farete con tre persone diverse quest'esplorazione. Prima avete usato solo la vista, adesso utilizzate anche le vostre mani, potete farlo anche ad occhi chiusi quando mettete le mani. L'idea non è di spostare verso destra e verso sinistra, ma di inclinare verso destra e verso sinistra. Volete paragonare il lato destro con il lato sinistro, mettete una mano a destra e una mano a sinistra, chiudete un po' di volte a destra e un po' di volte a sinistra e paragonate i due lati. E naturalmente sentitevi, mentre esplorate il vostro compagno sentite se siete simmetrici voi, se siete comodi e centrati o se volete passare le vostre asimmetrie al vostro compagno, cioè le vostre preferenze. Sapete adesso quali sono le vostre preferenze di direzione, non passatele al vostro compagno! Lo fate un po' ad occhi chiusi e poi ogni tanto aprite gli occhi e vedete che cosa sta facendo la testa per esempio, se state muovendo il vostro compagno come se fosse un pendolo, la testa si sposta molto nello spazio, o notate se può stare lì dov'è, tranquilla. In questo movimento la testa non ha bisogno di spostarsi molto. Fate un po' di volte un lato, potete spostare le mani più su, verso le ascelle, più giù, più giù ancora fino alle ultime coste, una mano sale e l'altra scende e sentite com'è. Poi quando andrete dall'altra parte vedrete che è molto diverso. Le persone che sono sedute davanti se sono stanche possono dirlo, possono cambiare l'incrocio delle gambe. Qualcuno ha messo le braccia sulle spalle, potete provare anche con le mani sulle spalle e sentite se si inclina meglio un lato che l'altro, sempre inclinazione, non è rotazione.

Fermatevi pure. Avete bisogno di sdraiarsi voi che siete seduti? Possiamo andare avanti? Adesso introduciamo il bacino, posso guidarvi a voce, l'idea è quella di mettere le mani tra gli ischi e il gran trocantere, partire con le mani a piatto, rovesciarle, e cercare di sollevare, è molto piccolo, sollevate un lato, non tanto, ma quanto basta per spostare il peso sull'altro ischio, poi lo fate dall'altro lato. Non proprio sotto, le mani devono essere molto flessibili, volete sollevare per sbilanciare, volete spostare il peso da un lato all'altro lato, sentite che un lato forse è più pesante, più radicato a terra. Lo fate più volte da un lato e più volte dall'altro lato, la mano non è proprio sotto l'ischio, è sul lato. (Metti la mano al limitare del bacino, solleva un po' da un lato, senti che un lato è più leggero dell'altro, forse.) Paragonate i due lati, c'è una differenza? Cambiate l'incrocio delle gambe, provate la stessa cosa, osservate se l'incrocio delle gambe ha un effetto sulla distribuzione del peso del bacino. Cambia qualcosa? Vero? Che cosa sentite? Che cosa è più facile, sollevare il lato della gamba più esterna o più interna?

Adesso l'idea è diversa, scegliete un lato, sollevatelo, quello più facile diciamo, con una mano e con l'altra mano toccate la colonna, i due lati della colonna, fate sentire che c'è una relazione verso l'alto, salendo dal basso, dalle lombari in su. Sollevate e andate in su. Solo su un lato, create una differenza, in questo modo introduce la colonna nel movimento del bacino. Non è importante arrivare fino alla testa, andate per buona parte della schiena, lasciate perdere il collo. Potete esplorare con le dita i due lati della colonna, oppure lo stesso lato del bacino e poi il lato opposto, giocate un po' con le diverse posizioni della mano. Non fate scivolare la mano, rimani ferma sulla vertebra e cerchi di collegare quella vertebra al movimento del bacino. Sdraiatevi un momento e poi farete l'altro lato del bacino.

97.3 Esplorazione in coppie: seduti, chiusura laterale (bacino, colonna, coste)

A coppie: seduti, chiusura laterale

Di nuovo vi mettete seduti ed esplorate l'altro lato del bacino, lo sollevate e lo collegate alle vertebre. Voi che siete seduti sentite questa trasmissione verso l'alto come è interessante, le dita segnalano: qua ci sono delle vertebre, qua ci sono delle vertebre! Non dovete muoverle, segnalate. Certo è più chiaro nelle lombari. Non volete fare un movimento a pendolo, voi volete fare una C, l'idea è quella di creare una C sulla colonna, una inclinazione laterale. Un po' chiudete gli occhi, un po' li aprite e guardate che cosa fa la testa. Se la testa va troppo dall'altra parte, non è quello. Non prendete la coscia, un po' più indietro, sotto il bacino. Il modo in cui mettete la mano dà la direzione già, a seconda di come la mettete darà la direzione in avanti o la direzione laterale. Devi stare attenta che non sia una direzione in estensione, non è quello che vuoi.

Quando avete finito con questo secondo lato riprovate a sollevare prima un lato e poi l'altro lato per vedere che cos'è cambiato con l'introduzione della colonna e poi terminerete inclinando le coste. Tornate alle coste e notate se c'è un miglioramento, qualcosa di diverso. Bene, riposare. Si è un po' equilibrato il bacino?

Chi ha finito si riposi e quando avrete voglia vi girerete e scambierete i ruoli, però poi vorrei che provaste con un'altra persona, vi girate di centottanta gradi. Prima guardate, prima osservate, fatevi un'idea. Da che parte si chiuderà meglio? Verso destra o verso sinistra? Su quale natica è seduto il vostro compagno? E poi quando vi siete fatti un'idea, allora cominciate a mettere le mani sulle coste a diverse altezze, le chiudete da un lato, le chiudete dall'altro e paragonate. [...] Quando volete andate al bacino. Sentite anche le spalle, volete chiudere il torace e partire dalle spalle. Sollevate un lato del bacino e poi l'altro e collegatelo con la colonna, con le vertebre. Se avete terminato riprovate il movimento del bacino e delle coste. Avete verificato sia il movimento del bacino che delle coste, vi girate di nuovo e cambiate compagno, scambiate i ruoli di nuovo. [...] Cominciate di nuovo, prima guardate e poi toccate. Prevedete da che parte si chiuderà meglio, paragonate un lato con l'altro e poi anche con il compagno precedente, perché sarà molto diverso rispetto al compagno precedente. Prima le coste e le spalle, poi il bacino, poi il bacino e la colonna, poi tornate al bacino e alle coste.

Se c'è qualcosa di sgradevole ditelo voi che siete seduti davanti e potete anche paragonare com'è rispetto all'incontro precedente. Se ritenete che la mano sotto il bacino non sia nel punto giusto, aiutate il vostro compagno e fategli capire dove dev'essere posizionata. Provate ad occhi chiusi e ad occhi aperti. [...] Chi ha finito si riposa e poi cambiate i ruoli. [...] Mi sembra che abbiate concluso tutti quanti, venite qua un momento, vorrei sapere com'è andata. Avete bisogno di riposarvi?



[01:05:42]

Giulia G.: È stato un lavoro molto interessante, dicevamo adesso con Monica, sentire ad esempio lo spostamento quando collegavamo vertebra per vertebra con il bacino, c'è un istante in cui tutto lascia andare, si arrivava ad un punto di resistenza ed invece poi senti ancora uno spazio disponibile. All'inizio no, dopo aver fatto il lavoro delle vertebre era cambiato enormemente. Dicevamo anche che dev'essere molto chiara la direzione quando si dà l'indicazione da sotto il bacino. Noi abbiamo sperimentato che il fatto di pensare più ad una curva ha permesso al peso di spostarsi in un modo più morbido.

Monica: È stato interessante vedere come cambiando la direzione della spinta, la risposta cambia parecchio.

Mara: Qualcun altro ha colto questo che stanno dicendo? L'intenzione della mano che solleva.

Stefano: La direzione delle vertebre, quando si dava l'indicazione giusta era molto più chiaro per le persone, mentre se la spinta non era chiara lo vedevi anche nel movimento della persona, non sentiva.

Mara: Come sentite la colonna adesso? Più presente? Bene.

Giulia G.: Un'altra cosa che abbiamo trovato importante è riportare a casa la persona, perché

97.3 Esplorazione in coppie: seduti, chiusura laterale (bacino, colonna, coste)

a volte a spostare e lasciare il contatto si ha proprio una sensazione di perdita e di abbandono.

Mara: Giusto. Bisogna riportarla a casa. Avete visto che è abbastanza diverso stare sul lato che si chiude o sull'altro lato della colonna, sono indicazioni diverse. Se sollevi il lato destro e hai le dita solo a destra accompagna verso destra; se hai le dita a sinistra puoi fare una piccola barriera, per dire, no? Lo faremo.

Monica: Io ho trovato che ci sono vertebre, le lombari, che si muovono molto più di altre, è interessante, perché la mia sensazione era di percepire chiaramente che una vertebra fa da perno, non è necessariamente l'ultima lombare, ma in mezzo è più libera rispetto alle altre che sono molto più legate e questo mi ha sorpreso, non pensavo fosse così tanto libera la zona centrale delle lombari.

Mara: Non è per tutti così.

Monica: Poteva essere L3, rispetto alle altre si muoveva tantissimo.

Mara: E il respiro? Avete sentito qualcosa di diverso rispetto alla respirazione?

Lorena: Io mi sono accorta che non era una posizione facile per nessuno dei miei due compagni, hanno avuto bisogno di più pause e lo si capiva dal respiro. Il movimento era comunque molto piccolo, soprattutto nella prima compagna che aveva bisogno di poco, perché non apprezzava probabilmente la posizione.

Mara: Potevate utilizzare le sedie o gli sgabelli.

Lorena: Mi è venuto in mente di chiederlo al secondo.

Carlo: Io ho notato una notevole differenza su di me, in base alla curvatura che avevo sull'asse sagittale. Se ero incurvato così, il movimento mi risultava molto più ridotto, mentre se ero più eretto mi inclinavo meglio e sentivo molto di più la spinta sull'ischio, sul trocantere. C'è un'indicazione se dobbiamo fare un'IF a qualcuno? Anche sull'inclinazione, sulla curvatura?

Mara: Noi in IF non possiamo dire ad una persona: "Si tiri su che voglio inclinarla!" (*risate*) cominci a fare delle piccole rotazioni e la porti a sentirsi più eretta pian piano, poi puoi fare altre cose. Vai lì dov'è la persona, sai che si inclinerà poco se è molto arrotondata. È utile aver sentito su di sé che se si è molto arrotondati non si solleva il braccio.

[...]

Roberta: Io ho provato ad avere un atteggiamento diverso con le due persone, la prima volta che l'ho ricevuta ero attenta a quello che sentivo, la seconda volta invece ho pensato ad altro, come può succedere magari se una persona viene a fare un'integrazione ed è completamente ancora avvolta nei suoi pensieri.

Mara: Lo hai fatto apposta?

Roberta: Sì, l'ho fatto apposta e devo dire che il riscontro che ho avuto è stato completamente diverso, la seconda volta in pratica non ho sentito nulla e questo mi ha fatto pensare che se qualcuno non ha già fatto delle integrazioni piuttosto che delle CAM non rimane catturato da questa cosa.

Mara: È un punto importante, bisogna spiegare quello che facciamo, dire alle persone che, per esempio, tendono a chiacchierare... cerchiamo di riportarle pian piano all'ascolto. Capita anche a me, ci sono persone che hanno bisogno di parlare d'altro, allora un pochino parlo poi dico: "Adesso cerchiamo di ascoltare, è importante, senta il respiro, per esempio, dove va", perché se sta pensando ad altro veramente non serve.

1. Osservate come siete **seduti**, prendete la posizione abituale, non come dovrebbe essere idealmente per voi. Sentite com'è il contatto del bacino, com'è la schiena, com'è il respiro nella vostra posizione abituale, notate che il peso è più su un ischio che sull'altro, provate a cambiare l'incrocio delle gambe, cambia qualcosa nel contatto degli ischi, ma anche nelle coste, lo sentite dopo tutta l'esplorazione di prima? Venite **sul bordo della sedia**, abbastanza in avanti e cominciate a **fare un piccolo movimento con il ginocchio destro all'interno e all'esterno**, molto piccolo, per sentire l'anca. Vi sembra che il ginocchio vada più facilmente all'interno o all'esterno? Sentite com'è, **poi** fate la **stessa cosa con il ginocchio sinistro**, un piccolo movimento veloce e notate se la tendenza è quella di cascare piuttosto verso l'esterno o di andare più verso l'interno. Vi chiedo di sedervi proprio sul bordo della sedia, la parte interessante della sedia è il bordo; poi andate indietro, sedetevi dietro e provate di nuovo a fare quel piccolo movimento delle ginocchia, vedrete che le anche sono molto meno libere, perché il femore è appoggiato e l'anca ha meno libertà.
2. Tornate nella parte interessante della sedia, ora vogliamo **trovare una posizione dei piedi** che lasci la maggior libertà possibile alle anche, così anche il bacino si potrà muovere liberamente. Se il ginocchio tende a cascare all'indietro vuol dire che il piede è troppo all'esterno. Provate, allargate i due piedi, se lasciate andare, le ginocchia tendono a cadere, se voi mettete i piedi uniti, sentite che gli adduttori devono lavorare molto per tenere verticali le gambe e le ginocchia cascano all'esterno. Potete **trovare un punto dove sentite che la caviglia è sotto al ginocchio e il ginocchio non casca né a destra, né a sinistra**; cercate, le gambe sono verticali, le ginocchia sono sopra le caviglie. Il motivo per cui si dice ad angolo retto è per dare libertà alle anche. Alcune persone si siedono con i piedi molto lontani... osservate che cosa succede al vostro bacino, come siete? Siete collassati, siete sul sacro, quindi un po' sdraiati, quando il sacro tocca per il cervello è come se noi fossimo semi-sdraiati. Se voi chiudete molto le ginocchia e portate i piedi sotto la sedia cosa succede? Sentite che cambia completamente. Le sedie Stokke... le ginocchia non sono fatte per starci sopra, non è la posizione ideale, ideale è la posizione che induce quella sedia: inarcare la zona lombare, portarvi più eretti, molti sono abituati ad essere arrotondati e a stare sul sacro. [...] A questo punto abbiamo neutralizzato le gambe, abbiamo trovato la posizione giusta per i piedi e la verifica la dà il movimento delle ginocchia: il movimento delle ginocchia è uguale nelle due direzioni, è libero. Possiamo andare con l'**attenzione al bacino** adesso e sentite se siete seduti davanti o dietro. Se siete seduti dietro vuol dire che potete spostare un po' i piedi oppure potete chiedervi da cos'altro può dipendere; molti sono seduti troppo in avanti. Diciamo che siamo seduti sugli ischi, ma nella parte anteriore, non nella parte posteriore, il pube casca giù, lasciate cascare il pube. Se le gambe sono troppo aperte, quali saranno i muscoli che lavorano troppo, secondo voi? Se i piedi sono troppo lontani, le gambe cadono all'indietro e quindi è la parte esterna che lavora per tenerle verticali. Allontanate molto i piedi e poi avvicinateli molto finché trovate una buona posizione in cui non lavorano né i muscoli esterni né i muscoli interni delle cosce. Se non si riesce subito vuol dire che bisogna fare altro lavoro altrove. Adesso **osserviamo il peso**, fate un piccolo movimento verso destra e verso sinistra e sentite se voi **siete piuttosto sull'ischio destro o sull'ischio sinistro**; se premete un po' sul piede sinistro il peso si sposta tutto a destra e viceversa: dove siete a casa voi? Al centro tra i due ischi o più su un ischio che sull'altro? Provate ad andare un po' in avanti e un po' indietro; vedete, osservate semplicemente dove siete voi abitualmente. Quando volete riposare, vi appoggiate allo schienale o camminate o vi sdraiate.

3. Adesso tornate **seduti**, **spostate il peso sull'ischio destro** e osservate come lo fate; abbiamo **due modi** diversi per farlo: **in uno la testa si sposta verso destra**, nell'altro la testa rimane lì dov'è e si forma la curva a C. Provate le due possibilità, cominciate ad andare come un metronomo, come un pendolo, verso destra, senza variare la distanza tra le orecchie e le spalle, il collo rimane lungo allo stesso modo e **la distanza tra le spalle e le anche rimane fissa**, è un rettangolo che si inclina, si può fare. Poi **vi fermate e lo fate dall'altra parte**, andate dall'altra parte, fate un piccolo movimento, sentite quanta attenzione ci vuole per non rompere queste relazioni, per non fare qualcosa che somiglia un po' alla C o a un trapezio come dicevo prima. Il rettangolo rimane com'è e si inclina, la distanza tra le orecchie e le spalle non cambia, la cima della testa va a sinistra, non è facile, perché bisogna controllare tutte le relazioni, poi vi fermate. **Andate una volta a destra e una volta a sinistra** e sentite che se premete con un piede un po' di più cominciate a sollevare quel lato del bacino, immaginate una matita che esce dalla cima della testa, tracciate una riga orizzontale sul soffitto verso destra e verso sinistra; poi vi fermate e vi riposare un momento. Se vi sdraiate sarà difficile sedervi di nuovo, meglio appoggiarsi al muro o allo schienale in questa lezione. Mettetevi **seduti di nuovo** e questa volta **create la C**, la testa rimane lì dov'è e si inclina leggermente, **la cima della testa va verso destra quando sollevate l'anca destra**, è quello che avete fatto prima in coppie. La cima della testa va verso l'anca che si solleva e la colonna forma una C, vedete che state premendo leggermente con il piede dell'anca che si solleva, usate tutto il piede, non le dita, non solo il tallone; poi **provate l'altro lato**. Quando voi premete con il piede il bacino sale, la spalla scende e l'orecchio va insieme alla spalla; continuate a farlo da un lato e dall'altro, poi vi fermate, vi appoggiate o camminate. Quando le gambe sono ben posizionate il bacino è più libero, se il bacino è più libero, la schiena è più libera, le braccia sono più libere, la testa è più libera, siete liberi di andare in tutte le direzioni, di alzarvi in qualsiasi direzione.
4. Tornate **seduti**, adesso **andate un po' in avanti con la testa**, siete davanti agli ischi, sentite? **E un pochino indietro, è un movimento indifferenziato**, se lo fate piccolo, così piccolo da non cambiare le relazioni... **la distanza tra il mento e lo sterno non cambia**, andate in avanti, ma senza abbassare la testa e senza allontanarla, non c'è nessuna flessione e nessun'estensione, **vi sedete dietro gli ischi e davanti agli ischi**, è un grossissimo lavoro di relazione tra la parte anteriore e la parte posteriore. Andate indietro, ma qui dovete tenere, altrimenti se lasciate andare vi inarcate. Andate in avanti ed è l'opposto, cosa vi tiene? Sono antagonisti devono attivarsi per impedirvi di cadere o di inarcarvi o di arrotondarvi. Riducete il movimento, basta anche pochissimo, ma sentite che siete dietro o davanti agli ischi, bacino, torace e testa sono un'unità, il tronco è un'unità, poi vi fermate. **L'altra possibilità** è quella di **guardare verso l'alto e guardare verso il basso**, questo lo conoscete, è più piacevole forse, guardate in su, guardate in giù, quando guardate in giù conviene sedersi dietro agli ischi e arrotondare la schiena, quando guardate in su conviene lasciar andare la pancia e sedervi chiaramente davanti agli ischi. Mettetevi una mano sullo sterno e una mano sull'ombelico. Se guardate in giù le due mani si avvicinano, quando guardate in su si allontanano le due mani, lo sterno sale, si allontana dal pube e dall'ombelico. Benissimo, avete due modi per andare davanti agli ischi, due modi per andare dietro, due modi per andare a destra, due modi per andare a sinistra, e come al solito li possiamo unire.
5. Adesso **fate un piccolo semicerchio**, piccolo piccolo, come un surgelato, senza variare le distanze andate a **destra** poi un pochino in **avanti**, poi un pochino a

sinistra, la matita che esce dalla testa fa un semicerchio, ma molto **piccolo, poi lentamente lo ingrandite**, ma quanto aumentate a destra altrettanto lo aumentate a sinistra ed in avanti. Cominciate microscopico e poi lo ingrandite leggermente sempre con la sensazione di essere un tutt'uno che fa un arco di cerchio; fin dove riuscite ad arrivare senza alterare il cerchio? Vedete che le anche devono essere libere se volete chinarvi in avanti senza arrotondare la schiena. Quanto andate in avanti, altrettanto andate di lato, respirando naturalmente, poi vi riposare.

6. Già sapete che il prossimo movimento sarà andando indietro, **un piccolo semicerchio indietro**, cominciate molto piccolo, sentite che cosa tiene, dove si allunga dove si accorcia, che cosa si contrae, che cosa lascia andare, è un continuo aggiustamento. I movimenti indifferenziati richiedono molta differenziazione. Non è una C quella che stiamo facendo, la facciamo dopo, sentite fin dove riuscite ad andare indietro senza cambiare la relazione tra la testa ed il collo, continuando a respirare.
7. Continuate facendo **un cerchio completo**, fate un cerchio piccolo però, pensate a questi quattro punti, il coccige, il pube e i due ischi, il cerchio è lì, tra il coccige il pube e i due ischi, **cominciate piccolo piccolo e poi lo ingrandite**, non c'è bisogno di fare un gran movimento, basta ingrandirlo un pochino portando l'attenzione alle relazioni tra le diverse parti: bacino e anche, orecchi e spalle, cima della testa e sedia. Attenzione che non c'è flessione ed estensione, piuttosto riducete il movimento, e poi **cambiate la direzione del cerchio** se non l'avete già fatto. Bene, fermatevi. Come siete seduti adesso? È cambiato qualcosa? È cambiata la posizione del bacino sulla sedia?
8. Avete unito le quattro direzioni senza cambiare le relazioni tra le parti, adesso invece **fate il cerchio dell'orologio**, andate indietro e vi sedete dietro, fate una C così, poi andate su un ischio e poi davanti e poi di lato, questo è **un cerchio molto ben differenziato, se un lato si chiude l'altro si apre, un lato si allunga l'altro si accorcia**, è diverso rispetto a prima dove niente si allungava e niente si accorciava, le lunghezze non variavano prima, variava il lavoro dei muscoli. **Cambiate la direzione del cerchio**, immaginate la matita che esce dalla testa e com'è questo cerchio? È un cerchio, è un ovale? La fronte scende quando siete seduti dietro agli ischi, la fronte sale quando il pube scende. Gli occhi cosa fanno? Aprite gli occhi, vedete che vi aiutano. Se fate un cerchio con gli occhi questo vi aiuta. E poi vi sedete... alzatevi, camminate e poi tornate seduti.
9. Tornate un'ultima volta **seduti e osservate** il contatto delle natiche, la presenza degli ischi, piazzate le vostre gambe e basatevi su quello che sentite nelle anche: com'è? Siete comodi seduti così? C'è bisogno dello schienale? C'è meno bisogno dello schienale, la parte importante è questa qua. Quando mangiate a tavola non vi appoggiate allo schienale. Lasciate andare, vi alzate, osservate **in piedi** come state, com'è rispetto a questa mattina, poi cominciate a **camminare** e sentite l'effetto sulla camminata, siete più neutri. Tornate per un attimo seduti e pensate alla direzione, se doveste accentuare la vostra direzione adesso come sarebbe? Non sarebbe la stessa di prima; rimanete lì, no? riuscite? Non la ricordate neanche la direzione, o sì? Può anche essere che qualcuno di voi non senta più la direzione abituale, poi tornerà, è ovvio, però ora siete più neutri, andare in quella direzione è un po' artificiale. Quando trovate l'equilibrio tra davanti, dietro, destra, sinistra e poi respirate, lasciate cadere il pube, lasciate che il coccige vada dove deve andare, questo non vuol dire inarcarsi, create una base, una superficie di appoggio grande nella quale potete respirare, potete andare in tutte le direzioni, potete girarvi, scendere, salire, perché le anche sono libere.

98.1 In gruppi di tre: mettere comoda la persona seduta

Durata
00:03:38



Franca: Vi mettete a gruppi di tre, una persona è seduta su una sedia e sta bella comoda. Gli altri due osservano come metterla comoda, usando supporti, vedete quello che potete fare, perché a vostro avviso possa essere più comoda. Supporti o strategie. Chi si siede prende la sua posizione normale.

Mara: Allora ragazzi buongiorno. Dovreste utilizzare quello che vi viene in mente rispetto all'esperienza di ieri. Come mettere comodo il compagno senza correggerlo assolutamente. Ovviamente seduto un pochino più in avanti sulla sedia, se no è già troppo comodo. Utilizzando tutti i sostegni che potete trovare nella sala: rulli, coperte, maglioni per riempire gli spazi che secondo voi hanno bisogno di un sostegno, come se fossero sdraiati. La cosa principale è mettere comoda la persona senza cambiarla.

Mettere comoda persona seduta

Mara: Vediamo, cosa fa sì che una persona sia seduta comoda, dove avete messo i sostegni e scriviamo sulla lavagna.

Laura: Nel nostro gruppo la prima necessità è stata quella di sistemare i piedi e le gambe alla persona, in modo da ottenere l'angolo retto delle anche e delle ginocchia.

Luca: Noi ci siamo chiesti da che cos'è che si vede se la persona è stata messa comoda. Che cosa cambia? Noi abbiamo visto su di lei che cambia il respiro, nel momento in cui è sul suo asse, in una posizione comoda, cambia il respiro e lascia che il respiro sia naturale. E un'altra cosa: se viene chiesto alla persona di mettere in atto questa cosa del collasso, come se si stesse addormentando, se la posizione è giusta la struttura non dovrebbe cambiare.

Mara: Non collassa.

Luca: Sì, se è messa in bolla.

Mara: Cercare la bolla, su questa cosa siamo tutti d'accordo? Io non sono d'accordo di mettere la persona in bolla.

Luca: No, era una battuta.

[...]

Mara: Diciamo piuttosto che cerchiamo l'equilibrio della persona/sistema.

Lorenza: Una cosa che abbiamo visto è l'altezza delle mani e dell'avambraccio che mette in comodità le braccia e questo probabilmente anche la posizione delle spalle rispetto alla schiena.

Mara: Rimanendo sulle braccia: c'è qualcosa d'altro che ho visto e che potete aggiungere. Le ascelle, anche, occupare lo spazio tra le braccia e le coste.

Stefano: Sempre legato alle braccia, il respiro cambia rispetto alla rotazione dell'avambraccio.

Mara: Potete provare sostenendo un avambraccio con la mano. Provate a ruotarlo, cambia molto.

Jenny: Noi abbiamo notato l'importanza per alcuni del sostegno nella zona lombare per dare una sensazione di elevazione e non di accasciamento.

Lorena: Abbiamo provato a vedere che, oltre al sostegno lombare, se il sostegno saliva un pochino dava sollievo alla testa, quindi sostenere la testa partendo dalla zona dorsale e non dalla parte anteriore.

Mara: In che punto esattamente?

Lorena: Un sostegno dorsale più o meno tra le scapole.

Mara: Varia da persona a persona comunque. Il sostegno dorsale per liberare?

Lorena: Mi viene da dire per aiutare una leggera estensione del capo. Per sostenere la testa.

Mara: Sentite dentro di voi queste cose? Mentre parlano cercate sempre di tornare nel fisico, non state nella mente. Cercate di sentire quello che stanno dicendo. Un sostegno qua com'è per me? Per questo ci vuole un po' di tempo, se no rimane mentale o visivo.

Dolores: Il sostegno a uno dei due ischi se si vede che il peso è abbastanza sbilanciato e se alla persona risulta comodo avere questo riequilibrio dei due pesi. Il sostegno messo dove c'era più il peso, dov'era più inclinata.

Mara: Non si chiama sostegno, spessore, sotto il lato corto.

Dolores: Nello stesso modo per chi aveva bisogno di tenere l'anca più aperta sostenere tutti e due gli ischi. Per avere più comodità nell'anca.

Mara: Questo dipende però dall'altezza della sedia e della persona. Puoi anche alzare la seduta se è troppo bassa. Se la sedia è alta puoi mettere qualcosa sotto i piedi, viceversa se la sedia è bassa devi alzare la seduta con degli spessori. E poi? Ho visto un sacco di collarini.

Ilaria: Abbiamo notato che è stato interessante capire qual è il limite tra il sostegno vero e proprio, per rendere comoda la persona, e la correzione. In alcune occasioni abbiamo teso a correggere pensando a quello che era per noi ideale. Magari lì per lì la persona si sentiva bene, ma dopo un po' iniziava a sentire una leggera tensione da qualche parte.

Mara: Distinguere tra sostegno e correzione.

Paola: Il sostegno per il collo, qualcosa che stia dietro alle cervicali.

- Mara:* Sì, riempire lo spazio dietro al collo, poi ho visto anche davanti, sostenere il mento.
- Lorenza:* Nel sostegno del mento con Luca abbiamo creato uno spessore che andava dal mento allo sterno e così si creava una specie di pressione sullo sterno.
- Mara:* Mah, non ho mai visto questa cosa in un IF, un push up (*risate*).
- Lorenza:* Abbiamo provato a sostenere anche la volta plantare e cambiava la posizione delle ginocchia. In una persona alta, dove comunque non c'era bisogno di sostenere tutto il piede, sostenere un po' la volta plantare ha dato sostegno a tutta la gamba.
- Mara:* Perché il ginocchio tendeva a cascare in dentro?
- Lorenza:* Le gambe di Carlo erano particolarmente larghe e il piede era appoggiato più sull'interno. Però, a pensarci bene, mi sa che abbiamo corretto!
- Mara:* Avete corretto. Vedi? Se fosse stato molto sollevato riempivi lo spazio, ma così correggi. Va bene, comunque è interessante. E poi c'è anche il limite di non metterli troppo comodi, ho visto qualcuno che anche volendo non avrebbe potuto muoversi, tipo Chie, che era completamente imbottita da tutte le parti.
- Giulia:* L'impressione è che, con così tanti sostegni, è già una specie di IF, nel senso che quando ci siamo alzati dalla sedia, essendo così comodi, abbiamo sentito un sacco di cambiamenti. E solo essendo sostenuti in così tanti punti, anche se effettivamente non ci sarebbero state molte possibilità di movimento.
- Mara:* Però così non c'è apprendimento. È un punto importante questo: quanto sostegno mettere? Ci sono due tendenze tra gli insegnanti Feldenkrais, quelli iperprotettivi che riempiono tutti gli spazi per mettere comode le persone e quelli che invece lasciano un certo margine non direi di scomodità, ma di rischio, di spazio. Io sono della seconda tendenza. L'apprendimento non avviene se ci sono sempre le "cinque stelle" di comodità, perché ci si rilassa molto, però il nostro scopo qual è? Di far capire alcune cose e di imparare alcuni movimenti meglio organizzati. Se c'è troppa comodità non c'è neanche il desiderio di muovere, si va in uno stato "altro", sia mentalmente che come stato d'animo; si fluttua, si galleggia, che è una bellissima sensazione, ma manca quell'altra parte. Quindi a volte può andare bene, altre volte no. Quando per esempio lavorate sul fianco e volete lavorare sulla torsione (la persona in genere quando è sul fianco ha dei cuscini sotto la testa in modo che la colonna sia orizzontale, più o meno parallela al lettino, in modo che la testa non cada), quindi se volete lavorare sulla torsione e aprire avanti o indietro, se la testa è troppo sostenuta non rotolerà, invece se è un pochino più in giù è libera di girare a destra e a sinistra, in avanti e indietro. Anche i rulli dietro le ginocchia, se il rullo è troppo grosso dà un'indicazione già di flessione, è già un messaggio di chiusura del ginocchio, è sufficiente un rullo piccolo dietro il ginocchio, per sostituirsi al lavoro muscolare dei muscoli che tengono su le ginocchia. Quando invece vuoi lavorare in flessione allora conviene mettere subito i rulli più grossi, hai preparato il terreno, come preparare la pista. E perché si mettono due rulli? Per staccare il contatto del tallone dal pavimento, per non evocare lo stare in piedi, allora è molto più rilassante, quando il tallone tocca non sei così galleggiante. Però non è obbligatorio metterne due, dipende da quello che vuoi fare. Più sei sollevato e più sei galleggiante, meno sei attento alla gravità, puoi veramente fare dei cambiamenti, ma sei galleggiante. Però poi ci vuole il momento in cui ritorni, e quello è il momento dell'integrazione, se fai tutta la lezione galleggiante poi quando alla fine metti la persona seduta puoi fare delle pressioni o delle compressioni. Le compressioni evocano di più lo stare in piedi, non un grosso movimento, una leggera compressione. Ottimo, facciamo la pausa.



1. Prendete le sedie. È meglio lavorare con lo schienale. In relazione a quello che abbiamo scritto sul tabellone osservate come state seduti, fate le vostre variazioni, riprendete la lezione di ieri, la distribuzione del peso. Oggi siete partiti dai piedi, quindi se volete **partite proprio dai piedi**, spostateli avanti, indietro, li avvicinate, li allontanate dalla sedia, li distanziate tra di loro. **Siete seduti sul bordo della sedia**, verificate la libertà delle vostre anche e osservate se vi sembra di avere le caviglie sotto le ginocchia, se quando avete le caviglie sotto le ginocchia queste sono più libere di muoversi all'interno e all'esterno e se l'allineamento dei piedi coincide con l'allineamento delle cosce, della gamba o se vi ritrovate con i piedi un po' ruotati verso l'esterno o verso l'interno, è importante anche quello.

Poi la seduta: muovete leggermente il bacino, immaginate la semisfera del bacino, la muovete un po' in **avanti**, un po' **indietro** e osservate cosa succede alla colonna, come si trasmette il movimento su fino alla testa, se si ferma nella zona lombare o se raggiunge le scapole, la zona tra le scapole. E poi il movimento da destra a sinistra, sentite come va oggi, **spostate il peso da un lato e dall'altro lato**, osservate oggi quanto vi viene da muovere la testa, se la testa può rimanere lì dov'è o si sposta nello spazio a destra e a sinistra. [...]

Poi vi fermate e trovate un buon appoggio dove non siete né a destra né a sinistra né troppo avanti né troppo indietro e dove potreste rimanere e respirare nella pancia. I punti di riferimento sono il pube, il coccige e i due ischi. Il pube può cascare giù verso la sedia e anche il coccige, sono solo gli ischi che poggiano sulla sedia, il coccige non tocca la sedia.

2. **Cominciate a creare un piccolo orologio andando in cerchio, in senso orario e poi antiorario**, un piccolo movimento portando l'attenzione a tutto il resto. Molto piccolo, quasi invisibile da fuori. Fermatevi un momento, respirate, lasciate entrare l'aria, immaginate di avere un palloncino nel bacino, nella pancia che si riempie d'aria quando voi respirate e poi immaginate che sia il palloncino a rotolare. È un movimento molto delicato, perché è il palloncino che vi fa orientare sulla sedia; chi ha mal di schiena attenzione, stia nel respiro, la qualità la dà il palloncino.

Ci sono dei punti in cui è più difficile dirigersi, semplicemente osservate quali sono e poi cambiate direzione della rotazione. Tutto il resto è calmo, c'è sicuramente una trasmissione fino alla testa, ma non è un movimento espressivo, è un movimento sensibile. Fatevi guidare dal palloncino, cambiate la direzione e osservate quali ore sono più difficili, se l'orologio è sulla sedia, l'una, le due, le sette, le otto. Quelle ore intermedie sono più facili se le prendete da destra, o da sinistra? Sentite quanti altri cerchi state coltivando dentro di voi. Cos'altro si muove in cerchio? Potete sentire un cerchio nel torace? Lo sterno forse disegna un cerchio e anche la testa? C'è un cambio di pressione nelle piante dei piedi? Lo sentite nelle ginocchia? Più è piccolo, più è sensibile, più è efficace. Poi vi fermate e vi riposare appoggiandovi allo schienale o al muro, se avete il muro vicino.

3. Di nuovo tornate sul bordo della sedia, le piante dei piedi a terra e adesso andate intorno all'ischio destro, **disegnate un piccolo orologio attorno all'ischio destro**, notate l'aiuto che dà il piede opposto e quello che succede alla coste.

Potete fare anche un passo indietro e **individuare le quattro direzioni in avanti e indietro, a destra e a sinistra dell'ischio destro e poi unitele in un cerchio**. L'avete fatto **nelle due direzioni**? Vi fermate e notate se c'è una differenza tra un lato e l'altro, quanto è ampio il lato destro del bacino, quanto è ampio il lato sinistro e poi vi appoggiate e riposare.

4. Sedetevi in avanti e poi mettetevi **in piedi** e vediamo un po' se in piedi c'è una differenza tra i due lati, com'è il contatto del piede destro, la relazione tra l'ischio

destro e il tallone destro, tra l'anca destra e la caviglia destra. Dove vi sembra di essere, più a destra o a sinistra? Sollevate prima un piede poi l'altro e notate se c'è una lieve differenza. Poi fate qualche passo, molto lentamente, è il primo passo quello significativo, che vi fa percepire l'effetto della piccola esplorazione. Com'è? E com'è il secondo passo? Fino a dove sentite la spinta dal pavimento in su? Fino al bacino, la testa, le spalle? Cosa c'è di più chiaro a destra rispetto a sinistra o viceversa? Mentre **camminate** sentite gli ischi, **potete mettere la mano destra sotto l'ischio destro e sentite come si muove** quando il piede va in avanti. Qualcuno ha indicato un movimento circolare, qualcuno un movimento ad altalena, oscillante.

5. Bene, tornate al posto e **fate la stessa esplorazione a sinistra** quindi sentite la larghezza della natica sinistra, del lato sinistro del bacino, spostate il peso a sinistra, individuate **prima le direzioni cardinali e poi fate** il cerchio. Un po' in dietro, un po' in avanti, un po' a sinistra, un po' a destra dell'ischio sinistro. Piccolo, piccolo. **Un cerchio attorno all'ischio sinistro** un po' come se voleste timbrare con l'ischio sinistro. Quando volete vi fermate e **cambiate la direzione**.
6. Ottimo, vi fermate un momento e sentite com'è, quanto è largo il lato sinistro del bacino? Vi mettete **in piedi** di nuovo. Com'è? **Fate qualche passo**, è il primo passo quello importante: con che piede partite? È sempre lo stesso? Con la mano sinistra individuate il vostro ischio sinistro in profondità e camminate **sentendo dove va l'ischio**. È molto centrale l'ischio, molto vicino alla linea mediana. **Mettete le due mani sotto i due ischi** e sentite se fanno la stessa cosa. Poi togliete le mani e continuate a camminare normalmente.
7. Tornate ai posti, osservate se comincia a essere diversa la posizione del bacino rispetto alla sedia, rispetto al resto di voi. Siete un pochino più in avanti? Il pube è un po' più giù? Un po' più su? Di nuovo individuate i quattro punti, di nuovo **disegnate un cerchio** e osservate com'è adesso, cercate la qualità del palloncino. Come raggiunge la testa questo movimento? Finora non abbiamo coinvolto la testa, osservate se la testa sa cosa sta facendo il bacino, se ne accorge. **Cambiate pure la direzione** del cerchio, poi vi fermate. Vi riposarete, forse è riposante anche stare seduti senza sostegni. È possibile trovare una posizione così comoda che non c'è bisogno di sostegno, tutto lungo davanti, tutto lungo dietro, tutto lungo ai lati.
8. Ora tornate al movimento e volete **unire questi due cerchi intorno ai due ischi, disegnando un otto** e provate a farlo prima **in una direzione poi nell'altra**. Osservate quale direzione vi è più facile. Andate prima in avanti a destra, poi andate indietro a destra, e poi andate in avanti a sinistra e poi indietro a sinistra e ritornate in avanti a destra. È un otto orizzontale. C'è un ritmo che viene, sentite qual è il vostro ritmo. Poi, quando volete, cambiate la direzione e andate indietro a destra, in avanti a destra, indietro a sinistra e avanti a sinistra. Create dei cerchi e delle diagonali, perché passate da un ischio all'altro. Cos'è più facile per voi? Questa direzione o quella precedente? Se è più facile questa, vedete se potete dare un tempo, come una danza intorno agli ischi. Lasciate lo sterno morbido, il torace morbido, quindi lo sentite nelle coste, nello sterno, nelle scapole, nelle spalle.
9. **Vi fermate e sentite la seduta adesso** com'è? Diversa? Più larga? Vi sembra aumentato lo spazio tra i due ischi, sono più presenti? Sentite se il peso è distribuito in modo più uniforme sui due ischi e poi sentite la parte alta del bacino, includiamo anche la parte alta. **Mettetevi la mano sinistra sulla parte alta del**

lato destro, sulla cresta iliaca, e la mano destra sotto l'ischio destro così sentite l'altezza del bacino, perché adesso abbiamo lavorato sul contatto con la sedia, ma manca tutta la percezione della parte alta. Sentite quanto è lungo, quanto è alto il lato del bacino, state lì un po'. **Fate un piccolo movimento in avanti e indietro con il bacino**, ore 6-12. L'ischio si muove sul palmo della mano o sulle dita. **Poi togliete le due mani e sentite tutto il lato destro**. Questa piccola esplorazione vi fa percepire qualcosa di diverso nella schiena, nella spalla, altrove? Sì, bene. Allora facciamo la **stessa cosa dall'altra parte**, quindi mettete la mano sotto l'ischio sinistro, l'altra mano la mettete sopra la cresta iliaca sinistra, **sentite l'altezza del bacino**, se la cresta iliaca è sopra l'ischio o un po' più avanti, com'è? Com'è orientato il bacino? Quando avete la percezione dello spazio che si trova tra le due mani allora potete fare un **piccolo movimento** in avanti e indietro, **6-12 con l'ischio sinistro**. [...] Poi sfilate la mano sinistra, togliete la mano destra, sentite come siete più radicati nella sedia adesso.

- 10.** Di nuovo **esplorate i movimenti che vi piacciono di più**, potrebbero essere i cerchi, oppure l'orologio, l'otto, lasciando partecipare la testa, le coste, lo sterno, tutto quanto.

Bene, poi vi fermate, tornate al centro, sentite com'è messa la testa sulla colonna. Poi **vi mettete in piedi** e osservate come lo fate. Osservate come state in piedi e poi cominciate a camminare. Anche un po' più veloci. Osservate dove va il vostro sguardo quando **camminate**, se si è abbassato, alzato, dov'è l'orizzonte. Il bacino è più libero, le anche sono più libere?

Bene, adesso passiamo a un lavoro a coppie, trovate un compagno e una sedia.

98.4 IF guidata: seduti, muovere bacino in flessione e mobilizzare le vertebre

Durata
00:40:09

IF: seduti, muovere bacino e vertebre

Trovate un compagno, i diplomati lavorano insieme. L'allievo si siede rivolto verso lo schienale della sedia, a cavalcioni, e l'insegnante si siede su uno sgabello dietro all'allievo. [...] Non state appiccicati al vostro compagno, ma lasciate un po' di spazio. Adesso mettete le mani ai lati del bacino del compagno e cominciate a fare un piccolissimo movimento all'indietro per esplorare il movimento del bacino e poi lo riportate a casa. I piedi a terra. Mettete le mani ai lati del bacino, trovate un punto in cui vi sembra che la mano possa prendere la forma delle ossa e cominciate a farlo ruotare all'indietro e voi, insegnanti, cosa fate? Siete immobili o vi muovete un po' anche voi? Gli insegnanti partano dal proprio bacino. Potete farlo solo con le mani o con il vostro bacino un pochino e notate che è diverso. Chi riceve sente che è diverso?

Gli allievi appoggino gli avambracci sullo schienale. È una buona idea mettere un cuscinetto. Sentite fino a dove potete andare con il movimento del bacino poi riportatelo al punto di partenza. Fermatevi un momento. Ora gli allievi appoggiano la fronte sugli avambracci e continuano a fare il movimento, andando a sedere dietro agli ischi e ritorno. State andando in flessione. Gli insegnanti tengono le mani a contatto del bacino dell'allievo. State esplorando la possibilità di movimento all'indietro e osservate la colonna, cosa fa la colonna. Non è necessario che facciate un enorme movimento, per voi che siete dietro, è un micro movimento. Fatevi un'idea di come passa questo movimento, quanto raggiunge la testa. Poi vi fermate, gli insegnanti tolgono le mani. Per gli allievi: sollevate la testa, tirate giù le braccia, osservate come siete seduti, guardate verso l'alto, verso il basso, verso destra, verso sinistra e sentite se questa piccola esplorazione ha liberato qualcosa, facilitato qualcosa. Com'è rispetto a prima, rispetto alla CAM che abbiamo fatto prima? Poi rimettete gli avambracci sullo schienale, appoggiate la fronte. Le persone che sono dietro mettono un dito sulla vertebra che protrude di più all'indietro e chiedono al compagno di respingere il vostro dito. Voi che siete seduti la mandate indietro e andate un po' in avanti. Lasciate il dito fermo. Se avete problemi ad individuare la vertebra passate la mano, come per accarezzare la colonna, così individuate dov'è la colonna e poi scegliete una vertebra, la toccate con un dito o con due dita, e il vostro compagno vi respinge, viene verso di voi e poi si allontana. Poi vi spostate su un'altra vertebra. L'idea è di percorrere tutta la colonna dalle lombari fino alla base del collo, lasciando perdere il collo, e di mobilizzare ogni vertebra. Vedrete che per alcune persone alcune vertebre si muoveranno facilmente mentre altre vertebre non si muoveranno da sole, ma in blocco con altre vertebre lì vicine. Constatatelo e basta. Ora che avete cominciato potete ripartire dal basso, dalle lombari e risalire. Chiedete al vostro compagno di indicarvi dove iniziano le lombari. Si tratta di andare avanti e indietro, muovendo il bacino naturalmente. Fino a un certo punto vedrete che il movimento parte dal bacino, ad un certo punto partirà dalla testa. [...] Salite fino alla base del collo poi fate una piccola pausa. [...]

Adesso riprovate, mettete le mani sui fianchi dell'allievo, portate all'indietro la parte alta del bacino e sentite se è cambiato qualcosa. I talloni a terra, se serve mettete dei cuscini sotto i piedi. Qualcuno sente una differenza? Guardate i vostri compagni. Adesso lo rifate, ma appoggiate sugli avambracci il lato sinistro della faccia, quindi girate la faccia a destra. Gli insegnanti ricominciano a toccare le vertebre, le sollecitate a venire verso di voi e ad allontanarsi da voi. Scorrete tutta la colonna, la stessa cosa di prima, ma con la testa girata di lato. [...] Attenzione, dovete far capire che è quella la



98.4 IF guidata: seduti, muovere bacino in flessione e mobilizzare le vertebre

vertebra che devono muovere, guardateli, perché a volte stanno muovendo un'area molto più grande, invece bisogna cercare di differenziare le vertebre. Quindi fate una leggera pressione sulla vertebra per dire: "Ehi, è questa quella che devi muovere, non quell'altra".

Quando avete finito vi sedete normalmente e guardate a destra e a sinistra. Sentite se c'è una preferenza e poi lo rifate con la faccia girata dall'altra parte. [...]

Avete cambiato la direzione della testa? Siete sui processi? Bene, una presenza delicata, non premete troppo.

[...]

- [00:23:13] Terminate e verificate come state seduti, come girate la testa a destra e a sinistra e di nuovo mettete le mani ai lati del bacino dell'allievo e riprovate il movimento indietro e sentite se c'è più leggerezza, se il movimento raggiunge la testa con più libertà, poi lasciate andare, vi alzate e osservate com'è.

Camminate un po' e poi scambiate i ruoli. Siete più alti? [...]

Cambiate i ruoli, trovate la posizione buona per le mani, sentite dov'è la parte alta del bacino, vedete che si arrotonda in avanti, lì sotto mettete le mani, di lato e cominciate a portare all'indietro la parte alta del bacino, portarla in flessione, osservate come va il movimento, lo fate due o tre volte. Osservate la sensazione che vi dà, come scorre il movimento lungo la colonna. Mettete gli avambracci sullo schienale, la testa sugli avambracci, lo fate un po' di volte poi cominciate ad esplorare il movimento delle singole vertebre con le dita. Osservate se fate il movimento solo con le vostre mani o se lo fate con le braccia, con la schiena, con il bacino.

- [00:34:36] Quando avete completato vi mettete seduti, vi girate a destra e a sinistra, guardate in su e in giù, come si muove il bacino, le persone dietro possono verificare come si muove il bacino e poi continuerete con la faccia appoggiata, prima girata a destra e poi a sinistra.

Mettetevi in piedi, osservate come state. Sentite quanto è lunga la colonna, la schiena, la lunghezza davanti, la lunghezza dietro. Dove va lo sguardo? Guardate in alto a destra, in alto a sinistra. Osservate se avete bisogno di spostare i piedi o se il bacino sa dove state guardando e aiuta. Se guardate in su a destra cosa fa il bacino e se guardate in giù a destra cosa fa il bacino? Notate cosa fa la colonna, lo sterno. Poi fate qualche passo.

Facciamo la pausa pranzo.



1. Buon pomeriggio. Sedetevi e iniziate a sentire come ci state. Come state **seduti**? Come state sui due ischi? Dov'è l'orizzonte, dov'è lo sguardo, come avete posato i piedi? Che distanza c'è tra i piedi: le ginocchia e i piedi sono più o meno paralleli davanti alle anche o avete le gambe più divaricate o meno? In questa lezione, che è una Yanai, una lezione classica, Moshe chiede di mettere le **gambe allineate, quindi parallele alla larghezza delle anche e i piedi sotto le ginocchia**. Da questa posizione **sollevate qualche volta l'anca destra** e sentite come lo fate, cosa fate per sollevarla, come sentite la dinamica del movimento, cosa fa il bacino, se un lato si accorcia e l'altro si allunga, vi ricordate le distanze tra spalla e anca che avete visto ieri. Che cosa fanno la testa e i piedi? Una cosa che mi intriga molto è cosa fa il vostro piede destro? Perché se ne vedono varie ed eventuali. Intriga me, ma non la lezione di Moshe, quindi poi ci torniamo e vediamo cosa succede. Adesso **sollevate qualche volta l'altra anca, la sinistra**, e osservate se fate una cosa analoga o no, quindi osservate come cambiano gli spazi tra anca e spalla destra e tra anca e spalla sinistra, cosa fa la testa, com'è distribuito questo movimento nella colonna e nelle costole da un lato e dall'altro e soprattutto se è più facile per voi sollevare l'anca destra o la sinistra. Poi riposare come volete.
2. Di nuovo **sollevate l'anca sinistra** e sentite se lo state facendo veramente partendo dall'anca, dall'ischio che si solleva, o se lo state facendo partendo dalla cassa toracica, dalla testa, o se iniziate a preparare il movimento già scivolando verso destra o se è l'anca che si solleva. E di nuovo chiedetevi cosa fa il piede sinistro, se preme il pavimento o se alleggerisce, se alleggerisce il tallone e preme la punta o se tutta la pianta del piede preme, se tutta la pianta alleggerisce. Cosa state facendo? Poi **provate a fare il movimento con l'idea che tutta la schiena si inclina verso destra**, un po' le linee che non cambiavano di ieri, e **poi fate il movimento con il braccio sinistro allungato verso l'alto**. Sollevate l'anca sinistra e vedete come potete inclinare tutto lasciando il quadrilatero intatto. Poi invece deformate il vostro quadrilatero in modo che ci sia una curva a C nella colonna, sollevando sempre l'anca sinistra. **Scambiate le braccia**, fatelo con l'altro braccio, sollevate l'anca sinistra e lasciate che ci sia una curva a C, quindi l'anca sinistra si avvicina alla spalla, il lato sinistro si accorcia e il lato destro si allunga. Provate una volta a farlo premendo il piede sinistro e una volta alleggerendo il piede sinistro. È possibile alleggerire il piede mentre sollevate l'anca e volete chiudere il lato sinistro e allungare il destro? Cosa è più facile per sollevare l'anca sinistra, premere il piede sinistro o alleggerirlo? Potete farlo respirando, sorridendo? Lasciate andare tutto e vi riposare. Quando vi riposare, in questo caso che siete seduti, che cosa lasciate andare? Vi riposare in modo diverso da ieri quando all'inizio eravate seduti?
3. Rimanete con le gambe parallele e questa volta **lasciate che la parte centrale** di voi, bacino, cassa toracica, **scivoli a destra**, sentite se è diverso. Com'è far scivolare a destra questa parte e tornare al centro? **Fate qualche volta scivolare la parte lombare**, parte da lì il movimento e ritorno. E magari respirate e magari sorridete. Cosa succede alle periferie se si muove il centro?
E **poi** spostate un pochino più in alto, **a livello del diaframma** che va a destra e ritorno, e **poi pensate alle costole** più in alto. Pensate che l'inizio del movimento pian piano risale, scivola verso destra e ritorno. E sentite che cosa succede all'ischio destro, preme di più? L'ischio sinistro si alleggerisce? La spalla sale, scende? La testa si inclina a destra, a sinistra? Nulla di tutto ciò? Come cambia la parte bassa dello sterno, la parte alta vicino al manubrio? Vi piace di più uscire di casa o tornare a casa?

E poi quando volete sollevate l'anca sinistra, sentite com'è l'organizzazione del movimento, come lo fate, se è un po' più facile, se è cambiato qualcosa e poi per sentire eventuali diversità sollevate l'anca destra e, se c'è diversità, state nella diversità. Poi vi riposate come volete. Se avete bisogno, piuttosto che accasciarvi sulla sedia, vi sdraiate.

4. Siete pronti a ricominciare? Vi mettete nella stessa posizione e di nuovo pensate di **scivolare a destra la cassa toracica e il bacino**, ma lo fate **piccolo e veloce**, tic-tac tic-tac. Sentite se potete farlo veloce e morbido, se nel veloce potete cambiare il vettore del movimento, lo fate se è facile, se è troppo difficile lasciate perdere. Osservate se la testa oscilla nell'altra direzione, se avete la sensazione che il collo si allunghi a destra e si pieghi a sinistra, se avete più la sensazione di allungarvi a destra o che si accasci il lato sinistro. Se la vostra attenzione è più da un lato o dall'altro. Riposate.
5. Invece di pensare al centro che va a destra **pensate di spingere a destra la spalla destra**, come se qualcuno vi tirasse e sentite cosa fa la testa. Fatelo più lento e più ampio, andate fin dove potete senza sforzo e tornate a casa. Sentite se la spalla va a destra **parallela al pavimento** o se va a destra in alto o a destra in basso e osservate che la testa va a sinistra, si inclina un po'. Sentite quali parti della colonna vanno con la cassa toracica e la spalla, che va a destra, e quali vertebre vanno con la testa verso sinistra, dove si incrociano queste due tendenze. Poi provate a **portare la spalla sempre a destra, ma in su, in diagonale verso l'alto e ritorno**, e sentite dove c'è l'incrocio delle parti della vostra colonna che vanno con la cassa toracica e il bacino verso destra e quali vertebre vanno con la testa a sinistra. Poi provate, qualche volta, a **portare la spalla sempre a destra, ma in giù**. Sono tre possibili direzioni: a destra parallela al pavimento, a destra in su e a destra in giù e sentite cosa cambia nell'organizzazione non solo delle vertebre, ma anche delle coste, della parte alta del torace. Portate l'attenzione, ma contemporaneamente vedete se potete farlo in modo facile, semplice, respirando, giocando con il movimento e se avete bisogno di una pausa, riposate. Se avete bisogno di riposare camminando, camminate un attimo.
6. Poi provate a fare i tre movimenti, prima uno poi l'altro poi l'altro, piccoli e veloci. **La spalla va a destra in su e ritorno, destra parallelo e ritorno, destra in giù e ritorno, piccolo e veloce**. [...] Vedete se ogni volta, anche se è piccolo e veloce, tornate a casa. La testa va in direzione opposta. [...] Sentite se questo fa sì che l'anca sinistra abbia voglia di sollevarsi un po' o magari sentite più l'ischio destro che ha voglia di sprofondare nella sedia o la testa ha voglia di inclinarsi. Poi provate ancora più piccolo e veloce. È più facile andare veloci senza tensioni alla bocca e respirando? Lasciate andare tutto e provate ancora una volta a **sollevare l'anca sinistra** e sentite come lo fate lasciando che la testa vada dalla parte dell'anca che si solleva, che la spalla sinistra vada incontro all'anca sinistra e **poi** sollevate **l'altra** per sentire se c'è diversità. Ce n'è una più leggera? Il movimento è più globale, più distribuito? E poi quando volete andate a riposare e sentite, da sdraiati, se c'è diversità tra un lato e l'altro. Se siete comodi seduti, restate seduti. C'è diversità nell'orma? Nelle sensazioni di volume da un lato e dall'altro?
7. Quando volete tornate sulla vostra sedia. Provate di nuovo a **sollevare l'anca sinistra** una volta e sentite com'è il movimento. **Sollevate l'anca destra**. Poi, per "par condicio", cominciate a **portare la spalla sinistra verso sinistra**, piccolo e ritorno. Sentite da dove inizia il movimento, e poi pensate che andate a sinistra con le coste alte, basse, **giocate a far partire il movimento da punti diversi**. [...] La testa s'inclina in direzione opposta? E si inclina con la sensazione che il lato sinistro si al-

lunga, un arco, da un lato si accorcia e l'altro si allunga, o più con la sensazione "mi accascio sull'ischio sinistro"? È più un'idea di su o giù, intanto che qualcosa scende qualcosa sale? E cosa fa il piede destro e l'anca destra? È portata a seguire il movimento di voi che scivoliate a sinistra con la spalla, con le coste, con il punto vita? Chi è abituato a lavorare a occhi chiusi provi ad aprirli e chi è abituato a lavorare a occhi aperti provi a chiuderli, e vedete se cambia qualcosa e dov'è lo sguardo, se è di fronte a voi, verso il cielo o verso il pavimento? Da questo lato vi piace di più uscire di casa o tornare? C'è una diversità?

Iniziate a giocare con la **spalla che va parallela al pavimento e ritorno**, e vedete cosa cambia se va **a sinistra e in su**, e quali parti di voi vanno con la testa, quali vertebre seguono la spalla e quali la testa. E cosa cambia se fate andare la spalla qualche volta **a sinistra in giù**. Sentite un cambiamento più a livello del collo o delle coste o del punto vita, quando l'anca destra ha voglia di sollevarsi a un certo punto della vicenda o no? Che cosa fa il piede destro? Riposate.

8. Quando siete pronti a ricominciare **portate la spalla sinistra verso sinistra una volta in su, una volta parallela, una volta in giù, ma piccolo e veloce**. Sentite se anche facendolo piccolo e veloce cambia il peso da un ischio all'altro o se invece il movimento destra-sinistra lo sentite più nelle costole, ma non arriva a coinvolgere il bacino. Sentite com'è, e cosa fa la testa, il collo, dove vanno le orecchie. Vi piace di più fare andare la spalla in su, parallela o in giù? E quando fate andare la spalla in giù dovete far andare la testa dallo stesso lato o potete farla andare dall'altro lato? [...] Provate ad andare appena appena in giù con la spalla, non tanto, lasciate che la testa si inclini sempre nell'altra direzione. È chiaro che se fate un movimento grande, va giù tutto; fate un movimento piccolino, solo per sentire la differenziazione delle spalle, del cingolo scapolare e della testa che va nella direzione opposta. Pausa. Riposate sdraiati o camminate, come volete.

9. Questa ve la leggerò dalla Yanai. Siete pronti a ricominciare? Tornate a sedervi, mettetevi sul bordo della sedia, andate di nuovo a **sollevare prima un'anca e poi l'altra** e sentite che cosa è cambiato dall'inizio della lezione. Cosa fa ora il piede dell'anca che si solleva? Preme o si solleva? Provate a premerlo intanto che sollevate l'anca e sentite com'è, poi provate ad alleggerirlo e sentite com'è. Poi tornate sui due ischi e sentite anche com'è la vostra seduta. Se i vostri ischi stanno diventando sempre più radici o più viola (*risate*), i troppo magri possono avere dei problemi.

Ora portate di nuovo la **spalla destra verso destra** e sentite com'è. **E intanto girate** delicatamente la **testa e gli occhi verso sinistra**, la frase dopo è: "Fatelo con dei movimenti molto facili, perché vi scricchiolerà il collo, se lo fate velocemente e con forza vi farà male tutta la settimana". Molto delicatamente guardate a sinistra e allungate la spalla a destra.

Sentite quanto potete girare la testa a sinistra intanto che vi spostate con il peso a destra, è come se qualcuno con un filo vi prendesse la spalla che scivola, mentre la testa delicatamente ruota a sinistra. In questa delicatezza osservate se a sinistra vi sembra di andare di più con tutto il profilo, con il mento, con il naso, con la fronte e poi provate a farlo, immaginate che giri a sinistra e **partite dall'idea che è la fronte che gira**, fatelo un paio di volte, **poi** partite dall'idea che sia **il naso** che vi dà la direzione, che inizia **il** movimento, e un'altra volta potete farlo a partire dal **mento** e sentite cosa cambia per le vertebre, per l'organizzazione nell'insieme del movimento, com'è l'eco nella colonna se pensate a diversi punti del vostro profilo o se pensate a tutto il profilo, la percezione dal mento alle labbra, al naso, alla fronte, all'attaccatura dei capelli. O se pensate

ai lati, all'**orecchio sinistro** che gira a sinistra.

Quando avete esplorato abbastanza provate a **sollevare l'anca sinistra** e sentite come lo fate. Sentite se il movimento dalla testa al coccige è più democraticamente distribuito, se è più arco, se è più presente e **poi fatelo una volta dall'altra parte** per sentire se c'è diversità e se c'è diversità in cosa, se c'è una parte di voi che parte prima e una che arriva in ritardo, cosa fa sì che da un lato sia più morbido e contemporaneamente arrivi nelle vertebre o magari no, perché la vostra preferenza era l'altro lato.

10. Quando volete cominciate a **portare a sinistra la spalla sinistra e intanto girate la testa verso destra e ritorno** e anche qua chiedetevi se è tutto il profilo che avete nell'immagine del movimento o se è una parte più di un'altra. Poi immaginate di ruotare **a partire dalla fronte** e sentite com'è, o **dal naso**, o **dal mento**. Senza forzare. Devo rileggere la frasetta? Sentite se c'è anche un'eco che arriva alle ginocchia, ai piedi. Quando volete **sollevate una volta l'anca destra e una volta l'anca sinistra** e sentite come sono questi due archi. Poi riposate nella posizione che volete, se volete camminare un attimo, sennò sullo schienale o sdraiati, quello che sentite necessario.

Se siete in piedi portate, se volete, il peso da un piede all'altro stando sui due piedi e sentite com'è il movimento, il movimento dall'ischio alla spalla, il collo alla testa, com'è quando portate il peso sul piede destro e sul sinistro. Fate un movimento più a pendolo o un lato si accorcia e l'altro si allunga? Quando portate il peso sul piede destro e l'anca destra, la spalla sale, scende, va un po' a lato? Tovate qualcosa di conosciuto come portare il peso da un ischio all'altro, sollevare un'anca e l'altra?

11. Quando volete andate di nuovo a sedervi. **Portate la spalla destra verso destra in avanti in diagonale**, non due movimenti: prima destra e poi avanti, ma proprio pensate all'angolo della parete, sentite cosa fa **la testa**, la lasciate **girare un pochino a sinistra**, vi fermate in **questa posizione che diventa la posizione di partenza** e da lì **portate la spalla avanti e indietro, piccolo e veloce**, fate spallucce. Sorridendo e respirando e lasciando spazio nella bocca. In questi casi ci sono due possibilità: o farsi del male se lo fate di forza, o farlo come se fosse qualcosa che crea una vibrazione e allora lasciate spazio nella bocca. [...] Poi tornate a casa e riposate un attimo sui due ischi. **Di nuovo** scivoliate verso destra con la spalla, rimanete così verso destra, girate la testa verso sinistra e questa è la **posizione di partenza**, iniziate a **far scendere e salire lo sguardo**, guardate il cielo e il pavimento e sentite se a partire solo dallo sguardo c'è un movimento che attraversa la colonna, se c'è un'eco da qualche parte, **poi fatelo qualche volta testa e sguardo insieme**, fatelo piccolo, delicato. È uno sguardo preoccupato? Libero? Morbido? Guardate attraverso gli occhi, o li state sgranando, che cosa esprime la vostra mimica se uno entrasse adesso e vi guardasse? Poi **tornate a casa con tutto e sollevate una volta l'anca sinistra** e sentite come lo fate, dalla testa al coccige sentite com'è l'arco, e poi andate nell'altra direzione, sollevate **l'anca destra** e sentite com'è, se è un po' più grezzo.

12. Poi iniziate a **portare la spalla sinistra in diagonale in avanti** e ritorno, lasciate che la **testa si giri a destra**, è quella la **posizione di partenza**, e iniziate a fare spallucce, **la spalla sinistra va un pochino avanti e indietro**, sentite se l'ischio rimane dov'è o se va avanti e indietro anche l'ischio e il ginocchio, com'è questa vibrazione avanti e indietro della spalla sinistra. La testa rimane ferma, è solo la spalla che va o è un movimento di tutta la cassa toracica? **Poi** tornate a casa e riposate.

Quando volete tornate ad andare nella stessa direzione, con la spalla verso sinistra in avanti, lasciate che la testa ruoti verso destra e vi fermate lì e sentite lo spazio che c'è in tutto il lato sinistro, la cassa toracica, l'ischio e da quella posizione cominciate a **guardare in su e in giù** e sentite se cambia qualcosa in questo spazio.

Anche se è solo lo sguardo che va in su e in giù notate se avete una percezione di cambiamento di volume, di questo cilindro che va in tutta la cassa toracica a sinistra e nel bacino a sinistra. E **poi fate qualche volta anche con la testa**, piccolo, delicato, morbido, non andate fino all'estremo. E poi **tornate a casa con tutto e sollevate di nuovo una volta l'anca destra, una volta l'anca sinistra** e sentite l'arco. Quale lato si avvicina e quale si allunga. Quando sollevate l'anca destra, cosa fa il piede destro? E quando sollevate la sinistra? Poi provate a farlo più **piccolo e veloce**: è diverso se pensate di sollevare, per cui quella che preme preme in modo passivo o se pensate "premo premo", se l'accento è nel premere o nel sollevare. Poi lasciate andare tutto e riposare. Cambia? Siete stanchi? Abbiamo ancora poche mosse, ce la potete fare.

13. Allora mettete le **braccia all'altezza delle spalle**, le braccia larghe e vedete se potete lasciarle **allungate, ma non tese**, per cui hanno l'aria nelle articolazioni delle falangi delle dita, dei polsi, dei gomiti. Guardatevi le mani, se le avete all'altezza degli occhi, le avete troppo alte, l'altezza delle spalle è più o meno all'altezza del manubrio dello sterno. Da questa posizione cominciate a **sollevare un ischio e poi l'altro** e sentite se le braccia vanno a destra e a sinistra parallele, in su e in giù, come vi piace, giocate con il movimento delle braccia che si allungano a destra e a sinistra e sentite in che direzione va la testa, se le braccia sono attraversate dal movimento, sentite se i gomiti sono morbidi. Provate a metterle rigide, sentite com'è, come vi attraversa il movimento, e poi lasciate morbide tutte le articolazioni e passate il peso da un ischio all'altro e sentite se il movimento oltre che nella colonna, nella cassa toracica è nelle scapole, attraversa i gomiti, i polsi, le dita. Prendetevi una pausa ogni tanto. **Provate a far andare la testa verso l'anca che si solleva** e sentite com'è e **poi fate il contrario**, fate andare la testa dall'altra parte, cosa cambia in tutta l'organizzazione. Fate una pausa e poi fate andare la testa dove vuole. Oltre al discorso delle braccia all'altezza delle spalle, sentite anche se sono dietro o davanti, se si bloccano le scapole, dove potete avere spazio sia davanti che dietro. Cercando di sentire il collegamento tra la colonna, le costole, le scapole, le clavicole, lo sterno, tra davanti e dietro, sollevate un'anca e l'altra e sentite se la testa è libera di andare in qualsiasi direzione e quale piede preme il pavimento.

Poi lasciate andare tutto e sentite com'è la vostra seduta, gli spazi tra i due ischi, gli spazi tra il pube e il coccige, gli spazi interni dalle spalle alle anche, unite questa idea del cilindro della cassa toracica e il bacino destro, il cilindro di sinistra, **portate ancora un attimo il peso appena appena da un ischio all'altro, per spostarvi in avanti e indietro, come se camminaste**. Poi tornate in avanti, sul bordo della sedia e vedete se siete pronti ad alzarvi, come lo fate e tornate in piedi. Sentite la relazione tra gli ischi e i talloni, gli spazi interni del bacino, della cassa toracica e poi camminate e sentite com'è la vostra camminata adesso. Dov'è il vostro orizzonte, se i piedi sono un po' più felpati, com'è la lunghezza dalla testa al coccige, com'è il movimento nel bacino, nella cassa toracica? Avete voglia di ballare?
Cinque minuti di pausa.



Durata
00:01:09

98.6 Tradurre CAM in IF in un'altra posizione (in gruppi di 4)

Tradurre CAM in IF

Questa bella CAM che avete appena fatto vi può dare delle idee per tradurla in IF, vi propongo di parlarne tra di voi e di provare alcune cose. Mettetevi in gruppi di quattro per lavorare a due a due, ma cambiando posizione, non da seduti, è troppo faticoso per oggi. La curva a C potreste farla sul fianco o sulla schiena, scegliete voi. Vedete com'è possibile tradurre le indicazioni che avete avuto da seduti in IF in un'altra posizione.

Ve bene? Abbiamo mezz'ora, potete parlare un quarto d'ora e praticare un quarto d'ora.

99.1 IF: seduti, esplorare flessione-estensione in diversi orientamenti, includendo torace e testa

Durata
00:51:38



[L'audio non è utilizzabile, abbiamo pertanto usato gli appunti di Simona - N.d.T.]

Osservo l'ospite, osservo com'è seduta, osservo la seduta del bacino, quanto è largo, la tendenza che ha quando è seduta. Osservo la seduta del bacino, quanto è largo e comodo, da un lato e dall'altro lato, osservo le spalle, la loro relazione con le anche e la relazione testa/spalle/anche.

Posiziono le mani sotto il bacino, (e precisamente metto le mani tra gran trocantere e ischio) e osservo cosa succede se sposto il peso da una parte all'altra e cosa fa la testa. Poi metto le mani sui fianchi (sulle creste iliache) e faccio piccoli movimenti, piccoli spostamenti in avanti e indietro sugli ischi e osservo se il movimento va su tutta la colonna o si ferma al bacino.

Posso chiedere all'ospite di fare da solo questo movimento, questo spostamento in avanti e indietro, tenendo la braccia appoggiate sulle proprie cosce, e io stando dietro all'ospite posso sentire gli ischi quando si sbilancia in avanti e indietro. Oppure posso creare delle diagonali mettendo per esempio la mano destra sull'ischio e l'altra mano sul fianco/cresta iliaca sinistra.

Chiedo all'ospite di guardare in alto e in basso, di muovere quindi la testa e osservo se questo movimento arriva al bacino. Metto le mani e accompagno l'ospite nel movimento della testa verso l'alto e verso il basso. Sempre da seduto chiedo all'ospite di mettersi in torsione facendo ruotare il busto (ad es. verso destra) appoggiando le braccia o mani sulla coscia destra. Da questa posizione metto una mano sull'ischio e l'altra su fianco/cresta iliaca opposto e chiedo di guardare verso l'alto e verso il basso.

Ora mi metto in piedi di fianco all'ospite e posiziono una mano sullo sterno e l'altra sul dorso, chiedo di continuare a fare lo stesso movimento della testa verso l'alto e verso il basso mettendolo in relazione al movimento di flessione/estensione dello sterno/dorso.

Quindi lavoro sul movimento di flessione/estensione, ma stando in una posizione di torsione; mentre accompagno l'ospite nell'esecuzione di questo movimento immagino che nell'estensione le vertebre vadano verso il basso, al contrario nella flessione che vadano verso l'alto.

IF: seduti, esplorare flessione-estensione

Mara: Com'è andata? Volete dire qualcosa? Niente? Ragazzi... com'è andata? Tutto facile, tutto chiaro? Abbastanza? Fantastico! Anche per voi che siete arrivati oggi? Va bene, allora cambiate i ruoli.

Elena: Per me non era chiarissimo... dopo un po' ero scomoda appoggiata così al quadricipite... comunque, non mi era chiarissimo, perché mi diceva "guarda su" e poi mi faceva fare la torsione.

Mara: No, era "Guarda su, guarda giù".

Elena: E infatti non ho sentito le indicazioni.

Mara: L'idea è dell'estensione e della flessione stando orientati in questo modo, non di aumentare la torsione.

Elena: No allora... non ho sentito.

Mara: Non sari l'unica. Probabilmente altri hanno avuto la stessa...

Nadia: Giuseppe quando veniva indietro con il bacino l'indicazione era proprio chiara. Quando invece andava con il bacino davanti agli ischi, la colonna ruotava.

Mara: Sì, la colonna ruota. Ma lui si girava molto vuoi dire?

Nadia: Eh, abbastanza. Venendo in avanti e indietro con il bacino, cambiava.

Mara: Giuseppe fai vedere. E dall'altra parte? Rimane allineato, la faccia è sopra al ginocchio.

Nadia: Adesso. Prima non lo faceva così.

Mara: Perché ha sentito quello che abbiamo detto.

Giulia G.: Forse si crea più torsione quando si dà l'indicazione sull'ischio opposto, cioè quando si accompagnavano solo le coste, allora rimaneva di più in questo orientamento. Quando invece si dava anche l'indicazione dell'ischio, tendeva di più a fare un movimento a spirale.

Mara: Questo dipende da voi, da chi sta dietro. Se fate troppo, si va nella spirale, se fate un po' meno si rimane. Questi movimenti sono tutti tridimensionali, no? Quindi abbiamo la flessione, la chiusura in avanti, l'apertura in avanti, la chiusura su un lato, la chiusura sull'altro lato. Quando li mettiamo insieme creiamo la torsione che implica questi movimenti. Quando è piccolo può stare solo su un piano, poi subito si va... perché se io inclino di più, inizio a ruotare e quindi faccio una torsione. È bene aver presente questo. Comunque la nostra idea è quella di creare una connessione dal basso verso l'alto. Quindi far sentire il radicamento, le gambe e i piedi a terra. Il bacino è sostenuto dal lettino, che è un po' come se fosse il pavimento, quindi c'è un sostegno e creiamo libertà nell'articolazione delle anche. L'obiettivo è quello di far arrivare alla testa questi movimenti, sostenuti dal pavimento. Quindi la differenziazione avviene sul piano sagittale, su diversi piani. Cerchiamo le direzioni più facili per arrivare a liberare la testa e a far sentire che c'è questo collegamento tra gli organi di senso e la nostra forza. Poi quando parlavo di seduta dinamica... perché noi quante ore stiamo seduti in un giorno? Quindi nel colloquio con una persona, chiediamo "Ma tu cosa fai nella vita?" Se uno è un impiegato sicuramente avrà il computer o davanti o di lato, quindi è costretto a fare una torsione, ad allungare un braccio verso uno scaffale o un altro scaffale. Allora noi insegniamo ad allungare un braccio sentendo che il bacino comunque è implicato, ci saranno meno problemi alla base del collo o alle spalle sicuramente. Quindi c'è questa idea di connessione e di salita verso l'alto. Da un alto si scende, dall'altro si sale. Si scende nel senso che si accetta il sostegno. Le persone non accettano il sostegno, si tengono su perché non accettano il sostegno. Se vi tenete sempre su è come se il baricentro salisse, come se fisicamente il baricentro fosse più su. Allora noi possiamo giocare con questa cosa del baricentro, se vogliamo fare alcuni movimenti può anche essere utile immaginare che salga il baricentro, ma dobbiamo saperlo lasciar andare, dobbiamo sapere qual è casa sua, poi possiamo giocare con il salire e il scendere. È molto interessante per chi danza ad esempio. Per il lancio del giavellotto! Stavo pensando al lancio del giavellotto: come potremmo integrare questo? Questo discorso dell'andare verso il basso: ne parlavamo l'altro giorno. Va bene, cambiate pure i ruoli.

- Mara:* Tu hai qualcosa da dire? Certo.
- Giulia G.:* Ci stavamo chiedendo con Chie ancora riguardo ad un discorso che tu ci hai già fatto in altre occasioni, ma che non ci è chiaro: la questione del lato corto rispetto alla parte su cui la persona si sostiene abitualmente, in modo da capire poi su quale iniziare per esempio a fare gli spostamenti da sotto per andare nella direzione normalmente da lei favorita. Se lei ha il lato destro più corto noi immaginiamo che sia quello su cui porta il peso o il contrario, perché ha più spinta sull'altro?
- Mara:* Può essere sia una cosa che l'altra.
- Giulia G.:* Temevo questa risposta.
- Mara:* È un dibattito anche tra i formatori, perché alcuni dicono che il peso è sul lato corto, io per esempio il peso ce l'ho sul lato lungo. Vediamo un po' quanti di voi hanno il peso sul lato lungo? Io, non sono giusta io. Quanti di voi hanno il peso sul lato corto? Metà e metà: e gli altri non sanno, cambia. E tu?
- Franca C.:* Il destro sento che mi manda in su, l'altro mi manda in giù, il peso lo metto secondo cosa sto facendo, qua è quello dell'accascio e dell'aspetto l'autobus.
- Mara:* Se una persona è perfettamente organizzata e perfettamente simmetrica, quando inclina la testa c'è più peso sul lato dove va la testa. Però devi essere perfettamente simmetrico. Se invece non lo sei, parlo di me, il mio lato lungo è il sinistro, tengo la testa inclinata a destra, però il peso rimane a sinistra. Se uno è perfettamente centrato, il semplice fatto di portare la testa aumenta il peso quindi il peso diventa il lato più radicato.
- Franca C.:* Per me è esattamente il contrario.
- Mara:* Attenzione, ponete le domande con le mani. Non cercate le risposte. [...] Tu provi a sollevare e senti subito che un lato è più pesante. Altre domande? Alla fine è sempre far sentire il sostegno, differenziare ed integrare. E integrare vuol dire: le diverse parti della persona, i diversi aspetti, le diverse sfere della persona e poi aggiungere l'ambiente, integrare nell'ambiente, nei gesti.
- Carlo:* Se ci accorgiamo che la persona ha un blocco a livello dorsale quanto dobbiamo intervenire in quella zona? Gli facciamo fare dei movimenti e ci accorgiamo che la parte meno mobile, dove ci sono più blocchi è la dorsale, la lombare, una: quanto dobbiamo noi soffermarci su quella zona e quanto invece non dobbiamo soffermarci?
- Mara:* Domanda interessante. Che cosa pensate? Tu cosa pensi? Cosa fai tu in genere?
- Carlo:* La tendenza sarebbe quella di affrontarlo di petto. Però da quello che ho potuto capire Feldenkrais dice: "lavora dappertutto, lavora dappertutto poi..."
- Mara:* Quindi?
- Carlo:* In maniera uniforme un po' dappertutto.
- Mara:* Abbiamo qualcosa da aggiungere?
- Laura:* Differenziare per vedere se riesco a fargli capire come sbloccare questa parte, quindi vado a lavorare su qualcosa d'altro che però è collegato.
- Mara:* Non è detto. Tutto è collegato con tutto. Io ho la dorsale tutta bloccata, non è detto che se lavoro sul gomito poi si libera la dorsale, non è detto, anche se tutto è collegato non è detto. Non basta questa risposta.
- Monica:* Io ho fatto un pensiero un po' più ampio. Il problema grosso è svincolarsi da quest'idea di "come deve essere". Noi tutti pensiamo: c'è il blocco, allora deve essere libero. No, la mia idea è di far prendere coscienza alla persona del corpo, di quello che è, del fatto che ci sono le parti e poi da un lato mi vien da dire, so che sembra un po' banale, semplice, quel che succede, succede, nel senso... se gioco a biliardo, tiro una biglia e questo genera un movimento e la configurazione finale sarà diversa, inevitabilmente. E anche qui do anche degli input e poi ci sono delle cose che succedono. L'importante è andare verso il meglio: non il corretto, ma il meglio.
- Mara:* Giusto.
- Monica:* Quanto è funzionale il blocco e quanto la persona potrà trovarsi meglio nel momento in cui ne prende coscienza e forse qualcosa comincia a muoversi. Io mi sto facendo questa idea.
- Mara:* È giustissima.
- Silvia:* Un'altra cosa riferita a questa pratica con Ilaria: io ho provato ad ascoltare che cosa succedeva. Ero affascinata da una parte che mi sembrava meno mo-

bile dell'altra, allora sono stata a contatto con quella parte per un po' e ho visto che cosa succedeva. Abbiamo visto che delle parti si iniziavano a muovere e poi ho semplicemente tolto le mani e ho continuato nell'esplorazione che avevamo pensato prima. Ho soltanto posato le mani.

Mara: Questo per richiamare l'attenzione: sei nella linea sua, richiami l'attenzione. Poi bisogna insegnare qualcosa. Questo è il passo successivo.

Ilaria: Poi l'apprendimento c'è stato, perché dopo comunque, a parte farmi sentire la zona, che è la zona dorsale, come tu hai dimostrato prima, ho notato la differenza: prima tendevo ad andare molto più indietro con la testa rispetto alla parte dorsale allora lei mi ha tenuto la testa, quindi l'apprendimento c'è stato.

Mara: Questo è il passo successivo.

Ilaria: Non è che si è soffermata su quella zona, ma tramite una connessione con un'altra parte io ho sentito che potevo muovere quella zona.

Mara: Rispondendo a Carlo: creare una relazione tra le parti.

Ilaria: Rispetto a quello che diceva Carlo magari non è tanto soffermarsi in quella zona specifica, è vero: tu ce l'hai presente ma crei una relazione con quella parte.

Valentina: Sempre in relazione a quello che ha detto Carlo. A me è successo di lavorare con una signora (faccio delle CAM) che ha dei blocchi. Lei dice che ha dei blocchi della testa e del collo, ad un certo punto facendo una CAM in cui le chiedevo soltanto di girare la testa a sinistra e a destra, diceva che a destra non poteva, allora ho spostato completamente il focus, l'attenzione. Da supina le ho fatto piegare le gambe e le ho fatto rovesciare il bacino, la parte sinistra del bacino verso destra: ovviamente la testa è partita. "Ma non è possibile"

Mara: Bene.

Valentina: Questi sono stratagemmi per spostare il focus dalla zona problematica. Anche la zona toracica ha grossi problemi: ho lavorato molto solo sulle scapole, facendole camminare con l'idea della scapola a piedino, tutto il lavoro che facciamo noi, che abbiamo fatto dell'arco, le scapole che camminano verso i talloni "le mie coste si muovono", lei diceva che non poteva fare niente e che era tutto bloccato. Oppure differenziare piccolissimi movimenti proprio toccando.

Mara: Nelle CAM tocchi? È una CAM?

Valentina: In una CAM non dovrei toccare, ma faccio un po' di tocco, perché vedo che lei non può muoversi, lei dice che non può muoversi, che è bloccata ed invece non è vero.

Mara: Quindi la soluzione è: far sentire le parti, creare dei collegamenti pensando sempre a qualcosa di funzionale, che abbia un senso. Chiedersi: questa parte com'è attraversata dal movimento, come posso attraversarla con il movimento? A partire dalla testa, a partire dalla spalla, a partire dal bacino? In qualche modo si riesce ad attraversare una parte che sembra congelata. C'è un'attenzione anche a quella parte, ma non è che devi intervenire e raddrizzarla, o intervenire direttamente: puoi anche aggirarla.

Carlo: Ero con Elena. La mia parte più oscura sono le dorsali, le dorsali alte.

Mara: Per tutti.

Carlo: E quando lei è arrivata lì le ho detto: "muovimi avanti ed indietro".

Elena: Non l'ha detto. Io credo che la cosa interessante che mi ha fatto sentire, non ha detto, che gli faceva piacere scoprire qualcosa che c'era lì e allora io semplicemente appoggiavo le dita, le mie dita andavano da sole ed è stato un momento di intesa al di là delle cose dette o no. Io ho l'impressione che la sua ricerca va in quel senso lì: lui vuole scoprire qualcosa, quello è il mio vissuto. In apparenza era rigido, ma come toccavo subito si muoveva. Alla fine gli ho solo sfiorato la pelle e lui subito ha fatto il movimento, quindi la sensazione che era una parte che lui voleva rivelare, che gli faceva piacere tirar fuori, non bloccata: è nel pensiero che sia bloccata, ma non mi ha mai detto verbalmente, non ricordo l'abbia detto. Mi ha fatto sentire che gli piaceva. Questo è stato bellissimo, interessante.

Mara: Con le persone che vengono questo non è così facile, perché non hanno questa disponibilità, se tocchi la pelle magari non partono subito e lui giustamente dice quando uno viene da me, qualcuno è venuto da te?

Carlo: No. Ma provando con qualcuno non del nostro gruppo è molto diverso.

Mara: Abbiamo messo una cornice un po' a quest'esplorazione. Ci sono altre osservazioni? No. Bene. Allora facciamo un quarto d'ora di pausa poi facciamo una CAM.

99.4 CAM 230: Seduti sulla sedia, muovere la colonna in tutte le direzioni 1 - MDP

Durata
00:51:35



1. **Sedetevi sulla sedia.** Osservate la distanza tra le gambe, come sono messi i piedi rispetto alle ginocchia, verificate il movimento nelle anche con un piccolo movimento delle vostre ginocchia e poi sentite il contatto del bacino. Risalite lungo la schiena fino alla testa. Poi mettete la **mano destra sulla cima della testa con il gomito di lato** e pian piano cominciate ad **inclinare la testa verso destra** e quindi **il gomito scende verso il pavimento**. Lo fate piano piano molte volte. Siete seduti sulla parte anteriore della sedia. Lo fate molte volte: inclinate, sentite fin dove arriva il gomito a destra verso il pavimento e **ritornate**. Osservate se cambia qualcosa negli appoggi: dove va il vostro peso, dov'è il vostro peso? Cosa fanno le coste: come si chiudono le coste a destra? Non sollevate gli ischi: **in questa lezione gli ischi rimangono sempre sulla sedia**. Fin dove riuscite ad andare giù a destra? Come vi vedete la vostra colonna? Vi fermate.



2. Mettete la **mano sinistra sulla cima della testa e andate a destra di nuovo**. Continuate ad andare a destra, ma è la mano sinistra che invita la testa ad andare verso destra ed osservate dove va la vostra attenzione. **Il gomito sale in su** verso il soffitto. Sempre verso destra. **Osservate come si allunga il lato sinistro**, lentamente. **Lo fate espirando**. Sentite la distanza tra la spalla e l'anca sinistra e le coste a sinistra. Poi **vi fermate e riprovate con la mano destra** e osservate che cosa è cambiato: la mano destra va verso destra. Com'è adesso? È migliorato il movimento? Fin dove va il gomito? Attenzione il gomito è proprio di lato, non è in avanti, non è indietro, è di lato, sul lato. Notate che dopo aver portato l'attenzione sul lato sinistro che si allunga, (distribuite ora l'attenzione sul lato sinistro e sul lato destro) il gomito scende molto di più, vi inclinate di più, è così? Riposate, potete appoggiarvi allo schienale e vi riposate, o alla colonna.
3. Ritornate **seduti in avanti**. E la stessa cosa la fate sull'altro lato. Cominciate con la **mano sinistra sulla cima della testa**, il **gomito è largo di lato** e scendete, **portate il gomito sinistro verso il pavimento**. Com'è la chiusura verso sinistra rispetto alla chiusura verso destra? Vedete che forse vi piegate in un punto diverso, ad un'altezza diversa della colonna. Attenzione: **la faccia rimane sempre orientata in avanti**, non si china in avanti la faccia. Quando tornate nella posizione di partenza aprite gli occhi, osservate se guardate davanti a voi o se guardate verso il pavimento. Rimanete con la faccia orientata in avanti, sullo stesso piano, non cambiate il piano della faccia e però **cambiate la mano e andate sempre verso sinistra, il gomito largo**. Andate, andate verso sinistra: l'attenzione è sull'allungamento del lato destro e osservate se vi state spostando molto su uno dei due ischi o se rimanete lì. Quale ischio preme di più sulla sedia? Pensate al lavoro dei giorni passati. Alcuni di voi hanno la tendenza a sollevare l'ischio destro, ad alleggerire l'ischio destro. Lasciate il contatto sicuro dell'ischio destro con la sedia e questo vi dà una maggiore percezione dell'allungamento del lato destro. Poi **vi fermate e riprovate con la mano sinistra**. Cosa è variato? Quanto scende il gomito? Va un po' più giù? Si inclina meglio la testa? Quali movimenti aggiungete?

È interessante vedere alcune persone. Venite, guardiamo quest'area centrale, loro quattro che sono proprio qui davanti. Calcolate che Elena non era qua i

CAM 230: Seduti, muovere la colonna in tutte le direzioni 1

giorni passati. Lo fate. Osservate com'è per loro l'inclinare la testa verso sinistra. Guardate Giuseppe, la differenza tra Giuseppe e Laura. Andate e tornate. È interessante perché potete pensare: dov'è la loro attenzione? Oppure qual è l'obiettivo che hanno? C'è un'intenzione? Avreste voglia di andare a toccare una parte che vi sembra... Per esempio, Giuseppe, non vi viene voglia di toccargli quelle coste che stanno andando verso destra? È un po' come la lezione di Franca di ieri: è più che altro uno spostamento. Lui pensa soprattutto a spostare verso destra più che a scendere. [...] Vediamo Monica e Elena. Come lo senti Elena? Sulla spalla. E gli appoggi, i pesi? Il contatto sulla sedia è più a destra o più a sinistra? Scende il destro. Potete provare con gli occhi: chi li aveva aperti li chiuda. È uguale. Non è proprio la stessa cosa. Possiamo farci un'idea di come sono le vertebre, la differenziazione delle colonne, l'intenzione, l'intenzione di andare verso il pavimento oppure di chiudere un lato. Sono molto diversi, no? Bene. Giuseppe prova invece a spostare il peso a sinistra. [...]

Tornate a farlo tutti quanti. Sono forme diverse e pesi diversi diciamo. Adesso includete lo sguardo: **lo sguardo accompagna**, lasciate che lo sguardo vada a destra se andate a destra, a sinistra se andate a sinistra. Riposatevi sullo schienale. Anzi alzatevi in piedi e camminate.

4. Poi ritornate. Ritrovate la vostra buona **seduta**, mettete le **mani sulle cosce, vicino alle ginocchia** e poi **sollevate la testa come per guardare in su, come per portare la testa all'indietro e lo fate distendendo le braccia**: portate le braccia vicino alle ginocchia e inarcate. Sentite che la testa va all'indietro e le braccia che si distendono aiutano la testa ad andare all'indietro. Notate l'attività della schiena, come lavora la schiena quando mandate indietro la testa, non andate al limite. Sentite come lo sterno sale, se sale, che cosa partecipa, lasciando la pancia libera. Integrate il movimento del bacino: **lasciate che il bacino partecipi**. Le braccia si distendono e poi si ripiegano quando tornate a guardare in avanti. E com'è la distribuzione del movimento lungo la colonna? Lasciate la bocca libera di socchiudersi se lo desidera: la mandibola è libera. Poi vi fermate. Se volete appoggiarvi, vi appoggiate. Sono brevi pause. Ogni volta cambia qualcosa nella seduta.
5. Di nuovo **ritornate in avanti**, quindi avanzate sullo sgabello, **sulla sedia** e mettete le **mani sulla fronte, la punta delle dita con i gomiti in avanti**. E cominciate a **mandare all'indietro la testa**: è sempre lo stesso movimento. **I gomiti salgono**, vanno verso il soffitto, proiettate i gomiti sul muro davanti a voi verso l'alto e ritorno. E anche qua lo fate **espirando**, ma lasciando che la pancia sia morbida, lasciate uscire la pancia anche se espirate. E notate cosa succede. Mandate indietro la testa. La testa è collegata alle braccia, il collo è collegato alle braccia, quindi sentite che cosa succede nella zona delle scapole. Notate la schiena, l'attività della schiena. Sono le mani che spingono indietro. Bene. Fate una piccola pausa. **Continuate a farlo solo con la mano destra**, quindi se avete le due mani togliete la sinistra, e notate la differenza nella schiena tra i due lati. **Le dita sono in alto, all'attaccatura dei capelli**, tra la fronte e i capelli. Notate il lato destro, sentite una differenza nell'attività della schiena. Davanti si allunga tutto e dietro si accorcia tutto. **Lo fate** una decina di volte con la mano destra e una decina di volte **con la mano sinistra**. Ricordatevi la pancia libera, il gomito va verso il soffitto, la faccia è in avanti, le dita sul lato sinistro della fronte. Se non siete sicuri della direzione della faccia aprite gli occhi osservate dove va lo sguardo, se per caso avete ruotato la faccia in una delle due direzioni. **Riprovate poi con le due mani** e notate com'è, se è cambiato qualcosa. Non c'è nessuna rotazione, non c'è rotazione. I due gomiti sono abbastanza vicini tra di loro all'insù verso il soffitto e lo sterno si allontana dall'ombelico. Poi quando volete fermarvi, vi fermate. Quando vi riposate, vi appoggiate.

6. Tornate in avanti e poggiate il mento nelle le due mani: **formate una V con le due mani e ci poggiate il mento** dentro: una “mentiera”. **Portate i gomiti in su e la testa va all’indietro**. I piedi sotto le ginocchia. E questo è un altro vincolo: sentite come cambiando la posizione delle mani cambia tutto nella schiena. Appoggiatevi allo schienale e riposatevi. Alzatevi in piedi e camminate un po’.
7. Poi ritornate, vi mettete seduti sul bordo della sedia. Questa volta **chinare un po’ la testa in avanti, intrecciate le dita delle mani e le mettete dietro alla testa**. Siete chinati in avanti, **i gomiti sono vicini e cominciate a far risalire i gomiti e quindi anche la testa, rimanendo in avanti. Disegnate un arco**, i gomiti sono davanti a voi. Non si tratta di mandare i gomiti proprio al soffitto, ma **andate in su verso il soffitto**: la testa non va all’indietro come prima. I gomiti vicini, le mani non sono dietro al collo, ma dietro la parte sporgente della testa e disegnate un arco andando verso il soffitto, ma non all’indietro come prima. E notate quanto in giù riuscite ad andare con i gomiti, come arrotondate la schiena per portare i gomiti **giù verso il pavimento**. Rimanete seduti lì dove siete senza andare in avanti e portate i gomiti in giù adesso. Quindi si arrotonda la schiena, fate una flessione e voi rimanete lì. E poi disegnate l’arco da lì. La zona lombare si arrotonda molto, la pancia rientra e i gomiti scendono. Vedete se c’è un arrotondamento uniforme o se ci sono delle parti che sporgono più di altre quando voi scendete. State andando in flessione e poi tornate su, ma non andate all’indietro come il movimento precedente. State lì dove siete e scendete con i gomiti senza andare con i gomiti al di là delle ginocchia: non è un allungamento, ma un arrotondamento. Benissimo. La parte alta del bacino che cosa fa? Va in avanti, va indietro, com’è? Bene. Poi vi riposare. Appoggiatevi. Volete sdraiarvi? Sdraiatevi, chi vuole si sdrai.
8. Tornate. Un breve riposo. **Girate la faccia verso destra, sollevate il braccio sinistro e lo mettete dietro la testa, la mano sinistra è dietro l’orecchio destro**. La faccia è girata a destra. [...] Adesso in questa posizione è lo stesso movimento di prima: **portate il gomito in giù arrotondandovi e poi lo riportate in su verso il soffitto**. Sentite la pancia che rientra, lasciate uscire l’aria, lasciate la pancia sempre morbida, **lasciate che esca la pancia mentre il gomito va verso il soffitto**. Il **gomito in avanti**, sempre in avanti: quando si tratta di chiudersi in avanti il gomito è in avanti, quando vi inclinate il gomito è di lato. Benissimo. Continuate a farlo un po’ di volte e notate anche qua se c’è una differenza tra i due lati nella schiena, o anche nella parte frontale. Sentite sempre tutta la lunghezza della colonna, come le vertebre si organizzano una sull’altra quando la testa è già girata da un lato. Poi quando volete vi fermate un momento e sentite se c’è una differenza nella faccia, com’è la faccia, com’è la schiena, il collo, il lato destro della faccia e il lato sinistro; il lato destro della schiena e il lato sinistro.
9. Poi **girare la faccia verso sinistra, sollevate il braccio destro e mettete la mano destra dietro l’orecchio sinistro, portate il gomito in avanti** e fate la stessa cosa: lì dove siete **vi arrotondate** e poi pensate che dal gomito esca un raggio di luce che va verso il muro e sale di fronte a voi. Fin dove scendete e che cosa succede di diverso tra il lato destro e il lato sinistro? Non tirate, non forzate. Pensate al gomito e sentite come tutto il corpo segue la direzione del gomito. Vi fermate e di nuovo sentite la faccia, la schiena. E vi appoggiate, vi riposare.
10. Ora chi ha lo schienale, utilizzi lo schienale e chi non ce l’ha deve immaginare di avere uno schienale. **Appoggiate la mano sinistra sulla sedia, vi girate verso sinistra, sollevate il braccio destro**, poggiate la mano sullo schienale,

99.4 CAM 230: Seduti sulla sedia, muovere la colonna in tutte le direzioni 1 - MDP

CAM 230: Seduti, muovere la colonna in tutte le direzioni 1

dovete torcervi, dovete girarvi: vi girate. Attenzione: gli **ischi** rimangono **incollati alla sedia**, qui arriva il bello! Gli ischi rimangono a terra. Utilizzate lo schienale del vostro compagno. Utilizzate lo stesso schienale in due: ottima idea. Schiena contro schiena, l'importante è che andiate nella stessa direzione, vediamo se funziona. **Mettete la mano sullo schienale e quando siete lì fate scorrere la mano destra: andate in torsione e guardatevi la mano.** Fate solo quello che potete fare naturalmente. **Lasciate i piedi a terra, i talloni a terra.** Naturalmente ci sarà un movimento delle ginocchia: questo è permesso. Andate solo fin dove potete andare, la mano deve scorrere un po', **poi** continuate ma **differenziate** il movimento della testa e degli occhi che vanno nella direzione opposta e girano verso destra. **Testa e occhi a destra.** Il braccio destro va verso sinistra e poi continua dietro di voi, in teoria andrebbe verso la vostra destra, da dietro, e la testa invece torna in avanti. Fatelo un po' di volte. **Terminate invece associando tutto insieme**, associando tutto quanto: **occhi, testa, mano verso sinistra** sullo schienale. È migliorato? Potete stringere la mano del vostro compagno. E alcuni si stringono la mano guardandosi negli occhi. Va bene, vi riposate. Riposatevi e poi lo farete dall'altra parte. Sentite la differenza tra i due lati. Appoggiatevi allo stesso schienale, condividete lo schienale. Riposatevi. Com'è il lato destro e com'è il lato sinistro? Che tipo di differenze sentite?



11. Poi tornate in avanti sempre lasciando gli ischi ancorati alla sedia. Mettete la **mano destra sulla sedia, vi girate verso destra, sollevate il braccio sinistro e lo appoggiate sullo schienale.** Fatelo un po' di volte questo movimento, **andate verso sinistra e ritornate.** Senza contrarre i muscoli della pancia. Quando siete lì cominciate ad andare ancora di più, scivolte sullo schienale, sentite il lavoro a che altezza della colonna è. È interessante, **andate ancora di più seguendo con gli occhi:** ora abbiamo introdotto anche lo sguardo. Tutto quanto va con la mano. Attenzione: non sollevate l'ischio sinistro, però il ginocchio sinistro può andare in avanti. **Adesso tornate indietro con la testa.** Fatelo un po' di volte questo movimento. È una differenziazione, vi piace? La testa, il braccio, la spalla, muoveteli in direzione opposta. Ritornate. Dove agisce? Non è per il collo. Dov'è la differenziazione? Bene. **Terminate invece mandando tutto insieme.** Sentite come va più in là la mano. Potete dare la mano al vostro compagno di nuovo (A). Rimanete radicati, i talloni a terra. Poi vi riposate: prima di riposarvi sentite com'è, com'è la seduta adesso. Sentite come sono le spalle rispetto alle anche e poi vi riposate un momento.
12. È interessante provare ad **alternare:** ritornate in avanti. Rifacciamolo **una volta a destra e una volta a sinistra**, però alternando. Ritornate con **la mano sinistra sulla sedia, vi girate verso sinistra, sollevate il braccio e lo portate sullo schienale.** **Una volta lo fate con la testa e gli occhi in accordo con la mano e la seconda volta lo fate in opposizione,** alternate: così potete sentire meglio. Una volta tutto insieme e una volta in opposizione. Il braccio è all'altezza della spalla, più o meno. Respirando. Respirando. Poi sentite di nuovo la differenza e lo fate dall'altro lato. È bene ripetere le variazioni più volte. C'è più freschezza nella parte alta del torace? **E lo fate dall'altra parte. Vi girate verso destra, sollevate il braccio sinistro e**

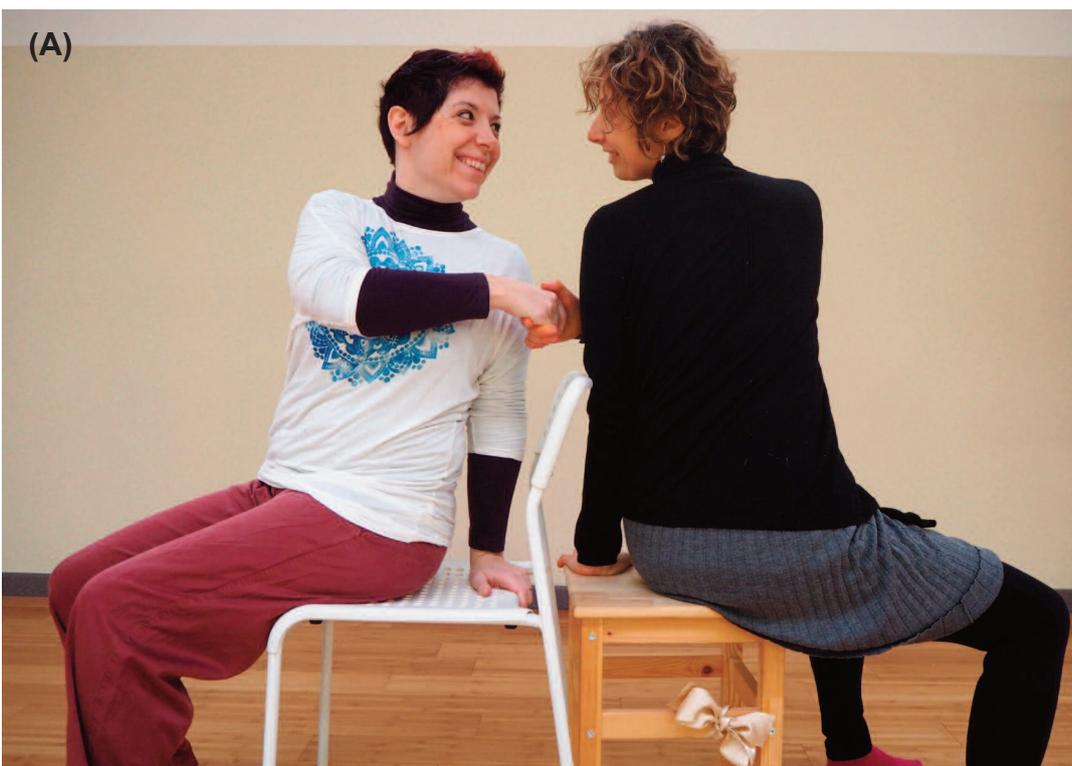
99.4 CAM 230: Seduti sulla sedia, muovere la colonna in tutte le direzioni 1 - MDP

una volta seguite la mano che scorre sulla spalliera e la volta dopo tornate indietro. Questo faciliterà sempre di più il movimento. La pancia gira, la pancia si riempie, è morbida. Il ginocchio sinistro avanza. Il braccio destro non va mai completamente a destra, non c'è bisogno di tornare in avanti. Siete con la mano sulla spalliera, rimanete lì: non tornate in avanti. **Cercate di fare il movimento simultaneamente: la mano va più in là e la testa torna indietro oppure la mano va più in là e la testa va con la mano**, ma non tornate in avanti. Bene. Fermatevi e sentite come siete seduti. Che cosa c'è di più ampio, di più aperto, di più fresco o più caldo? Immaginate la distanza tra lo sterno e la colonna.

- 13.** Poi intrecciate le dita delle mani e le mettete sulla cima della testa, tornate a sedervi in avanti, i gomiti sono larghi di lato e scendete una volta verso destra, una volta verso sinistra e sentite come è adesso il movimento rispetto all'inizio della lezione. Qualcuno sente un miglioramento? Attenzione: i gomiti non vengono in avanti. Con la coda degli occhi guardate che i gomiti rimangano di lato. **Un gomito va verso il soffitto l'altro va verso il pavimento.** Com'è rispetto all'inizio della lezione? Sentite il peso del gomito che scende. Bene. Fate una piccola pausa, rimanete seduti sul bordo della sedia, osservate come siete seduti. Come sono le spalle rispetto alle anche? Le orecchie rispetto alle spalle? Tutta la lunghezza dietro, tutta la lunghezza davanti e ripensate per due o tre minuti ai diversi movimenti, alla sequenza della lezione, osservate se riuscite a ricostruirla dentro di voi, sentendo e non pensando in modo astratto le diverse indicazioni.

Poi lasciate andare e lentamente spostate il vostro peso in avanti per mettervi in piedi e sentite com'è **in piedi; dove va il vostro peso**, se siete più sui talloni o sugli avampiedi? Aprite gli occhi e osservate lo spazio, dove va lo sguardo, dov'è l'orizzonte. Cominciate a camminare. Si è spostato più in su lo sguardo? Per qualcuno sì. Sentite com'è sostenuta la testa, dove va lo sguardo, quali collegamenti sono più chiari, quali parti sono più integrate tra di loro, com'è l'andatura, com'è il passo: più leggero? La morbidezza del torace, come oscillano le braccia. Come state? Bene. Allora facciamo la pausa. Ci vediamo alle due e mezza.

CAM 230: Seduti, muovere la colonna in tutte le direzioni 1





Mara: Dobbiamo parlare, sedetevi comodi, collassate pure. Tirate fuori la vostra anima, lasciatevi andare che adesso arriva il messaggio. Devo dirvi due cose, forse anche tre. Avete letto il libro immagino. Avete letto la lettera che vi ho mandato? Nella lettera c'era scritto delle sedie: le avete ricevute, ma leggetele anche (*risate*) dateci un cenno di risposta sempre che le abbiate ricevute. Doveva dirlo Lara, ma lo dico io. Tutte le mail che vi mandiamo, che vi mando io per lo meno, poi le mettiamo nell'area allievi così potete verificare senza perdere tempo. Sapete che Lara è da noi il martedì ed il venerdì mattina soltanto, se scrivete martedì pomeriggio dovete aspettare. L'idea era di leggere i primi cinque capitoli e poi di andare avanti. Per alcuni era chiara, per altri non era chiara: per quanti di voi non era chiara? Se voi rileggete la lettera, io l'ho riletta ed era chiarissima secondo me, mi hanno detto non era chiara. Chi di voi ha letto solo cinque capitoli? C'è qualche gruppo che ha letto anche sesto, settimo, ottavo? Li avete letti. Domani cominciamo dai primi cinque, i gruppi sono indipendenti. Domani pomeriggio cominciamo a parlarne, se ce la facciamo in una sola volta va bene se no in due volte. Uno racconta il capitolo, ma immagino che anche gli altri abbiano dato una scorsa o avete letto solo il vostro capitolo? Uno si fa carico di raccontare il primo capitolo e gli altri discutono. Se ci saranno domande molto difficili ci sarà occasione di porre domande alla dottoressa Meraviglia che ho appunto invitato: la avviserò di leggere i primi cinque capitoli. La seconda cosa è: come va l'insegnamento delle CAM? Già ve l'ho fatta l'altro giorno, ma per chi non c'era. Procede? Se avete delle domande rispetto all'insegnamento delle CAM venite a dirmelo che magari dedichiamo dei momenti della sessione anche a questo tema, come insegnate le CAM, se ci sono delle necessità me lo dite prima e ne parliamo tutti insieme.

Però quello che vi anticipo è il progetto che ho per voi, che ho con voi, su di voi, per l'anno prossimo: c'è tutto il tempo per digerire ed assimilare. Noi non abbiamo esami, ma da parecchi corsi chiedo agli allievi di fare un progetto finale, che sarebbe un resoconto su un'esperienza di insegnamento che farete l'anno prossimo. Quest'anno avete cominciato ad esercitarvi, per l'anno prossimo vi chiedo di pensare ad un progetto di insegnamento che può essere o con un gruppo omogeneo tipo un gruppo di tennisti, un gruppo di bambini, un gruppo di anziani, oppure una serie di lezioni per un gruppo misto. Almeno una decina di lezioni e un resoconto che può essere un testo oppure un video, delle foto, qualsiasi cosa. Che cosa avevate fatto voi? Qualcuno ha fatto un video nel corso precedente, può essere un powerpoint: sono venute fuori delle cose molto interessanti. All'inizio c'è una sorta di resistenza, di paura, invece è utilissimo perché chi insegnava yoga alla fine ci ha raccontato, ci ha fatto vedere quali lezioni aveva scelto per facilitare il saluto al sole, piuttosto che un musicista... chi insegnava danza alle bambine... ognuno ha trovato qualcosa. Non è una cosa che dovrete obbligatoriamente fare da soli. Se qualcuno di voi vuol mettersi in coppia avete un interesse e non abitate lontani potete fare due esperienze e poi confrontarvi e fare il resoconto finale insieme. Non è una tesi individuale, potete farlo in due anche: vi piace l'idea? È il primo gruppo che dice: "Mi piace!"

Non è finita: dovete decidere il tema e venirmelo a dire naturalmente. Io vi do tutto l'aiuto di cui avete bisogno, ne parliamo lo volete impostare, me ne parlate, io vi dico sì va bene, oppure vi aiuto se posso. Questa cosa la possiamo fare a luglio, da qui a luglio ci pensate, a luglio ne parliamo ed a settembre vi lanciate. [...]

Sembra facile, ma non è così facile trovare le persone che siano costanti per dieci, dodici volte almeno: tre o quattro volte non è sufficiente. Raccontate la vostra esperienza, come l'avete vissuta, com'è stato l'incontro con queste persone cosa vi eravate messi in testa di fare sperimentare o di insegnare e che cosa hanno imparato effettivamente, quali sono stati i feedback che vi hanno dato queste persone. Può anche essere la descrizione di qualcosa che non è andato bene: non c'è problema. Se condividiamo delle problematiche è un momento di studio per tutta la classe, non è una tesi vecchio stampo. Ed è utilissimo. Dite qualcosa anche voi che ci siete passati. Loro sono abbastanza freschi: si ricordano quello che hanno fatto.

Lara: Io ho raccolto dei dati rispetto all'esperienza che ho fatto nel corso di un anno con il mio gruppo eterogeneo, quello che avevo raccolto, le sette signore di Rho e un signore. Vedete voi, ci sono vari modi, quello che io posso dire è che c'era stato di tutto e di più, forse perché era la mia forma precedente che interveniva, personalmente avevo organizzato un questionario, un prima e un dopo. Una cosa abbastanza ragionata. Altri non hanno usato questa modalità, hanno usato il racconto: come avevano vissuto le lezioni. Modalità ce ne sono tante.

Mara: Milano6 ha usato un fumetto.

Lara: Quello che vi posso dire io è di non spaventarvi come eravamo noi: alcuni di noi erano un po' spaventati, alcuni si sono buttati all'ultimo, perché sono stati costretti, secondo me, perché pensavano che fosse chissà che cosa; non si era capito che in realtà non è altro che raccogliere dei dati, mettere nero su bianco. Io avevo fatto domande molto semplici: un prima e un dopo. E parlando a proposito delle esperienze negative io le avevo messe in luce, nonostante il feedback da me ricevuto fosse molto positivo in realtà non mi sentivo così soddisfatta, non della mia modalità, ma di quello che vedevo. Mi ero posta delle domande: non era così positiva la mia presentazione.

Mara: È un momento molto utile, intanto perché è la conclusione di un percorso che è bene fare: è bene concludere un percorso con la produzione di qualcosa e poi dà delle indicazioni su come andare avanti: io posso dare un contributo, in che direzione andare dopo la fine dei quattro anni.

Lara: Ricordo una cosa comune a tutti: la motivazione della scelta delle CAM. Questo era comune a tutti: scegliere un percorso. Io ho delle bambine, io ho degli adolescenti, ho un gruppo eterogeneo di giovani e non giovani ed ognuno aveva motivato perché aveva scelto quelle dodici, quindici, diciotto CAM. Se aveva seguito un tema: questo era comune a tutti.

Madian: Io aggiungo: tu hai detto che qualcuno ha avuto resistenza, verissimo. Io ho avuto resistenza, perché non avevo colto che era un'opportunità per me, come altri del mio gruppo, purtroppo. Facendolo invece mi sono reso conto che era un'opportunità incredibile, perché non mi ero posizionato nel senso che ormai eravamo al terzo anno, già quasi alla fine del quarto anno alla consegna del progetto per la verità, e non sapevo come trasformare quello che avevamo appreso concretamente fuori nella vita. A me è servito tantissimo per rendermi conto che non avevo fatto questo passo. Demandavo: chissà quando poi! A me è servito tantissimo sotto questo aspetto. Questo progetto una volta fatto mi ha aperto una strada che ancora oggi ho: l'avevo fatto con un'istruttrice di arti marziali che ancora oggi frequento. È stato un buon punto di partenza da cui è venuto tutto il resto. Non fatevi spaventare: vi consiglio di vederlo nell'ottica di un'opportunità per voi, veramente. Con la mia istruttrice di arti marziali avevo scelto di portare il mio progetto Feldenkrais all'interno del suo corso, perché notavo, l'avevo proprio scritto nella relazione, che quando un istruttore di arti marziali, nel caso Tai Chi, chiede di portare attenzione al bacino o dà delle indicazioni soprattutto con immagini che riguardano il bacino, queste non passavano. Il linguaggio per lei era chiarissimo, per chi riceveva no, perché a noi manca la competenza, ma non cognitiva, non sappiamo trasformare in pratica quello che l'istruttore chiede. Quindi le ho chiesto: ti va se integriamo: io faccio le lezioni che non c'entrano niente con le arti marziali, ma per chiarire questo linguaggio? E poi funziona perché ad una persona puoi anche dare un'immagine che rende bene, ma se non sa poi come attuarla ben poco fa. E aveva funzionato. Tanto più che comunque Feldenkrais veniva dal judo, niente a caso. E da lì è partito.

Mara: Ci pensate da qui a luglio. Se avete già delle idee mi potete scrivere. Tutti devono farlo. [...] Fate delle foto, dei video, quello che volete, se avete prodotto del materiale. Potete realizzare dei depliant, potete farli vedere, stendere due

righe per accaparrare clienti... Chi di voi ha già un'idea? Mentre parlavamo vi è già venuta qualche idea? È un po' prematuro, ma avete tempo fino a luglio. Io penso di riproporre Feldlab, ma se voi insegnate una o due lezioni a trimestre non basta: non è quello; dobbiamo vedere chi è interessato a rifarlo. Dovreste insegnare, io vorrei che voi tutti insegnaste. Fatemi delle proposte, se voi mi fate delle proposte io le considero, certamente. Più della metà hanno insegnato al Feldlab: è andata bene, siete contenti? Lo rifareste tutti l'anno prossimo? C'è qualcuno di voi che non lo rifarebbe? Tutti lo rifarebbero? Però appunto se insegnate una o due volte a trimestre è un po' poco. Eravate tanti: dodici o quindici, più insegnanti che allievi. Uno può scrivere sul Feldlab, ma non in dodici: non che tutti facciano la tesi sul Feldlab. Ne parliamo comunque. Le Alexander Yanay le avete insegnate? Dobbiamo riprenderle in classe? [...] C'è qualcuno che vuole insegnarle qua in classe: qualcuno di voi se la sente una mattina? No, non ve la sentite? [...]

Giulia G.: Anch'io l'ho insegnata. All'inizio della CAM lui fa riferimento ad un'altra esperienza, già fatta in un'altra CAM, sul tema del respiro. Allora sono andata alla precedente per capire l'aumento della difficoltà, diciamo così, e poi ho deciso di insegnare prima quella che è più semplice ed è stata molto apprezzata, è andata benissimo, tutto il lavoro sul diaframma. Ci sono persone che hanno avuto un ottimo risultato.

Mara: Non era una delle CAM della formazione?

Giulia G.: No. Era quella più semplice con meno variazioni. E volevo chiedere: ma queste lezioni le faceva in un'ora?

Mara: 45 minuti. Erano le lezioni che lui faceva nel suo centro quando io sono andata in Israele per conoscerlo. C'erano i nastri che giravano, ed erano lezioni registrate dagli anni 50 in poi. Poi è cambiato: il Feldenkrais più maturo era quello che abbiamo avuto noi nella nostra formazione, nell'80, 81, queste sono lezioni superate dal corso di San Francisco. Ma sono talmente ricche, in alcune ci dà molto dentro, poi ha fatto dei cambiamenti, ovviamente si è un po' evoluto, ma sono talmente ricche, c'è tutto, sta a voi tagliarle, dividerle in due.

Se pensate alla società israeliana degli anni 60 non aveva nulla a che vedere con la società new age americana degli anni 80 o della società israeliana di adesso che è anche molto orientata a tutte queste pratiche, oltre a Feldenkrais, c'è Alexander e altre pratiche meditative. Dovete pensare che queste precedono tutto quello che è successo poi. È interessante.

Silvia: Mi è venuto da pensare. Quando penseremo ad un percorso da fare anche il ritmo o l'intensità del lavoro va pensato anche in relazione al gruppo di persone e alla storia che hanno. Riguardo al Tai Chi magari erano più predisposti, avevano un atteggiamento ed un'attenzione che magari altre persone non hanno.

Mara: Il materiale da analizzare è ricchissimo.

Federico: Trovo ancora molta difficoltà a spiegare che cos'è il metodo Feldenkrais.

Mara: Anch'io (*risate*).

Federico: Questo aspetto è fondamentale per raccogliere dei gruppi. Ho avuto la fortuna di fare più di una presentazione, ma con una grande difficoltà. Poi quando le persone provano si trovano bene fin dalla prima, seconda lezione.

Mara: Quando fai una presentazione devi fare degli esempi pratici, non puoi fare solo un discorso teorico.

Federico: Ho fatto qualcosa: l'esempio classico delle dita. Ho notato che varia da paese a paese, fuori dal mio (Desenzano) è già meglio. Ultimamente va molto di moda yoga, è una concorrenza, anche se secondo me fare un ciclo di lezioni Feldenkrais aiuterebbe molto, non sono in antitesi.

Mara: Certo, abbiamo qui un'insegnante. In questo modo lo puoi vendere: rende tutto più facile, dallo yoga, al judo, al nuoto. Bisogna imparare a dialogare e capire che cosa interessa alle persone, quando sai che cosa interessa loro, che cosa fanno, puoi trovare qualche esempio. Lì puoi far fare qualcosa di concreto collegato a quel che interessa loro. Bisognerebbe fare delle esercitazioni, le faremo. Le abbiamo fatte e le faremo. È importante sottolineare l'appartenenza ad una scuola.

99.6 In gruppi di 5: dare indicazioni a 4 persone in diversi orientamenti

Durata
00:05:42

Esercizio a gruppi

Vi dividerete in gruppi di cinque. Uno sarà l'insegnante, ruoterete naturalmente. È un'esercitazione su come dare le indicazioni in riferimento a diversi orientamenti nello spazio. Non mi sembra di averlo già fatto con voi. Una persona sarà seduta, una persona sarà in ginocchio con la pancia sul lettino, una persona sarà sdraiata sul fianco con le gambe piegate e una persona sarà sdraiata sulla schiena con le gambe sul lettino. Provatelo tutti.

L'insegnante vuol dare un'indicazione di movimento che però sia capita da tutti quanti in modo che non vengano disturbati dall'orientamento nello spazio.

Allungate il braccio destro in alto.

Per lei è in avanti, per lei è a destra, per lei è in su, per lui è in su: vedete? Tu vuoi dare un'indicazione a quattro persone simultaneamente, vedi che ognuno la interpreta a modo suo? Dovete calibrare la domanda in un altro modo: che cosa possiamo dire in modo che tutti abbiano il braccio allo stesso modo? Abbiamo detto che in su per voi è rispetto allo spazio, però per lei è a destra e per lei è in avanti, dovete dare altri elementi, certo: per te è davanti, per lei è in su di lato.

Mettete il braccio sopra la testa.

Vediamo un po' che cosa succede. Sopra la testa in modo che il braccio sia appoggiato sull'orecchio. Mettete il braccio sull'orecchio: come fa lui? Che il braccio tocchi l'orecchio. Lui non può. Ha dovuto cambiare posizione alla testa. Non va bene neanche cambiare posizione alla testa. Ce n'è sempre uno problematico: non è così facile, vedete?

Questa è l'esercitazione di questo pomeriggio, andate.

La vita è così, la vita è così: dirò di più: c'è una seconda tappa per questo esercizio. Ognuno di voi andrà nei quattro ruoli adesso.



- Mara:* Com'era? Difficile! È più facile insegnare che fare questo esercizio.
- Jenny:* Ci siamo molto divertite ad immaginare l'orologio.
- Mara:* Giusto.
- Jenny:* Sul 6/13 si andava abbastanza bene, ma sul 3/9 abbiamo avuto molte difficoltà perché ognuno di noi aveva un'interpretazione diversa.
- Mara:* Com'è venuto fuori sul fianco l'orologio?
- Jenny:* Sul fianco io muovevo anche l'anca sotto. [...]
- Mara:* Per timbrare le tre e le nove come gliel'avete detto? Non è su e giù: è destra e sinistra. È questo. Il cerchio si riusciva a fare?
- Jenny:* Il cerchio la prossima volta: promesso, facciamo il cerchio. Quello semplice è stato il respiro: il palloncino nella pancia e nel torace, quello non c'è problema.
- Luca:* Altre cose che abbiamo trovato comuni è l'uso di piccole parti come gli occhi e la mandibola; la flessione e l'estensione dei piedi: questo rimane abbastanza comune a tutti. Indicativamente su qualunque posizione almeno due su quattro, tre su quattro lo facevano uguale. Allora siamo andati alla ricerca delle anomalie: c'è l'anomalia per cui tutti fanno una cosa diversa e Chiara l'ha trovata.
- Chiara:* Ho solo detto di alzare il piede destro, quindi in quattro configurazioni completamente diverse alzare il piede destro sono quattro modi diversi di alzare il piede destro: qui non si può trovare un modo di farlo fare a tutti uguale.
- Mara:* Come no? Vediamo un po' com'è che era? Voi avete un'idea e volete comunicarla agli allievi. Qual'era la tua idea?
- Chiara:* Era quella di sollevare il piede e quindi avvicinare il ginocchio.
- Mara:* Non era l'indicazione che vi ho dato io: se voi cambiate le indicazioni non vale. Questo movimento non è un movimento del piede, è un movimento dell'anca. Per questo è interessante questo gioco. Provate a pensare. Se tu da seduto sollevi il piede il movimento nello spazio è il piede che si solleva oppure il ginocchio che va verso la spalla, verso la testa ma la realtà del movimento dov'è dentro il corpo? È nell'anca. Allora ad uno che è in un'altra posizione che cosa dici? Chiudi l'anca. La difficoltà è per chi sta sulle ginocchia con la pancia sul lettino: mettili qua con la pancia sul lettino. Come la chiudi?
- Monica:* Nel nostro gruppo invece abbiamo scelto dei movimenti molto piccoli e molto semplici che non coinvolgessero grandi segmenti tipo stare nel respiro, avvicinare anca e spalla.
- Mara:* Quindi parlare delle due parti e metterle in relazione: qualunque posizione va bene. Ma non sono convinta che sia la dimensione del movimento nello spazio a rendere più o meno facile.
- Monica:* È stata una nostra scelta per semplificarci la vita, perché avevamo notato che la posizione in ginocchio con la pancia sul lettino era la più problematica: allora per dare la stessa indicazione a tutti e cercare di far fare lo stesso movimento a tutti abbiamo optato per questa scelta.
- Mara:* Però la stessa indicazione può anche essere un'indicazione lunga che introduce altri dettagli: dici una cosa e poi ne aggiungi un'altra per convogliare anche le persone che sono in un altro orientamento. Non so se sono chiara.
- Monica:* Sì: a volte è stato necessario.
- Mara:* Porta il ginocchio verso la testa, cioè chiudi l'anca. Se sei seduto il piede si stacca dal pavimento, se sei a pancia in giù invece il piede scivola sul pavimento, si può descrivere in un'unica frase lo stesso movimento. E poi la cosa interessante è che quando date un'indicazione potete darla rispetto alla parte che si muove nello spazio, è quello che tendete tutti a fare, e che sono anche le indicazioni delle CAM, e la realtà del movimento: dove avviene il movimento, come ho detto prima. Quando faccio questo io penso al ginocchio, do l'indicazione del ginocchio, ma l'insegnante Feldenkrais sa che il movimento non è il ginocchio, ma è l'anca. Quando insegnate pensate sempre: ma dove avviene il movimento in realtà? In tutte le lezioni le indicazioni sono di movimenti nello spazio piuttosto che di movimenti all'interno. Per esempio: sta facendo

questo lei. L'indicazione è: solleva il piede. Voi conoscete questa CAM? L'avete fatta? Bene. La prima indicazione è: solleva la gamba, parallela. È pesantissima la gamba, perché? Perché pensate a tutta la gamba. Poi cominciamo a differenziare: solleva il piede e tu pensi solo al piede, non stai pensando che il movimento è nell'anca: in realtà siccome il movimento nella caviglia non cambia, nel ginocchio non cambia, la relazione tra il piede e la tibia non cambia, tra la tibia e il femore non cambia, cambia qualcosa nell'anca. Da qualche parte ci dev'essere un cambiamento: cambia soltanto lì nell'anca e quindi cominci a sentire l'anca e cominci a cambiare il tono dei muscoli della coscia, siamo ancora a quello. La rotazione vuol dire che si attivano i muscoli della coscia. Solleva invece il ginocchio, fai il movimento opposto, voi pensate al ginocchio in genere. La seconda indicazione è, se l'anca comincia ad andare un po' indietro è più leggero, più facile, prova a farlo, senti che è più facile perché partecipa il bacino? Poi alterni, tutto il movimento è nel femore, la testa del femore rispetto all'acetabolo, però comincia a muoversi anche il bacino fino alle lombari e poi lascia andare. Solleva la gamba: è più leggera? Si vede. Sì. Tutto il tempo l'attenzione è sul piede quando in realtà noi stiamo pensando: anca. Cos'altro possiamo dire? Questo è un punto importante.

Franca C.: Non lo si può fare sempre in una presentazione che uno sia sdraiato, però avere chiare quelle tre cose che si sa che funzionano. Idem quando uno viene a provare una lezione, perché il fatto che noi vediamo che cambia qualcosa serve a noi, ma non alla persona, e invece qualcosa per stupirle, perché sentano, anche i più restii a sentire, che è cambiato qualcosa, magari non i dettagli, però è più leggero. L'idea della leggerezza poi è una cosa che, voglio dire, piace a tutti per cui in questo modo tu alla persona che viene a provare hai fatto sentire e toccare con mano a che cosa serve.

Mara: La leggerezza e poi creare una differenza tra i due lati anche: l'asimmetria. Le due cose.

Franca C.: La leggerezza della testa è bellissima. Tutti hanno la testa mediamente pesantissima spesso e volentieri, insomma.

Mara: Tu in una presentazione che cosa faresti per la testa, per alleggerire?

Franca C.: Dipende se possono stare sdraiati o no.

Mara: Da seduti?

Franca C.: Da seduti più che altro guardare in su e in giù: la libertà nel guardarsi in giro, il solito marcia indietro; qualcosa che abbia a che fare con la vita quotidiana. Chiedete prima se guida, dopo gli fate fare la marcia indietro. Se non guida passate ad altro.

[...]

Mara: Altri commenti su questo gioco?

Giuseppe: Per semplificarci le cose un paio di volte abbiamo provato a giocare semplicemente sulle pressioni piuttosto che dare le indicazioni di movimento. Per esempio Elena aveva chiesto di sentire quale fosse la parte più appoggiata sul pavimento o sul lettino e di accentuare l'appoggio di quella parte, di aumentare la pressione. Io avevo visto che tutti avevano il palmo della mano destra sul pavimento o sul lettino e avevo chiesto di premere un po' di più con il palmo della mano per sentire dove andava a finire quella pressione, che una mano è collegata alla spalla. Per sentire come la pressione della mano passa nella spalla.

Mara: Questo è valido per tutti. Sentivano la stessa cosa? Non sentivano la stessa cosa, perché chi è così sente un'altra cosa rispetto a chi... sentono cose diverse.

Giuseppe: Sentono cose diverse, ma comunque sentono che non è solo la mano. È possibile creare un collegamento con un'altra parte.

Mara: Va bene, ottimo. Come state? Siete stanchi? CAM da distesi?



1. **Vi sdraiate.** Sentite il contatto con il pavimento, la lunghezza delle gambe, delle braccia, la distanza tra le due anche, la distanza tra le due spalle. Osservate anche la distanza tra l'anca destra e la spalla destra e la stessa cosa a sinistra. I vostri quattro punti e poi la testa, il peso della testa. **Girate la testa leggermente a destra e a sinistra** con un piccolissimo movimento per sentire la libertà del collo, piccolo, piccolo. E per un momento **seguite il respiro**: l'aria entra dal naso e scende dalle narici in giù verso il torace, osservate quanto spazio c'è per il polmone a destra e quanto spazio c'è a sinistra. Se vi sembra che un lato sia più accogliente, più voluminoso, più tridimensionale. L'attenzione va più in avanti oppure più indietro? Sui lati? Distribuite la vostra attenzione in modo uniforme in modo che non ci sia una parte trascurata e una parte super osservata. Lasciate fluire lo sguardo, l'attenzione leggera.
2. **Rotolate sul fianco destro** e mettetevi comodi, **piegate le gambe**, mettete pure la **testa sul braccio destro**: il braccio destro può essere disteso sotto la testa o con il gomito ripiegato. Mettetevi comodi. Mettete il **braccio sinistro lungo il fianco in modo che la mano sinistra sia sopra il bacino**. Andate con l'attenzione alla **spalla sinistra** e **immaginate di mettere un elastico tra la cima della spalla ed il lobo sinistro** e poi cominciate a fare un piccolissimo movimento in avanti: **portate la spalla un pochino più avanti e ritorno**. È proprio molto piccolo, andate in avanti e sentite il movimento della clavicola, della scapola e ritorno. Osservate: quando vi sembra più lungo l'elastico, quando vi sembra più corto? La scapola scivola sulle coste un pochino in avanti. Questo movimento lo seguite anche lungo il braccio. Che cosa fa il braccio? Rimane fermo o vi sembra che ruoti leggermente? Lasciate che ruoti un pochino. Se il braccio è diritto dovrete sentire il movimento fino alla mano.
3. Poi vi fermate e invece **mandate la spalla indietro**: lo stesso movimento piccolo piccolo indietro e **ritorno**. E notate quello che sentite nella clavicola, il movimento della clavicola, della scapola che scivola verso la colonna e la rotazione dell'avambraccio. Quando la spalla va indietro l'avambraccio ruota un po' verso l'esterno, ma anche la parte dal gomito in giù, anche l'avambraccio ruota un pochino; il pollice forse si muove, si solleva un po', la parte interna della mano. E **continuate andando avanti ed indietro con un piccolo movimento**: se una matita potesse uscire dalla spalla verso il soffitto traccerebbe una linea orizzontale avanti e indietro e lo continuate a fare calcolando che il punto di partenza è il centro del movimento: la lunghezza in avanti è uguale alla lunghezza indietro e **lo fate un pochino più veloce**. Con molta leggerezza, ma più veloce, tic tac, tic tac, lasciando ruotare un po' il braccio. Veloce, veloce, veloce. È un movimento solo della spalla e della scapola rispetto al torace. E ancora una volta l'elastico che avete messo tra l'orecchio e la spalla dove si allunga e dove si accorcia? Bene. Lasciate andare e vi **riposate sulla schiena**. Vi mettete sulla schiena e sentite se si è creata una qualche differenza tra i due lati. Quanto è larga la spalla sinistra e quanto è larga la spalla destra.
4. Di nuovo **rotolate sullo stesso fianco**. Con il **braccio lungo il fianco** questa volta cominciate a **muovere la spalla in su avvicinandola all'orecchio**: quindi l'elastico si accorcia e sentite che la mano è trascinata in su dalla spalla, la clavicola cambia il suo angolo rispetto allo sterno e anche la scapola sale. **Poi andate in giù**. Cominciate ad **avvicinare la spalla all'anca**: pensate che la spalla scenderà verso l'anca, si accorcerà la distanza tra spalla ed anca. Ancora una volta la clavicola cambia il suo angolo rispetto allo sterno, la scapola scende e la mano va in giù. Vi fermate. Poi **andate** nelle due direzioni **in su e in giù**, ma il punto di partenza è il centro del movimento, non muovete di più in una delle due direzioni. Lo fate con molta gentilezza e leggerezza e poi lo fate più piccolo e **più veloce**. Tic tac, tic tac, molto veloce, un piccolo scuotimento verso l'alto e verso il basso. Continuate ad immaginare

questo elastico che si allunga e si accorcia. E poi lasciate andare e vi mettete di nuovo sulla schiena.

5. Tornate **sullo stesso fianco**. Mettete come prima il **braccio lungo il fianco** e cominciate a **muovere la spalla** un pochino in avanti e poi in su verso l'orecchio e indietro e ritornate in linea retta in avanti. **Fate il semicerchio verso l'alto**: proprio un semicerchio, in avanti, in su e indietro portando l'attenzione alla clavicola e alla scapola e anche al braccio, all'omero e ritorno in avanti. Molto piccolo. Lo fate un po' di volte in questa direzione e **poi cambiate la direzione**: fate indietro, in su, in avanti e da davanti tornate diritti indietro. Poi vi fermate e **fate la seconda metà del cerchio, il semicerchio inferiore**: in avanti, in giù, indietro e diritti in avanti. Notate che la rotazione del braccio fa parte del movimento della spalla: c'è una leggera rotazione. E potete **cambiare la direzione**: da dietro scendere e risalire davanti. Un piccolo semicerchio. Quando ve la sentite completate il cerchio. **Disegnate un piccolo cerchio**, ma che le quattro direzioni abbiano la stessa dimensione: proprio un cerchio e non un ovale. Qualche volta **in senso orario** e qualche volta **in senso antiorario**. La matita sul soffitto disegna un cerchio. Lasciate andare, vi mettete sulla schiena. Di nuovo paragonate i due lati: osservate com'è la spalla sinistra rispetto a prima, come sentite gli appoggi a terra. Ruotate la testa una volta a destra, una volta a sinistra: notate se c'è una preferenza, se vi sembra che sia più libera una direzione.
6. Poi vi fermate e di nuovo **rotolate sullo stesso fianco**. Questa volta mettete la **mano sinistra a terra davanti al petto con il gomito sollevato, la testa appoggia sempre sul braccio destro**. Questa volta l'attenzione va all'anca sinistra e al ginocchio sinistro. E cominciate a fare un piccolo **movimento** mandando **in avanti e poi indietro il ginocchio sinistro**. Portate le ginocchia davanti alle anche, come se voi foste seduti: il ginocchio scivola in avanti, la gamba è come un cassetto che scivola in avanti e ritorna, poi va indietro e ritorna. La mano a terra serve ad impedire il movimento della spalla: se prima differenziavate la spalla dal resto del corpo, adesso muovete la parte bassa, l'anca, ma la spalla non si muove. La parte alta della schiena non si muove. È l'anca sinistra che va in avanti ed indietro. Lo sentite nella zona lombare: le vertebre lombari ruotano. Andate un po' in avanti e un po' indietro. Lo fate un po' **più veloci**. La mano a terra con il gomito verticale, il gomito sollevato. Fermate la spalla: la mano sinistra è a terra e la spalla è ferma in questa variazione. Forse vi conviene portare le ginocchia all'altezza delle anche, un pochino più in su rispetto a dove le avete messe.
7. Poi lasciate andare e **distendete la gamba sinistra** in giù, la raddrizzate come se fosse il prolungamento della colonna, diritta giù. Adesso **spingete con la pianta del piede sinistro**, con il tallone sinistro, **in giù e sentite che l'anca sinistra scende e si allontana dalla spalla**. Un po' di volte fate questo movimento. Andate in giù e sentite come si spostano gli appoggi a terra, come cambia l'appoggio del torace. Quali coste si staccano da terra? Fate scivolare il tallone un po' in giù, vedete che le coste del lato destro si staccano da terra un po'? **Provate a far partire lo stesso movimento dall'anca** invece: vi ho fatto allungare la gamba, perché è più facile. Provate a farlo senza spingere dal piede: **potete anche ripiegare la gamba se vi è chiaro il movimento** e lo fate partire dal fianco, dal bacino, sì. Questo non è così semplice per le persone che cominciano, la padronanza dell'anca, ma voi sapete già dov'è l'anca e potete spingere in giù dall'anca. Un principiante non riesce: a proposito dell'orologio nelle quattro direzioni. E **poi andate nella direzione opposta**. Se riuscite a farlo con le

gambe piegate va bene, altrimenti distendete la gamba sinistra e immaginate di tirarla in su e di accorciare il lato sinistro. O con la gamba distesa spingete in su il bacino oppure direttamente quando lo avete sentito lo fate. E quando portate l'anca sinistra in su, sentite che il torace a destra si appiattisce a terra. Con la spinta in su si allunga tutto il lato destro. Bene. **Continuate nelle due direzioni: su giù, su giù.** Poi vi **riposate sulla schiena**. Come vi sentite? Vi sembra di essere un po' su un piano inclinato?

8. **Tornate sul fianco** e disegnate un cerchio con l'anca sinistra. **Piegate le gambe**, mettete la **mano sinistra a terra davanti al petto** e poi andate in avanti, in su, indietro e in giù: immaginate una matita che esce dall'anca sinistra e disegna un cerchio sul soffitto. **Qualche volta in senso orario, qualche volta in senso antiorario.** E notate quello che succede sul lato che rimane a terra: quando voi **disegnate un cerchio con l'anca sinistra** che cosa fa l'anca destra? Che cosa fa? Sentite che fa un cerchio anche l'anca destra. Non è il contrario: è fuori fase semplicemente. Se una è in senso orario anche l'altra è in senso orario, come se fosse in ritardo, ecco. Notate com'è. La spalla è ferma, la mano è lì proprio per bloccare la spalla. E poi lasciate andare tutto quanto, **vi sdraiate**, sentite com'è. Sentite com'è il lato sinistro: se ora è più presente, voluminoso, come lo sentite? **Probabilmente** come dicevo prima **occupate uno spazio diverso sul pavimento**. Seguite il respiro e notate quanto spazio c'è per il polmone a sinistra, verso la spalla a sinistra, verso la spalla a destra. Lo spazio nelle anche, a sinistra e a destra. La distanza tra la spalla e l'anca a sinistra e a destra. La distanza tra la spalla sinistra e la linea mediana, e la spalla destra e la linea mediana. Girate la testa un'ultima volta. Lasciate andare e molto lentamente rotolate per mettervi in piedi.

9. Osservate stando **in piedi** com'è. Sentite prima di tutto il contatto dei piedi e la distanza tra le orecchie e le spalle: la distanza tra l'orecchio destro e la spalla destra e la stessa cosa a sinistra. In generale l'allineamento a destra e a sinistra. Sollevate il braccio sinistro verso il soffitto e sentite com'è e poi il destro: c'è una differenza? Prima uno e poi l'altro, non troppe volte. E poi un piede alla volta. Un pochino, non tanto, un po'. Osservate la leggerezza degli arti: c'è una differenza? E poi camminate, **camminate** e osservate com'è il passo a destra e a sinistra, lo spazio intorno a voi. Se volete fare una curva da che parte vi viene da girare? Da che parte girate? Come sono gli occhi? **La lezione è a metà, si può fare l'altro lato in immaginazione**, però **ci sono anche i cerchi delle spalle e delle anche insieme**, ma non abbiamo tempo adesso. In genere ai principianti faccio anche l'altro lato. È una lezione che lascia un buon segno, lascia delle grosse differenze, può andare bene per dei principianti questa lezione.

100.1 CAM 232: Sul fianco, differenziazione della spalla sinistra - MDP (Esalen 22)

Durata
01:00:54



Andiamo avanti con qualcosa che è collegabile alla lezione di ieri. La lezione sui cerchi delle spalle e delle anche si può fare con i principianti, con persone che non hanno mai fatto nulla di Feldenkrais, facendo però immaginare l'altro lato o fare dei cenni per non lasciarli asimmetrici. Oggi continueremo con una lezione asimmetrica, quindi preparatevi, si lavora solo su un lato.

1.  [00:00:50] **Vi sdraiate** sulla schiena. [...] Distendete le gambe, sentite il contatto con il pavimento. Osservate l'impronta che lasciate a terra. Risalite dai talloni e paragonate un lato con l'altro; notate l'appoggio dei due talloni, dei polpacci; notate le piccole o grandi differenze e poi tutta la lunghezza della gamba destra e della gamba sinistra. Risalite fino alle anche, osservate la distanza tra le due anche, quindi i due punti dietro le anche, e notate se il bacino vi sembra che pesi un po' di più su uno dei due lati. Continuate a **raccogliere le informazioni che arrivano dal pavimento** e risalite al di là del bacino, lungo la schiena, a destra e a sinistra, la distanza tra la zona lombare e il pavimento, a destra e a sinistra, e poi via via lungo la schiena, risalite su lungo le coste, sentite l'appoggio, il peso, la pressione a destra e a sinistra.

Il respiro continua, tranquillo, e semplicemente **osservate sia il respiro, sia gli appoggi**. Arrivate alle spalle, notate l'appoggio delle due scapole, la larghezza delle spalle. Scendete lungo le braccia: le braccia sono a terra, le mani sono a terra lungo i fianchi. Osservate quanto sono lunghe le braccia e come avete scelto di posizionarle, come sono orientate le mani, senza cambiare niente. E se le mani sono lungo i fianchi, o se le mani sono ai lati delle spalle, ci sarà qualcosa di diverso nelle scapole, nelle spalle, nella schiena.

Lasciate camminare la vostra attenzione lungo lo scheletro, lungo gli appoggi, intorno agli appoggi, e piano piano sentite che cambiano, che c'è qualcosa che si riorganizza, che si aggiusta, senza che voi facciate niente, semplicemente restando nel respiro, osservando le misure, le distanze, i pesi. E ancora andate con l'attenzione alla testa, sentite il peso della testa e la curva del collo.

Adesso date uno sguardo generale all'impronta che lasciate a terra, quanto sono larghe le spalle, quanto sono larghe le anche, quanto sono distanti le anche. Pensate anche alla distanza tra la spalla destra e l'anca destra, l'anca sinistra e la spalla sinistra, quindi i quattro punti, le quattro grandi articolazioni. Non si tratta di andare a cercare, ma di accogliere le informazioni che nascono dall'attenzione, dallo sguardo interiore.

2. E poi rotolate... Ieri avete lavorato sul fianco destro. È rimasta una differenza tra un fianco e l'altro? Sì? Facciamo sull'altro lato allora. Per gentilezza giratevi **sul fianco sinistro**, mettete la **testa sul braccio sinistro**, **piegate le gambe** in una posizione che vi faccia sentire comodi e stabili. Il **palmo della mano destra è a terra**, da qualche parte davanti a voi, e il **gomito è sollevato**. Andate con l'attenzione alla spalla destra, e cominciate a fare un piccolo movimento in avanti, solo in avanti, quindi il gomito va in avanti, **la spalla destra va in avanti**, è la direzione del petto, **in avanti** rispetto a voi. Attenzione, che alcuni di voi mandano la spalla in su invece che in avanti: in avanti è la **direzione dello sterno**. Piccolo, piccolo. Le **dita** lasciatele **rivolte in direzione** dei capelli, **della cima della testa**. Provate a cambiare la posizione della mano: tenetela con il palmo a terra e spostatela finché arrivate ad appoggiare il gomito destro alla coscia; sentite com'è in questa posizione spostare la spalla in avanti, se vi sembra che vada in su o che vada in un'altra direzione. Com'è? Va un po' in su, anche se non ve ne accorgete. Poi spostate la mano, la mettete davanti al petto, nella posizione in cui il braccio è verticale, e di nuovo cominciate a muovere la spalla in avanti e sentite se la scapola scivola, se la clavicola partecipa, se il collo co-

CAM 232: Sul fianco, differenziare spalla sinistra

mincia a partecipare; lasciate che altre parti comincino a muoversi. Quindi è un movimento piccolo. Invece di mettere forza, aiutate il movimento della spalla includendo la testa: perché la testa non può andare un pochino più avanti? Perché no? Mi raccomando, non dovete sentire nessuna fatica dentro l'articolazione della spalla.

3. Fermatevi un momento. **Distendete il braccio destro sul pavimento**, lo allungate, e cominciate ad **allungare la mano destra in avanti**. È lo stesso movimento di prima, ma con il braccio disteso. Ora il palmo della mano scivola e poi torna a casa. Lasciate partecipare il bacino. Notate che, se il bacino comincia a intervenire, la mano potrà andare molto più in là. C'è un limite al movimento del braccio: se non volete sentire nessuno sforzo, aiutatevi con il bacino, includete il bacino nel movimento; la testa comincerà a rotolare (nessuno impedisce alla testa di scivolare giù, sul pavimento) e il petto si orienterà verso il pavimento. Allora, mi raccomando, aiutatevi con il bacino, con il torace, con le coste.

Fermatevi un momento, rimanete sul fianco. C'è anche qualcosa di interessante rispetto a come avete posizionato le vostre gambe: se le ginocchia sono troppo in su verso la testa, siete chiusi, sarà più difficile allungare il braccio. Allora provate tutti quanti a fare il movimento con le ginocchia molto in su, verso il petto, in posizione raccolta: distendete il braccio destro in avanti, fate scivolare la mano e volete portare la faccia, il petto verso il pavimento. Vedete che se siete in posizione fetale sarà molto difficile portare il petto verso il pavimento.

Poi invece abbassate le ginocchia, portatele più in giù, e continuate ad allungare il braccio, a far scivolare la mano sul pavimento. Includete il bacino e portate l'attenzione al coccige: va indietro e in su. Come vi sembra, cambia qualcosa? Sicuramente sentirete che cambia qualcosa nella zona lombare, che il petto si avvicina sempre di più al pavimento; ma non state tirando dalla spalla, dalla mano, non state sforzando la spalla, è un movimento dell'anca, del bacino. Alcuni di voi hanno messo una piccola ruota sotto la mano, per facilitare il movimento, una buona idea, perlomeno quattro di voi hanno messo qualcosa sotto la mano. La mano è distesa, il braccio è disteso.

4. Fermatevi un momento e poi fate lo stesso movimento, ma mandando l'anca indietro. Sentite di quanto si riduce il movimento quando **la mano va in avanti sul pavimento e**, contemporaneamente, **il ginocchio** invece arretra, **scivola indietro**. Fatelo piccolo, andate indietro con l'anca e in avanti con la mano, contemporaneamente. La testa è sul braccio destro.

Poi **continuate** ancora una volta **lasciando partecipare tutto il corpo**. Sentite che il bacino, l'anca, aiutano la mano ad andare in avanti. Alcuni di voi possono portare la spalla, il lato destro del petto e la pancia molto vicini al pavimento.

I piedi rimangono a terra, questo è un vincolo, l'angolo delle ginocchia non cambia; il braccio diritto, non rigido.

Bene, riposatevi sulla schiena, rotolate sulla schiena e sentite se si è creata una differenza tra i due lati. Qualcuno sente una differenza? Sentite la larghezza della spalla destra rispetto alla sinistra.

5. Ritornate **sul fianco sinistro**, mettete la **mano in appoggio** come all'inizio, quindi con il **gomito sollevato**, e fate di nuovo un **piccolo movimento in avanti della spalla**, in avanti e ritorno. Com'è adesso, c'è qualcosa di diverso? Sentite più libertà nella spalla? Sì?

Fate il **movimento più piccolo e più veloce**, senza controllarlo, quindi piccolo piccolo e veloce. Non in su, ma in avanti: aprite gli occhi e osservate se il gomito va in su. Il gomito dovrebbe essere più o meno all'altezza della spalla, alcuni di voi hanno il gomito più in giù. Vi fermate, mettetevi ancora una volta sulla schiena e paragonate tutto il lato destro rispetto al sinistro, le due spalle, le due anche, le braccia, le gambe.

6. Ritornate **sul fianco sinistro**, mettete la **mano a terra** davanti a voi, il **gomito sollevato** e fate un piccolissimo **movimento all'indietro con la spalla**, in direzione della schiena, della parete che sta dietro di voi. Se immaginate di avere una matita che esce dalla spalla e traccia una linea sul soffitto, questa linea sarebbe retta o un po' curva? Com'è? Andate con precisione dietro di voi. Questo è l'inizio del movimento, è il primo movimento con cui vi confronterete dopo.
7. Adesso **portate il braccio destro dietro di voi, sul pavimento**: per portare la mano a terra, dietro di voi, dovete aprirvi un po', la spalla destra va indietro verso il pavimento. La testa può girare, non c'è una limitazione per il movimento della testa, lasciate che il viso e gli occhi girino verso destra. Quando il braccio destro è dietro di voi, cominciate a **muovere la mano destra, appoggiata a terra, verso destra e verso sinistra. La mano va verso il bacino e poi ritorna verso destra, sempre sul pavimento**. Lasciate che la testa aiuti, che segua un po' questo movimento. Naturalmente è una lezione che fa muovere il braccio, ma il movimento è prossimale, centrale, quindi sentite che cosa succede dentro di voi, al centro del torace, quando la mano si muove nello spazio. Fatelo senza forzare. Lasciate le ginocchia libere. Se c'è qualcosa che tira nella schiena, fate meno. Muovete la mano un po' più verso destra o un po' più verso sinistra. Che cosa succede nelle coste, in alto, nello sterno? Osservate che, facendo questo movimento della mano, a destra e a sinistra sul pavimento, in realtà **state disegnando un arco di cerchio**. Dentro di voi, da dove parte questo arco di cerchio? Il bacino come può intervenire per facilitare questo arco di cerchio? Portate la mano sul bacino e poi la riportate a terra. Quando la mano è sul bacino voi siete sul fianco, poi fate scivolare la mano giù dal bacino, sul pavimento, portandola un po' più verso destra, facendola salire in direzione della testa. State disegnando questo arco di cerchio, ma cercate di fare un movimento fluido, che coinvolga non solo la spalla, ma anche le coste, le vertebre, l'anca, il ginocchio, il collo, la testa. Lasciate il peso della mano a terra, il pavimento è fatto per sostenere il peso del braccio. Riposate sulla schiena. Notate cosa questa variazione vi fa sentire sul lato destro. Per esempio la distanza tra l'anca e la spalla, tra la spalla e la colonna.
8. Tornate **sul fianco**. Portate ora il **braccio destro disteso sopra la testa** e, cominciate a **muovere la mano, tenendola sul pavimento, un pochino verso destra e verso sinistra**. Notate com'è questo movimento. Non tutti riescono, provate. Se fate il movimento solo con il braccio sarà molto difficile: includete anche la spalla; quel piccolo pezzettino di pavimento sopra la testa che state esplorando, esploratelo con l'aiuto della spalla, che va in avanti e indietro, e notate che così la mano si sposta e scivola ampiamente sul pavimento. State collegando il movimento della mano nello spazio con il movimento centrale della spalla. Se la mano si sposta sul pavimento il braccio ruoterà un pochino e la mano ad un certo punto girerà a palmo in su (non insistete a tenere il palmo sul pavimento). Continuate ancora qualche volta, poi **lasciate fermo il braccio e muovete solo la spalla in avanti ed indietro** (un micromovimento) sentite che effetto ha sul braccio muovere la spalla con il braccio allungato sopra la testa. **Poi** tornate a far **scivolare di nuovo la mano un po' a destra e un po' a sinistra**. Sentite se è cambiato qualcosa. È cambiato qualcosa? **Riposatevi sulla schiena** e osservate se avete fatto troppo, se c'è qualche parte che si lamenta o se c'è una sensazione piacevole di spazio, di maggior volume. Osservate l'effetto anche sul respiro, se dopo aver mobilizzato le costole c'è più spazio nel torace per i polmoni.

9. Di nuovo rotolate **sul fianco sinistro**, sempre nella stessa posizione, portando il **braccio destro dietro di voi**, sul pavimento, come prima. **Muovete la mano facendo un arco di cerchio**: la mano destra scivola **sul pavimento** un po' a destra e un po' a sinistra, salite un po' in su e scendete in giù. Com'è adesso? Sentite se ora il movimento è più libero, se c'è qualcosa di diverso. Lasciate che il torace cambi la sua forma. Osservate come partecipa il bacino: il bacino non cambia la sua forma, ma può aiutare la mano a muoversi nello spazio.
10. Ora riportate la **mano destra davanti a voi**, nella posizione di appoggio, con il **gomito sollevato**, e di nuovo **muovete la spalla in avanti**; la mano è sotto il gomito, le dita sono rivolte in su verso la testa. Sentite qual è il senso di questo movimento, com'è adesso questo movimento. È più libera la spalla, più indipendente? **Fate scivolare la mano davanti a voi** e guardate ora fin dove arriva. Quanto più in là potete andare adesso? Alcuni di voi adesso hanno la spalla destra che tocca il pavimento. Lasciate che la pancia, il petto, la faccia vadano verso il pavimento. La testa può scendere dal braccio. Andate fin dove potete, con la stessa qualità con cui avete iniziato, quindi senza usare più forza, caso mai con meno forza, perché c'è più partecipazione del bacino e di tutta la colonna. Bene, poi vi fermate. Potete rotolare sulla schiena o rimanere sul fianco, come preferite; l'importante è che non tiriate mai nella spalla. Alla fine di questa lezione si comprende che l'uso che facciamo delle braccia dipende dalla flessibilità del torace e dall'uso che facciamo del bacino e delle gambe.
11. Rotolate **sul fianco sinistro**, mettete la **mano destra in appoggio**. Attenzione a dove mettete la mano: **davanti al petto**, non davanti alla pancia. **Il braccio sinistro sostiene la testa**, come prima. Questa volta **portate la spalla in su verso l'orecchio**. Ieri vi avevo fatto immaginare un elastico tra il lobo dell'orecchio e la spalla, adesso immaginate di accorciare questo elastico: vuol dire che la clavicola, la scapola e la testa dell'omero vanno in su, verso l'orecchio e ritornano. Osservate la libertà della scapola, se scivola o se ci sono dei muscoli che la incollano alla schiena.
12. Poi **portate il braccio destro sopra la testa**, lo distendete sopra la testa mantenendo la **mano sul pavimento** e **cominciate ad allungarlo in su**; vedete se riuscite a portare le dita un poco più in su. Naturalmente se lo fate solo col braccio avrete problemi nella spalla; **lasciate invece che il movimento parta dal bacino**, che il bacino intervenga e **l'anca destra vada in su per spingere in su la mano**. Quindi questa volta create un movimento del bacino che non va in avanti, ma va in su, verso la spalla; l'anca destra va in su. State respirando? Provate a farlo in apnea e sentite la fatica, poi lasciate che l'aria riempi gli spazi. Cosa succede nel torace?
13. **Lasciate la mano su**, nel punto più lontano, ma senza sforzo. Ora cominciate a **muoverla un po' a destra e un po' a sinistra**. Non è una lezione facile, non è proprio per principianti, eh? Lo dico per tranquillizzare gli ospiti. È una sfida, fate la metà di quello che potete fare. Osservate come lo fate, cosa scoprite, come potete adattare tutto il corpo a questo movimento della mano verso destra e verso sinistra. Non è un movimento solo del polso, ma è un movimento della spalla, della colonna, del torace, del bacino. Provate a farlo fermando volontariamente tutto il corpo e osservate com'è. Una persona che arriva per la prima volta a lezione lo fa così, muove solo la parte che le viene indicata. Poi invece lasciate partecipare tutto il resto di voi. Sentite il piacere di facilitare il movimento della mano nello spazio.
14. Fermatevi, **mettete la mano a terra davanti, in appoggio**, come all'inizio, e **muovete la spalla destra in su**. Com'è adesso il movimento? È più libero, è più chiaro?

100.1 CAM 232: Sul fianco, differenziazione della spalla sinistra - MDP (Esalen 22)

La spalla è più libera di andare in su verso la testa?

Ora, **mentre muovete la spalla in su**, contemporaneamente **sollevate la testa**: l'orecchio va verso la spalla e la spalla va verso l'orecchio, **poi riportate giù la testa**. Fatelo tre o quattro volte e sentite gli appoggi, che cosa preme a terra mentre sollevate la testa. **Poi lasciate la testa ferma e muovete solo la spalla**. Osservate se l'aver sollevato la testa ha liberato qualcosa nella spalla.

Poi vi **riposate sulla schiena** e di nuovo restate nel respiro, sentite lo spazio per il respiro. Com'è l'appoggio sul pavimento, come vi sembra se paragonate i due lati, quali differenze potete percepire?

15. Di nuovo ritornate **sul fianco sinistro** e **allungate il braccio destro lungo il fianco**. Incominciate a far **scivolare la mano in giù**, verso i piedi. Osservate il movimento della spalla, che scende e poi ritorna a casa. La scapola si muove in giù, la mano è morbidamente appoggiata sul bacino, sul fianco. Lasciate pendere la mano passivamente. Lasciate il braccio disteso, fate scivolare la mano. Si chiude tutto il lato destro: la scapola scende, la clavicola scende. Notate cosa succede nel collo, nella testa, negli occhi. Preferite girare la testa verso destra o verso sinistra?
16. Ora **portate la mano destra dietro di voi**, sul pavimento. Non dimenticate quello che avete già scoperto, rendetevi la vita più facile: se mettete la mano a terra **anche la spalla deve andare verso il pavimento e la testa gira**. Aprite molto il petto, la spalla è larga; andate con la spalla verso il pavimento. Poi **allungate la mano destra in giù**, verso i piedi, verso il bacino. Cosa succede adesso alla testa e agli occhi? Preferite girare la testa verso destra o verso sinistra? La testa si inclina o ruota? Fate le vostre variazioni. Lasciate che gli occhi si muovano nella direzione della spalla destra. Poi, quando vi sembra di aver sentito e capito, riposatevi rimanendo **sul fianco**.
17. Portate il **braccio destro davanti a voi sul pavimento**, e **allungate la mano in giù**, verso le ginocchia, **verso i piedi**. In giù, non in avanti, ma nella direzione dei piedi. Osservate come potete facilitare questo movimento con la testa per esempio. Cosa sentite nella parte superiore della colonna, nella zona tra le scapole? Non forzate. Riposatevi sulla schiena. Avete allungato il braccio in molte direzioni, aiutandolo con tutto il resto di voi. Come sono le due braccia adesso, come sono le due spalle? C'è una differenza, piccola o grande? Quale lato vi piace di più? Come sono le due mani? Come sono i due lati della faccia?
18. Ritornate ancora una volta **sul fianco sinistro**, **con la mano in appoggio**, **la testa è sul braccio sinistro** e l'attenzione va alla spalla. Adesso **fate un piccolo cerchio con la spalla**. Prima avete allungato il braccio, avete mosso la spalla in tutte le direzioni, ora le unite e fate un cerchio, osservate com'è questo cerchio rispetto a ieri, sull'altro lato. Solo la spalla fa il cerchio, non tutto il corpo. Differenziate. Quanto è libera la scapola, quanto è libera la colonna? Il lato che sta sul pavimento si accorge che state facendo un cerchio con la spalla? Che movimento fa il gomito nello spazio? **Cambiate la direzione del cerchio**. Sentirete che anche il gomito cambia il suo movimento e che cambia la pressione della mano.
19. Bene, lasciate andare, ma rimanete **sul fianco**. **Distendete il braccio destro davanti a voi**, lo allungate, e piano piano cominciate a **disegnare con la mano un cerchio intorno a voi**, lasciando se possibile la mano sul pavimento: la

100.1 CAM 232: Sul fianco, differenziazione della spalla sinistra - MDP (Esalen 22)

CAM 232: Sul fianco, differenziare spalla sinistra

mano sale sopra la testa, poi va dietro di voi, scende sino ad andare sul bacino (aiutatevi con il torace e con il bacino), risale sul fianco, scivola sopra il femore e torna in avanti sul pavimento e ritorna su sopra la testa. Disegnate un po' di volte questo cerchio e sentite come la spalla, le coste, il bacino, il ginocchio, gli occhi, la testa aiutino la mano.

Poi **cambiate la direzione di questo cerchio**, lo fate nella direzione opposta. Quindi partite dal davanti per scendere verso il ginocchio, scorrete lungo il femore, scendete dietro il bacino, andate con la mano dietro, sul pavimento, poi risalite su, sopra la testa. Notate che il petto va una volta verso il pavimento e una volta verso il soffitto, così come la faccia. È un po' come un compasso che fa un cerchio. Dov'è il centro di questo cerchio, secondo voi?

Bene, riposatevi, state sul fianco, rimettete la **mano davanti a voi e fate il primissimo movimento**, semplicemente portate la **spalla in avanti e indietro**, sentite com'è. Quanto differisce questo movimento da quello iniziale?

20. Vi sdraiate sulla schiena un'ultima volta e vi godete il pavimento, i volumi, i pesi, gli appoggi, le lunghezze. Osservate se il pavimento vi sembra inclinato. Notate quanto vi piace il lato destro rispetto a prima, quanto vi piacete voi. Come state in questi nuovi volumi, in queste nuove dimensioni imprevedibili?

Poi molto lentamente rotolate di lato per mettervi seduti e poi **in piedi**, senza rimpicciolare, senza bloccare il respiro. Notate se riuscite a mantenere gli stessi volumi mentre cambiate posizione.

Vediamo un po' com'è in piedi. Sentite prima di tutto il contatto dei piedi con il pavimento, sentite il radicamento, poi notate la lunghezza delle braccia, dove arrivano le vostre mani, se vi sembra che una mano sia un po' più in giù dell'altra, o con le dita più distese dell'altra. Notate la distanza tra le spalle e le orecchie.

Poi **sollevate il braccio destro verso il soffitto**, sentite com'è e lo riportate giù; **sollevate il braccio sinistro** verso il soffitto e sentite com'è. Osservate la differenza tra un braccio e l'altro. Fatelo spontaneamente, senza controllarlo, non troppe volte, altrimenti questa differenza si annulla.

Sollevate un piede alla volta. Quale lato è più stabile, quale più leggero?

Cominciate a camminare, aprite gli occhi e **camminate**. Notate com'è il contatto dei piedi con il pavimento, come oscillano le braccia, il braccio destro e il sinistro, come sono gli occhi, le guance, il collo.

Fermatevi un momento ed **osservate la visione periferica**: guardate davanti a voi e osservate cosa entra nel campo visivo, se c'è qualcosa di diverso.

Non voglio influenzarvi, ma osservate quanto spazio avete a destra, quanto a sinistra. Qualcuno sente una differenza? Vi sembra forse di avere più spazio a destra? Interessante, no? Vedete che anche la vista dipende da come muoviamo tutto il corpo (non cambiano le diottrie, ma ammorbidiamo l'occhio per far sì che le immagini arrivino a noi, senza che noi le andiamo a cercare).

Va bene. Allora facciamo la pausa della mattina, e prima della pausa facciamo gli auguri a Elena che compie gli anni.

100.2 IF: seduti, premere dal ginocchio per raggiungere la spalla opposta

Durata
00:23:46

IF: seduti

Mara: Avete dei commenti rispetto alla CAM che abbiamo fatto? Sentiamo due commenti prima di cominciare.

Elena: Forse sono più consapevole di quanto sia miope quest'occhio, [...] mi rendo conto di quanto è strano quest'occhio destro. Sono diversi tra di loro, sono consapevole della differenza.

Mara: Franca vi farà una lezione sugli occhi, quindi andrà tutto a posto!

Giuseppe: Ho sentito una differenza di ampiezza del campo visivo, più sul lato destro che sul sinistro, ma in generale questo quando non avevo gli occhiali. Ho avuto delle difficoltà quando ho rimesso gli occhiali, enorme, di solito non è così evidente, questa volta facevo fatica a focalizzare le immagini. Era uno sguardo meno attento, con gli occhiali mi ritrovo di nuovo a convogliare...

Mara: Questo è il problema degli occhiali. Se ci badate, dovrete sentire subito, quando li rimettete, che cambia il tono dei muscoli del collo. Notate, badateci, con le lenti a contatto è meglio. Non dipende dal peso degli occhiali, ma dal fuoco obbligato, fisso.

Valentina: Allora, io ho sentito tantissime cose in questa CAM, cioè un effetto che è andato a sparare in diverse zone: subito l'anca, quando ho cominciato a lavorare con la spalla ho sentito l'anca corrispondente alleggerita, l'occhio dominante, l'occhio con problemi vedeva molto meglio, il focus puntato lontano invece che... io ho avuto la visione molto focalizzata in avanti. Mi è piaciuto molto il tipo di studio che Feldenkrais apre e il lavoro dell'elastico, l'ho sentito forte, come se ci fosse una membrana elastica dall'anca all'orecchio. Sì, proprio perché ricerco altre motricità legate a sistemi corporei diversi, come queste strutture elastiche che abbiamo, perché c'è un altro sistema somatico che lavora sulla fascia, però mi è sembrato di essere molto connessa. Sebbene noi lavoriamo sul sistema neuro-muscolare, si lavora sempre con le fasce, e quindi questo impulso elastico è molto bello. Anche il progetto a cui pensavo, di lavorare su delle motricità che partono dal Feldenkrais e svilupparle con il movimento ondulatorio, vibratorio, elastico.

Mara: Ho fatto una lezione asimmetrica per cui ci sarà una differenza visibile, sensibile, in quello che voglio mostrarvi. Vieni qui Jenny e siediti. Prendo un rullo grande e lo metto dietro la schiena, non so se basterà. Poi posso mettere sotto i piedi un cuscinetto. Meglio così vero?

Questo lo avete visto il primo giorno: avete mosso il ginocchio dall'esterno all'interno per sentire la libertà dell'anca. Jenny adesso è abbastanza ben 'piazzata' e allora le chiedo per favore di spostare un po' in là il piede, di metterlo un po' più all'esterno rispetto al ginocchio: in genere, infatti, molte persone si siedono così. Che cosa voglio fare allora? Voglio farle sentire che se il piede fosse posizionato in un punto migliore ci sarebbe un effetto sulla libertà dell'anca. Se il piede è esterno rispetto al ginocchio, il ginocchio andrà più facilmente all'interno, mentre ci vorrà molta forza per portarlo all'esterno. Quindi questa posizione non è neutra: ci sono dei muscoli che lavorano più di altri per tenere la gamba verticale.

Per far sentire la neutralità sollevo la gamba tenendo il femore tra le mie mani (la gamba pende), molto lentamente. Il movimento è nell'anca. Inizialmente è un movimento molto piccolo e lento: stacco da terra prima il tallone e poi l'avampiede, così lei possa sentire la presenza della caviglia e un eventuale cambiamento dell'angolo di flessione-estensione, cosa che non accadrebbe se sollevassi la gamba velocemente (specialmente con persone che abitualmente non muovono tanto la caviglia). Le faccio quindi sentire che si stacca il tallone e poi si staccano le dita del piede. La gamba pende e con il mio mignolo muovo la gamba in avanti e indietro e poi la rimetto giù.

Quando la gamba pende ed è libera, posso fare piccole oscillazioni a destra e

100.2 IF: seduti, premere dal ginocchio per raggiungere la spalla opposta

IF: seduti

a sinistra, in avanti e indietro, per cercare di posizionarla nel punto migliore in quel momento. È un punto dove sento che la gamba va spontaneamente, un punto dove la gamba va da sé, dove casca come uno spaghetti. Può darsi che un piede sia leggermente più in avanti dell'altro, questo dipende anche dal bacino, se una persona è ruotata c'è una differenza nel punto di appoggio dei piedi.

Ora voglio vedere che cosa accade se applico una leggera compressione al ginocchio sinistro. La parte molle della mano, tra l'indice e il pollice, è davanti alla rotula, ma non sto schiacciando la rotula, perché le darebbe fastidio; la mia mano è davanti, sotto la rotula, non sopra. Proviamo a togliere questo rullo, così non è appoggiata, va un po' indietro, no? Quindi non c'è abbastanza differenziazione.

La mia idea è quella di vedere che cosa succede al bacino se il ginocchio va indietro, se l'anca va indietro. Osservo che entrambe le spalle vanno indietro. Metto l'altra mano dietro al bacino per darle l'indicazione di girarsi leggermente, non sto premendo molto dal ginocchio. Sto pensando all'anca quando spingo e la invito a fare una leggera rotazione. Adesso vedo che la spalla destra viene in avanti, è una spinta che va in su in diagonale. Se pensiamo alla diagonale, è la spalla opposta a venire in avanti.

Poi, mentre continuo a fare una leggera compressione del ginocchio, faccio salire più in su l'altra mia mano, che era dietro il bacino, la faccio salire in prossimità delle costole fluttuanti. Poi vado ancora più in su e faccio sentire il collegamento tra il movimento della gamba e del bacino e la schiena, a diverse altezze. Quindi l'invito è quello di fare una rotazione, di girare. L'intento è quello di far sentire alla persona che può far scivolare indietro l'anca mentre si gira.

Salgo via via più su con la mano e, ad un certo punto, le chiedo di appoggiare il suo avambraccio sulla mia spalla così da poter mettere la mia mano sulla scapola. Non tutte le persone si organizzano in questo modo e, vedete, mi muovo io, abbiamo una distanza fissa, la mia spalla e la sua spalla sono a distanza fissa. Se io spingo con la mano destra, la mia spalla destra avanza, la mia spalla sinistra arretra, anche il mio bacino si muove, anche le mie ginocchia si muovono, se mi guardate. E arrivo fino alla spalla, fino alla scapola.

Prova adesso a girarti, una volta verso destra, una volta verso sinistra, come lo senti? Molto meglio, perché la spalla partecipa, perché c'è una diagonale, che in realtà anatomicamente non esiste, ma noi creiamo una pista, un sentiero dentro di lei in diagonale, che vuol dire una spirale, una torsione.

Riproviamo, cerco di guidare in modo che non vada troppo in estensione né in flessione. La riporto a casa. Apri gli occhi, mettiti in piedi, adesso senti com'è, poi ti girerai verso destra, verso sinistra; prima solleva un braccio, poi l'altro. Adesso girati verso un lato e poi l'altro. 360 gradi? Miracolo! La CAM ha aiutato o forse era già la sua preferenza, non lo sappiamo.



100.2 IF: seduti, premere dal ginocchio per raggiungere la spalla opposta

Oggi con voi sono partita subito dal lato che ho sentito più libero, ma in realtà non è casuale perché abbiamo fatto tutta la lezione per quella spalla, quindi è abbastanza logico. Ma voi comincerete provando una leggera spinta del ginocchio destro e poi del ginocchio sinistro ed osserverete quale lato è più integrato, dà più risposte, si ferma meno lì, all'anca.

C'è qualcuno più arrotondato di Jenny? Ilaria? Ho la sensazione che se la spingo va all'indietro, ma forse sbaglio. Quando io ho sollevato la gamba, sei andata un po' indietro, ma adesso ti stai controllando, non mi vuoi dare soddisfazione, vai un po' indietro, senti che vai un po' indietro. Prova a farlo un po' di più, lasciati andare. Quando arriva una persona e fa questo movimento, si arrotonda e va indietro, che cosa vuol dire? Vuol dire che la persona è poco differenziata e che va indietro con tutto quanto. Ilaria, non la prendere male, la tendenza rimane anche se si è differenziati.

In questo caso posso accentuare il suo andare indietro, glielo faccio sentire: vedi che stai andando indietro? Posso invece farle sentire che un lato arretra e l'altro avanza, che non si tratta di andare indietro, ma di ruotare, di girare, e di salire in diagonale, è una salita, la spinta sale in su. Vedete? Non sto facendo forza, sto semplicemente indicando: "Stiamo andando verso l'alto". Io sono sul suo lato destro, metti il tuo avambraccio sulla mia spalla. Quindi anch'io devo crescere un po' se voglio farle sentire questa sensazione, perché se io rimango qui e spingo in su, questo è terribile per la mia schiena. Anch'io devo crescere, l'integrazione dovrebbe funzionare anche per me.

Apri gli occhi e vedi dove va lo sguardo. Senti come sono i due lati. Girati una volta a destra e una a sinistra, intanto. Il piede è appoggiato meglio, anche l'ischio, bene, girati dall'altra parte. Mettiti in piedi, prima senti come stai in piedi e poi girati, bene. Non è detto che debba essere meglio questa direzione, lei preferisce comunque girare a destra.

Va bene. Allora ci sono delle domande, è tutto chiaro, siete pronti a provare? Eventualmente le domande le fate dopo. Quindi mettetevi in coppie e provate, verificate. Vi suggerisco di chiedere al vostro compagno di girarsi all'indietro, una volta a destra e una volta a sinistra, per scegliere il lato. Poi piazzate le gambe, verificate di nuovo il movimento delle ginocchia e scegliete una diagonale. La diagonale come la scegliete? Dove vedete più movimento. Dove vedete che la spalla opposta avanza. Se non avanza, provate l'altra spalla, va bene?

IF: seduti

Luca: ...la spalla, è importante qual è l'angolazione del suo gomito? Perché in effetti, se anche sostenevo il gomito con il mio braccio, lei aveva più libertà poi nella giuntura della spalla.

Mara: È meglio. Però non sempre sei a quell'altezza lì con la mano, a volte sei giù. Quando sei su lo sostieni, quando sei giù non puoi sostenerlo.

Luca: Poi un'altra domanda: una cosa che le ho chiesto di fare è quella di differenziare la testa dal movimento che le stavo proponendo, per cui mantenere lo sguardo fisso davanti, oppure il naso...

Mara: È un'aggiunta in più, qualcosa che verrà dopo, potete fare quello che volete, è una buona idea. Altro?

Jenny: Nel caso avessi davanti a me una persona molto più alta di me?

Mara: Sì, a chi lo dici! Ti organizzi per muovere un ginocchio che è più alto del tuo, impari a organizzarti, si può fare.

[...]

C'è un'osservazione che voglio fare. È molto importante, quando spingo il ginocchio, per non disperdere la forza, che il mio avambraccio sia perfettamente allineato alla gamba della persona, come se il mio avambraccio fosse la prosecuzione della sua gamba.

Vedete, Jenny spingeva con la mano così e allora le ho detto di girare la mano in un altro modo, perché così forse schiacciava un po' troppo; poi però ho capito che il problema non era tanto la mano, quanto la direzione dell'avambraccio, quindi le ho detto: "Spostati, allinea il tuo avambraccio al femore, così non c'è una dispersione di forza". Perché se voi avete il gomito largo, la forza va là, e poi vi distruggete la mano, la spalla, la schiena. Invece quando siete allineati potete usare anche il bacino per spingere. Se la persona è molto alta va trovato un altro modo di farlo, perché dovete essere un po' staccati. Se viceversa l'insegnante è alto e l'allievo è piccolo allora il rischio è di avere un angolo più alto e non va bene, perché la spinta va giù. Quindi è come giocare al biliardo, l'insegnante deve spostarsi, allontanarsi.

E poi state molto attenti: la mano è sui condili del femore, perché se spingete dalla tibia, rischiate di rovinare il ginocchio. Voi volete invitare il bacino a muoversi, per questo siete sul femore.

Si può anche fare in questo modo, anche questa è una spinta, però voi fatelo così. Avete altre osservazioni, no? Va bene, allora cambiate i ruoli.

100.4 Tradurre in IF la CAM 231 “Cerchi delle spalle e delle anche”

Durata
00:01:45



Lavorate in coppie per provare a tradurre in IF la CAM di ieri sul fianco: i cerchi delle spalle e delle anche.

Provate, aprite velocemente i lettini e provate.

Potete prendere spunto anche dalla CAM di oggi, se volete aggiungere qualcosa con il braccio.

Quindi la mobilizzazione della spalla, il collegamento tra due grandi articolazioni e i movimenti del braccio.

[...]

Tradurre in IF la CAM 231

Togliete dal pavimento tutto ciò che non serve. Chi di solito lascia gli occhiali sul suolo, di fianco a se stesso, non lo faccia, perché si camminerà un attimo a occhi chiusi. Allora lasciate andare tutto: coltelli, forchette, oggetti contundenti e vi sdraiate.

1. [00:01:48] Durante la lezione terrete sempre gli **occhi chiusi**. Siete **sdraiati**, potete mettere le **gambe a piacer vostro**, piegate o allungate, senza bisogno che io ve lo dica. Sarà un lavoro delicato sugli occhi, quindi non forzate, prendetevi tutti i tempi di riposo di cui avete bisogno, esplorate.

Iniziate a sentire come sono i vostri spazi interni, come state sdraiati e sdraiate qui adesso, cosa vi rivela il pavimento. Come vi dicevo, cercate di rimanere a occhi chiusi anche durante le pause.

Portate gli occhi a guardare a destra e a sinistra e osservate come lo fate. Lo fate varie volte e sentite com'è la fluidità del vostro sguardo, sentite se singhiozza o è fluido. Notate se siete più occupati dalla destra che dalla sinistra. Osservate se guardate lungo tutto il percorso passando dal centro, se guardate l'orizzonte, per cui passate da destra a sinistra continuando a guardare lungo tutto il percorso, oppure se il movimento è tic-tac, destra-sinistra, come se in mezzo non ci fosse niente di interessante da vedere.

Ora fate questo movimento proprio con l'idea di seguire l'orizzonte, di passare dal centro per andare a destra e di passare di nuovo al centro per andare a sinistra, facendolo nel modo più tranquillo possibile, senza sforzare. Lasciate che l'orizzonte si avvicini a voi, senza scrutare. Notate se, facendolo più volte, diventa piano piano più fluido, più omogeneo, più continuo, oppure se ci sono degli stop in qualche punto del vostro orizzonte e se questi stop sono negli stessi punti, se si ripetono.

Osservate se e come cambia il tono della muscolatura nel viso, nella nuca, in altre parti di voi. Dove sentite questo movimento? E, come vi dicevo prima, se sentite che state facendo uno sforzo, se comincia a essere faticoso, lasciate andare tutto, riposare e poi riprendete.

2. Poi, quando volete, iniziate a **immaginare di guardare prima l'orizzonte davanti a voi e poi da lì andate a destra, poi tornate all'orizzonte davanti a voi e andate a sinistra**. È diverso se iniziate dal centro per andare da un lato e dall'altro? Portate di nuovo l'attenzione alla fluidità del movimento, vedete se c'è una relazione con la fluidità del vostro respiro. E poi lasciate andare e **riposate**. I movimenti di riposo servono anche per assaporare se è successo qualcosa in voi, se c'è un movimento interno, se c'è un'emozione diversa, se nasce uno stato d'animo diverso.

E poi, se potete questa volta **con le gambe distese**, iniziate a **pensare alla vostra linea mediana**, portate il pensiero al **punto d'appoggio della testa e scendete fino al coccige** e **notate**, mentre pensate a queste parti di voi, **se lo sguardo segue il movimento**. Poi **pensate alle due linee delle braccia** e, di nuovo, quando pensate al braccio destro e arrivate alla mano destra, sentite se lo sguardo se ne sta tranquillo da un'altra parte o se portate lo sguardo dove va l'attenzione. E provate col braccio sinistro, e **poi una gamba e l'altra**. Sguardo e attenzione vanno insieme o sono differenziati?

E poi, di nuovo, a **gambe piegate o allungate come volete** voi, provate a **riportare il vostro sguardo dall'orizzonte verso un lato, poi dall'orizzonte verso l'altro lato**. Da che lato avete cominciato? Forse dove sapete che la vostra testa gira più facilmente? Sentite che, facendolo varie volte, pian piano, il movimento diventa più uniforme. Sentite anche gli spazi che avete nella bocca, gli spazi che avete all'interno di tutto il cranio. Notate se la muscolatura della mimica del viso riposa sulle ossa. E poi osservate gli spazi della bocca: quando andate a destra e poi a sinistra, c'è la sensazione che cambino gli spazi nella bocca a destra e a sinistra?

E poi quando volete, lasciate andare tutto e riposare. Se avete bisogno di cambiare posizione per riposare, fatelo, sempre a occhi chiusi se potete. Sentite se gli occhi riposano all'interno delle orbite.

3. Ritornate nella posizione distesi sulla schiena. Ora **scegliete un punto immaginario davanti a voi**, per cui verso il soffitto, **e fate scendere da questo punto una pallina verso il vostro viso, poi risalite con lo sguardo al soffitto**. Anche qui notate se è un movimento costante o se la vostra pallina si ferma da qualche parte. Potete anche immaginare una piuma, che è un'idea più leggera. Sentite se il movimento è continuo o se ci sono dei punti in cui la piuma rimane sospesa un attimo, se ci sono dei piccoli stop. E poi se ci sono punti in cui è più facile la messa a fuoco. Sentite com'è la sensazione quando la piuma riposa sul vostro viso, tra le sopracciglia, sulla radice del naso (non sulla punta, ma tra le sopracciglia). E poi la piuma si solleva e va verso il soffitto. Anche qui notate se ci sono degli stop, se sono negli stessi punti di prima o se sono punti diversi. E anche qui il gioco è cercare che questa piuma abbia una traiettoria sempre più costante, senza stop. Pian piano sentite come si avvicina a voi, poi riposare un attimo e la lasciate ripartire verso il soffitto. Perché darci dei limiti? Potete anche farla risalire verso il soffitto e poi continuare e lasciarla salire in cielo. E sentite com'è, se potete farlo senza fatica, senza strizzare gli occhi per seguire con lo sguardo la vostra piuma. Lasciate finché sale (*eccolo là l'aereo che si porta via la piuma*) e fino a lasciarla uscire dalla vostra vista. E poi sentite che riappare in un punto in cui potete vederla e pian piano di nuovo scende verso il soffitto, viene verso di voi. Sempre con quest'idea che non c'è nessuno sforzo negli occhi, che è semplicemente un gioco, quello di seguire con lo sguardo questo oggetto che ha un movimento costante verso l'alto e un movimento costante per tornare verso il vostro viso. Sentite soltanto se cambia il tono intorno agli occhi, il tono nei muscoli del viso, il tono nei muscoli del collo, nella nuca. E poi, quando volete, lasciate andare tutto e riposare.
4. Quando volete, **fate salire di nuovo la vostra piuma, fermatela in alcuni punti**, poi la lasciate salire ancora e poi la fermate di nuovo. Lo fate lasciando che arrivi fino al cielo, finché sparisce dalla vostra vista. **Poi la fate ridiscendere, fermandola di nuovo dove volete**. Le fate fare **tre o quattro stop**. Notate se gli stop, quando salite e quando scendete, sono nello stesso punto o sono in punti diversi. Forse sono nei punti in cui la vostra messa a fuoco è migliore o forse no.
5. Tornate a fare un piccolo movimento di **guardare il vostro orizzonte da destra a sinistra** e ritorno. Notate se è un po' più fluido il movimento degli occhi, se è un po' più continuo il vostro guardare l'orizzonte. Osservate a che distanza da voi è l'orizzonte. Poi provate a farlo **più piccolo e più veloce**, senza sforzo; immaginate un oggetto da seguire con lo sguardo, potrebbe essere una barchetta nel mare o una pallina da ping-pong. Seguite tutto il percorso di questo oggetto. Ognuno di voi immagini quello che vuole, o nulla. Semplicemente sentite se nella velocità può rimanere la stessa fluidità nello sguardo. Poi lasciate andare tutto. Notate di nuovo che cosa vi racconta il pavimento, come state sdraiati e sdraiate, com'è il respiro, com'è lo stato d'animo.
6. Ora lentamente, mantenendo gli occhi chiusi, rotolate su un fianco per tornare in piedi, o **trovate il modo che vi piace di più per tornare in piedi a occhi chiusi**. Prendetevi il vostro tempo. Quando siete in piedi, sentite se siete radicati o meno, dov'è il vostro orizzonte, se c'è qualcosa di diverso dal solito nella vostra postura, se c'è una traccia di tutto ciò nel vostro modo di stare in piedi.

Poi **lentamente aprite gli occhi**, senza fissare subito qualcosa, e vi guardate in giro, sentite com'è. **Camminate** un attimo, sentite com'è la vostra camminata. Se volete guardatevi in giro, guardate i visi delle persone che incrociate.

7. Quando volete, andate a **sdraiarsi a pancia in giù**, col **mento sul pavimento** oppure **sulle mani**. La testa al centro, il mento sulle mani. Se ne avete bisogno, mettete dei cuscini, per esempio sotto i piedi, per stare comodi. Chiudete di nuovo gli occhi. Con il mento sul pavimento potete tenere le braccia lungo i fianchi. Se non vi sentite comodi col mento sul pavimento, ci mettete la fronte. Da questa posizione, di nuovo **portate gli occhi a destra e a sinistra** e notate se c'è diversità da prima che eravate supini, notate l'uniformità del movimento nello scrutare l'orizzonte (la parola scrutare però non mi piace molto perché dà l'idea di sforzo).
8. Poi, quando volete, **andate a guardare fino a un'estremità, destra o sinistra**, quella che preferite, e da lì **immaginate un punto**, bianco, nero o quello che volete, **che si muove allontanandosi nella direzione scelta da voi, fino a sparire dal vostro sguardo**. Poi **immaginate che** questo punto riappaia, pian piano **torni** fino ad arrivare **nel vostro campo visivo**; quindi lo allontanate da quel lato e lo fate sparire al di là dell'orizzonte e poi lo fate tornare. Anche qui notate il tono della muscolatura nel collo, nel viso, cosa potete fare per arrivare dov'è possibile senza sforzo, se cambia qualcosa all'interno degli spazi della mandibola, a destra, a sinistra, gli spazi tra i palati. E **poi** fate rientrare questo punto verso di voi, **lo fate diventare sempre più grande**, sempre più a fuoco, **finché non tocca il vostro viso**. E lo fate alcune volte, fino a quando questo punto vi sembra sempre più chiaro, arriva all'orizzonte, se ne va, sparisce oltre l'orizzonte, ritorna a voi e riprende compattezza, è a fuoco, diventa più grande fino ad arrivare al vostro viso. Poi lo fate di nuovo allontanare nella direzione che avete scelto. Vedete se potete, senza sforzo, senza cambiare la qualità del movimento, farlo diventare **più veloce**. Quando volete, riposare e confrontate le sensazioni dei due lati.
9. E poi fate la stessa esplorazione dall'altra parte. **Guardate verso il lato che è la vostra seconda scelta**, poi **immaginate questo punto che va oltre l'orizzonte, fino a sparire nella lontananza, e poi lo fate ricomparire per farlo diventare sempre più grande mentre si avvicina al vostro viso**. **Di nuovo** giocate a farlo **allontanare dalla stessa parte** e via via rimpicciolisce fino a sparire dal vostro sguardo. E anche qui notate se succede qualcosa di analogo, nella muscolatura del collo, del viso, o se è diverso, a destra e a sinistra. E se lo rendete un po' **più veloce**, è più facile pensarlo più veloce mentre va fuori casa o più veloce quando torna, c'è diversità? A tornare a casa è più veloce con meno sforzo? Poi lasciate andare tutto e riposare.
10. Poi tornate con la testa in una posizione simmetrica, se potete con il mento per terra, le braccia come volete, e iniziate a pensare che **lo sguardo va davanti a voi in giù**, verso terra. Vedete come siete orientati col viso. Immaginate di guardare davanti a voi l'orizzonte e finirete nelle cantine, più o meno, notate quali bottiglie di vino ci sono e andate oltre. E così andate fino al vostro orizzonte in questa posizione, verso il fondo della terra e **da lì andate a destra e a sinistra** con lo sguardo e sentite, in questa posizione com'è andare a guardare verso il fondo della terra, a destra e a sinistra.
11. Poi tornate con lo **sguardo** all'orizzonte, **al centro**, e **da lì portate lo sguardo tra i talloni per poi risalire in su**: nell'incavo delle natiche, nel sacro, al centro del ba-

cino, tra le vertebre, **fino ad arrivare** alla zona dorsale, tra le scapole, e più su fino **alla zona cervicale**, nel punto in cui la testa è posata sulle vertebre, sull'Atlante. **Risalite il cranio**, il centro del cranio, e **poi** da questo punto riportate l'attenzione **al centro davanti a voi, e di nuovo a destra e a sinistra**, delicatamente, tornando ogni volta al centro.

Di nuovo dal centro andate a guardare davanti a voi, e sentite se questa linea davanti a voi, per guardare lontano, rimane centrale o se svirgola un po' a destra e un po' a sinistra.

12. E poi tornate a **guardare davanti a voi**, dove per voi è facile mettere a fuoco, **muovete gli occhi a destra e poi tornate velocemente al centro**, qualche volta, sentite com'è. E poi qualche volta **andate a sinistra e poi tornate velocemente al centro**, e sentite se è diverso mettere a fuoco, se cambia la distanza tra voi e l'orizzonte quando andate a destra e tornate velocemente al centro, o quando andate a sinistra e tornate velocemente al centro.

Tornate con lo sguardo al centro, davanti a voi, poi **lentamente andate con gli occhi dove volete e tornate velocemente al centro**, solo quello che potete fare, senza forzare.

13. Lasciate andare e lentamente, **senza riaprire gli occhi**, di nuovo **trovate un modo per tornare in piedi**, tranquillamente. Seguite qual è la traiettoria che vi piace di più per tornare in piedi. Senza aprire gli occhi tornate in piedi e di nuovo notate come state.

Sempre **a occhi chiusi fate qualche passo in avanti e indietro**. Quanti scontri ci sono già stati? (Il settimo senso, l'antenna che manca all'appello). Potete andare un po' avanti, un po' indietro. A occhi chiusi dov'è il vostro orizzonte? Mentre camminate, ogni tanto aprite gli occhi, senza mettere subito a fuoco, li chiudete, li aprite e sentite com'è camminare a occhi chiusi, com'è aprirli, com'è richiuderli. Se avete voglia provate a camminare all'indietro. Quando camminate ad occhi chiusi sentirete che state toccando materassini, cuscinetti. Avete più sensibilità nei piedi, più tatto, o c'è qualcosa d'altro che attira la vostra attenzione nel vostro modo di stare in piedi o di camminare? Com'è il respiro?

14. Pian piano **tornate a sdraiarvi supini**, di nuovo con le **gambe** piegate o allungate **a piacer vostro**. Notate intanto che cosa fare, se c'è qualcosa di nuovo, di inabituale, di piacevole o meno. Iniziate a fare il movimento di **guardare all'insù**, inteso come prolungamento della testa verso l'alto, **rispetto alla persona, e poi in giù**, cioè **verso i piedi**. Notate com'è la traiettoria dei vostri occhi, se potete veramente farlo senza sforzo, come guardare attraverso gli occhi, piuttosto che con gli occhi. Sentite se c'è un movimento che appare nella nuca, nel collo, nella mimica. Verificate l'uniformità del movimento, se ci sono dei punti dove il vostro sguardo tentenna un attimo poi riparte, o se è uniforme.

Guardate di fronte a voi, sentite qual è il centro di questo su e giù, e poi provate di nuovo a **cambiare la velocità, andate su veloce e tornate lento, o andate su lentamente e tornate veloce**. Sentite se il ritorno a casa è veloce (come i cavalli quando sentono odor di casa), se è più facile. E poi fate la stessa esplorazione guardando in basso. Quando sentite che il movimento è fluido andando in giù e poi il ritorno a casa di fronte a voi, provate ad andare lentamente e tornare veloce, o andare veloce e tornare lento, sentite come cambia. E riposate di nuovo, sentite gli spazi del respiro, gli spazi nella bocca. A mano a mano che diventa più uniforme il movimento degli occhi, diventa più uniforme anche il vostro respiro?

15. Adesso **portate lo sguardo**, con l'immaginazione, **alla linea mediana davanti a voi**, per cui potete scendere allo sterno, arrivare all'ombelico, scendere ai ge-

nitali, continuare a scendere **fino ad arrivare al centro tra i due talloni**. E poi **risalite**, sempre davanti, arrivate al centro del pavimento pelvico, risalite a metà del bacino, l'ombelico, risalite lo sterno, siete a metà tra le clavicole, tornate a risalire tutta la gola, metà del mento, le labbra, il naso, risalite tra gli occhi, arrivate al centro dei capelli. **Ripartite dietro di voi**. Scendete **lungo il centro del cranio**, la colonna cervicale, dorsale, lombare, arrivate al sacro, al coccige, e scendete di nuovo **fino ai talloni**.

- 16.** Provate a **muovere a scatti gli occhi dalla parte centrale di voi, davanti, fino al punto fra le dita dei vostri piedi, e poi** giocate a risalire.
- 17.** E poi, invece che a scatti, **immaginate una creatura** (di solito la coccinella, che porta anche fortuna) **che scende delicatamente**, immaginate pian piano che scende lungo tutta la linea della vostra mimica facciale, **davanti**, lungo la gola, tra le due clavicole, lo sterno, e scendete così, lentamente. Sentite quali punti potete seguire con lo sguardo, e così scendete fino al basso, **e ritornate da dietro**.
E poi iniziate a farla **andare un po' più veloce**, la vostra coccinella, sentite se va più veloce in su o in giù, se vi piace di più scendere davanti e tornare da dietro, scendere da dietro e tornare davanti.
Terminate e **verificate** di nuovo **com'è guardare a destra, a sinistra, sull'orizzonte**, il primo movimento che avete fatto, sempre a occhi chiusi.
- 18.** Iniziate a fare lo stesso **movimento destra-sinistra con gli occhi, ma la testa li segue**. E seguite l'orizzonte senza nessuna fatica nello sguardo, veramente lasciate che sia l'orizzonte a venirvi incontro, non strizzate gli occhi per andare a vedere di più o più lontano. Movimento fluido dello sguardo, movimento fluido della testa. Sentite se gli occhi si possono muovere dolcemente, delicatamente. Sentite com'è il tono della muscolatura del collo, se è uniforme come è uniforme il movimento dello sguardo. Com'è la qualità del vostro respiro?
- 19.** Provate a **muovere** qualche volta **gli occhi nella direzione opposta alla testa**, delicatamente, ma in direzioni opposte.
E prima di rialzarvi lasciate andare tutto e notate di nuovo com'è il respiro, com'è l'umore, com'è lo stato d'animo, e se, mantenendo questo stato d'animo, questo umore, questo respiro, pian piano potete pensare di tornare in piedi e di essere efficaci. Il famoso pian-piano-veloce, ma non di fretta.
- 20.** Per cui rotolate, **trovate un modo per tornare in piedi**, sentite che tracce ha lasciato tutto ciò nel vostro modo di stare in piedi. Notate dov'è il vostro orizzonte, gli spazi interni, gli spazi intorno a voi. **Poi lentamente aprite gli occhi**, sentite il vostro campo visivo, com'è, e poi iniziate a guardarvi in giro e a camminare. Com'è la qualità della rullata dei piedi? E poi notate se, mantenendo questa qualità, potete iniziare ad essere efficaci nel darvi una mossa e mettere tutto a posto, perché tra poco c'è lezione. Ma senza perdere questa qualità! È interessante fare un passaggio nella vita contemporanea che incalza, senza lasciare tutto quanto a terra, ma cercando di mantenere viva l'esperienza. E ci vediamo dopodomani direi, domani è vacanza.

101.1 CAM 234: Seduti sulla sedia, muovere la colonna in tutte le direzioni 2 - MDP

Durata
01:00:31



1. Orientatevi verso il davanti della sala. Osservate com'è la seduta, venite **in avanti sul bordo della sedia**. Osservate com'è la seduta questa mattina. Se rimane traccia di quello che avete fatto tre giorni fa, due giorni fa. Osservate com'è distribuito il peso, fate dei piccoli movimenti, organizzate le gambe in modo che i **piedi siano sotto le ginocchia**. **Fate dei piccoli movimenti con il bacino** e osservate com'è: se c'è più simmetria rispetto ad alcuni giorni fa o se caricate molto di più su un lato che sull'altro. E poi sentite il respiro, come respirate, gli spazi all'interno del torace. Se l'aria che entra dal naso occupa tutti gli spazi nel torace; quali spazi occupa? E se vi sembra che ci sia del movimento anche nella pancia. **Verificate la posizione delle gambe con un piccolo movimento delle ginocchia verso l'interno, verso l'esterno**. Sentite la libertà delle due anche: se c'è una preferenza, se le ginocchia preferiscono andare a destra, a sinistra o all'interno o all'esterno e trovate la posizione buona per i piedi.
2. Poi **sollevate il braccio destro**, mettete la **mano destra dietro alla testa con il gomito largo**, il gomito destro verso destra e **con la mano destra** cominciate a muovere la testa, fate rotolare un po' la testa. Rotolare, non inclinare. **Fate rotolare la testa in modo che giri verso destra**. La mano muove la testa, il collo si gira, la testa gira, la faccia si orienta verso destra. Lo fate molte volte sentendo la relazione tra il movimento del braccio ed il collo, restando anche nel respiro. La mano non è incollata alla testa, l'abbiamo già fatto; vi ricordate la lezione in cui avevate la testa tra le mani come se fosse un melone e la facevate rotolare? Lo stesso movimento. La mano fa rotolare la testa ed **il gomito destro sale**, lasciate salire il gomito destro e sentite il movimento nel torace, con gentilezza. Aprite gli occhi ed osservate dov'è il vostro gomito, perché alcuni di voi hanno il gomito orientato in avanti e allora il polso è piegato. Invece lasciate il polso aperto: la mano è la continuazione dell'avambraccio, il gomito sale e guardatevi il gomito. Quando volete riposarvi, vi riposate e poi ricominciate. La mano fa rotolare la testa e il gomito sale. Fate una piccola pausa. Diventa stancante se muovete solo il braccio, se il braccio è separato dal resto di voi. Se invece create e sentite questo collegamento dinamico tra i movimenti del braccio, la testa, il collo, tutta la colonna ed il peso, non è per niente faticoso. Allora riprovate, rifate il movimento portando l'attenzione alle coste. Ingrandite piano piano, il gomito sale e va dietro di voi un pochino, un pochino all'indietro. Qual è la forma del torace sul lato destro? E non dovete mai sentire tirare da nessuna parte. Sentite se per caso il peso si sposta, va più su un ischio che sull'altro, come si allunga il lato destro. Vedete, **la direzione dello sguardo è verso l'alto** e non verso il basso. **Provate a guardare verso il basso**, sentite com'è diverso per la schiena. Inarcate un po' e andate all'indietro. Se invece guardate in giù vi arrotondate. Sentite come si attiva la schiena. Riposatevi un momento, appoggiatevi pure allo schienale o alla colonna. C'è una differenza tra i due lati? Tutta la schiena.
3. Adesso **lo fate dall'altra parte**. Mettete la **mano sinistra** e con la stessa gentilezza cominciate a **far rotolare la testa** un po' di volte. La mano non è incollata, la mano fa muovere una sfera e la faccia gira **verso sinistra**. Portate un po' più in su il gomito e provate a girare la faccia, lasciare la faccia in avanti oppure girare la testa verso destra mentre portate in su il gomito. È un'altra cosa, no? Poi osservate se vi sembra più naturale, più facile, far rotolare la testa verso sinistra quando il gomito sinistro sale e **poi includete lo sguardo**, perché se guardate sotto l'ascella, non è la stessa cosa che se guardate il gomito. Il gomito sale e va all'indietro. Pensate di portare il gomito dietro di voi e notate il movimento della scapola: che cosa fa la vostra scapola, se è libera di scivolare sulle coste. Che cosa fa la vostra scapola? Fate una piccola pausa se volete e poi lo rifate per chiarire tutti i dettagli.
È una serie di lezioni, abbiamo cominciato l'altro giorno e questa è la seconda della serie, poi ce n'è ancora una. Di nuovo, mettete la mano sinistra dietro la testa, la fate rotolare, la faccia gira a sinistra in su, il gomito va dietro di voi in su, vi girate un po' verso sinistra, portando il gomito dietro di voi. Poi vi riposate

CAM 234: Seduti, muovere la colonna in tutte le direzioni 2

101.1 CAM 234: Seduti sulla sedia, muovere la colonna in tutte le direzioni 2 - MDP

e sentite come siete seduti. Com'è la schiena, com'è il contatto degli ischi? È cambiato. Anche la distanza tra la spalla e l'anca potete valutare, sentire. La freschezza del respiro.

4. Ora **intrecciate le dita delle mani** e le mettete **dietro la testa** con i **gomiti larghi, orientati verso destra e verso sinistra**, non dietro al collo, ma dietro la parte sporgente della testa. Cominciate a **inclinare il gomito destro in giù** e lasciate che la testa si muova. Andate verso il basso e ritornate. **Il gomito sinistro sale**, il gomito destro scende, le coste si chiudono e mentre inclinate verso destra, **girate la faccia come per guardarvi il gomito sinistro**. Potete anche aprire gli occhi: aprite gli occhi, così vedete il gomito sinistro e notate come lo fate, che cosa succede al vostro peso. Alcuni di voi spostano il peso sull'ischio sinistro, alcuni di voi, vedo, spostano il peso sull'ischio destro. Quindi osservate com'è per voi, che differenza c'è: provate le due possibilità e sentite la differenza. È molto diverso. Che cosa preferite? **La prossima volta invece, girate la testa verso destra, verso il lato che scende e osservate com'è.** Cosa vi piace di più? Cosa vi sembra più congruente? Guardate verso sinistra. Il destro scende e guardate verso sinistra. Sinistra, verso quello che sale. Lo avete fatto finora, poi lo avete provato dall'altra parte, poi avete riprovato verso sinistra e poi lasciate andare, vi riposaste.



5. E naturalmente **lo fate anche dall'altra parte. Cambiate l'intreccio delle dita** però, intrecciate nell'altro modo, mettete le **mani dietro alla testa**. Cominciate ad **inclinare verso sinistra e guardate verso il gomito destro**. Osservate com'è la chiusura fatta in questo modo, sul lato sinistro, rispetto a prima. Immaginate la forma della colonna. E la parte che si sta muovendo adesso, perché avete le mani dietro alla testa, qual è? I gomiti sono larghi e non sforzate, lasciate la pancia libera. Alcuni di voi in questo movimento raggiungono il bacino, altri muovono soprattutto la parte alta. Il lato sinistro si chiude, il lato destro si allunga molto. Bene. Riposatevi appoggiandovi. Si muove una parte di colonna che non sentiamo mai, che non ci sembra di poter muovere.
6. Di nuovo **tornate in avanti, intrecciate le dita delle mani dietro alla testa**, i **gomiti sono larghi** a destra e a sinistra e cominciate a **scendere verso destra guardando verso il gomito sinistro**. Tenete pure gli occhi aperti. E adesso cominciate a scendere, **facendo come un arco di cerchio, come per andare tra le ginocchia in avanti**, osservate come lo fate e dove arrivate. Partite dall'alto, scendete di lato e poi cominciate a portare il gomito verso le ginocchia e poi **tornate** per lo stesso percorso naturalmente: i movimenti sono sempre reversibili. Il gomito destro va giù, il sinistro va su. Rimangono allineati i gomiti. Alcuni di voi, vedo, lo fanno arrotondando la schiena. Ricordatevi che **il movimento può partire dall'inguine**, potete andare in avanti, con la schiena lunga. È diverso? Che cosa vi piace di più? Andate dagli inguini in giù: scende di più? Non forzate, fermatevi prima. Lo fate espirando? Il gomito davanti a voi, tra le ginocchia. E poi vi fermate, sedete, paragonate i due lati. Se volete alzarvi e camminare, se volete sdraiarvi per sentire la differenza, come volete. Cambiate posizione.
7. Tornate ai posti, **cambiate l'intreccio delle dita delle mani** e cominciate ad **inclinare i due gomiti verso sinistra. Il gomito sinistro scende in giù e poi va in avanti**

tra le ginocchia. Fin dove arriva? Osservate il primo movimento: dove arriva? Inclinate senza pensare alla testa adesso. Provate a fare questo movimento nello spazio del gomito: che forma ha, che traccia lascia nello spazio il vostro gomito e fin dove arriva tra le ginocchia, in giù, verso il pavimento? Fin dove arriva? **Quando siete lì, girate la testa e guardate il gomito destro** e osservate se non scendete un po' di più e ritornate. [...] Cosa c'è? Non capisci? Inclinati verso sinistra e porta il gomito sinistro in giù e poi in avanti, fa come una virgola, quando sei lì guarda, hai visto che sei scesa molto di più? Puoi partire dall'inguine, andare in avanti, adesso guarda su. Semplicemente differenza per capire il contributo che dà il movimento della testa alla discesa del gomito. Dall'altro lato non lo avete fatto, ma lo chiarite su questo lato. Fin dove scende il gomito senza sforzare. Attenzione alle mani: è come se ci fosse un foglio di carta velina tra le mani e i capelli. Non premete, non spingete la testa in avanti, lasciate la testa lì dov'è e scendete. L'attenzione è nella parte tra le scapole, le vertebre tra le scapole. Respirando. Poi vi riposate e notate dove va la vostra attenzione lungo la schiena, come respirate.

8. I piedi sono a terra. Tutti e due i piedi. Riprovate. **Intrecciate le dita delle mani**, le mettete **dietro la testa** e andate di nuovo a destra: questa volta **il gomito destro scende**, notate se c'è ancora qualche dettaglio da chiarire, se vi piace esplorare ancora lo stesso movimento, avendolo fatto sul lato sinistro. Com'è quando lo rifate a destra? Scendete **a destra e quando siete giù guardate il gomito sinistro**. Sentite il movimento del bacino nelle anche. Se vi piegate molto all'inguine, nelle anche, non scendete di più? Piuttosto che arrotondare la schiena? Ecco: vedete che adesso siete più giù rispetto a prima. **La prossima volta che scendete verso destra**, invece, **appoggiate l'avambraccio destro vicino al ginocchio destro e tenete la mano sinistra dietro la testa**. Scendete. Appoggiate l'avambraccio destro vicino al ginocchio destro, la mano sinistra è dietro la testa. Cominciate a **muovere il gomito sinistro che è verso il soffitto, in giù e in su**, un pochino in giù e un pochino in su. Naturalmente non è un movimento del polso e della spalla, ma includete anche la schiena. Lasciate uscire la pancia, tirate su la testa mentre tirate su il gomito: la testa non pende giù come un frutto maturo, in questa lezione. Sentite da dove può partire il movimento del gomito: potete farlo partire dal gomito, pensare solo al gomito o potete includere il bacino e la schiena. Fate delle piccole pause e poi riprendete. Attenzione: fate piccolo, fate piccolo, soprattutto chi ha delle grosse asimmetrie nella schiena, lungo la colonna, sentite com'è interessante esplorare le direzioni, com'è più facile su un lato piuttosto che sull'altro, rendetevi conto, osservate. **E adesso** continuate nella stessa posizione con l'avambraccio ben appoggiato, vicino al ginocchio. **Muovete il gomito facendo un cerchio, un piccolo cerchio**, piccolo, non pensate in grande ma includete la schiena, includete tutto il tronco, un cerchio. Vedo che molti di voi hanno una direzione privilegiata, il gomito è largo di lato, non viene in avanti e va verso il soffitto. **Guardate il gomito** e muovete in cerchio. È più facile una delle due direzioni: quella avanti/indietro o quella destra/sinistra? Fate una pausa. Osservate come, cambiando qualcosa nella parte alta, cambia il contatto del bacino con la sedia. Forse le anche sono più libere di prima?
9. Fate la **stessa cosa dall'altra parte**. **Appoggiate l'avambraccio sinistro vicino al ginocchio sinistro. La mano destra dietro alla testa e cominciate a fare dei movimenti avanti e indietro**. Non fate subito il cerchio, ma andate avanti e indietro. Piccolo, piccolo, molto piccolo, perché poi dev'essere un cerchio. **Destra e sinistra e poi un cerchietto**. Immaginate un raggio di luce che esce dal gomito. Dove lo proiettate questo cerchio? Come lo sentite nello sterno, nella clavicola, nella scapola. Vi fermate, sentite la seduta, la distanza tra gli ischi, la distanza tra il pube ed il coccige e poi **vi sdraiate** sulla schiena per un momento. Com'è? Cosa vi dice il pavimento? Che immagine vi rimanda?

10. Ritornate, vi mettete **seduti** di nuovo con le **mani intrecciate dietro la testa**. **Scendete con il gomito destro a destra e poi tra le ginocchia, con l'altro gomito verso il soffitto**, come prima. Com'è rispetto a prima? **Rimanete lì**, con il gomito destro basso tra le ginocchia e cominciate a **portare la testa all'indietro**. È un movimento della colonna e del bacino. Osservate il movimento del gomito sinistro, inarcate la schiena, inarcate la schiena. Siete giù e volete sollevare la testa come per guardare verso l'alto e il gomito sinistro lo portate in su, di nuovo e indietro. Partite con il gomito destro tra le gambe e poi guardate in su e lasciate uscire la pancia. Sentite un allungamento. Continuate. **L'idea è quella di portare il gomito sinistro dietro di voi verso lo schienale della sedia**. Quindi andate in avanti e poi risalite orientati in questo modo e portate il gomito verso lo schienale della sedia. Immaginate di avere lo schienale della sedia ad una certa altezza e **lì lo muovete un pochino all'indietro verso la vostra destra**. Lasciate le ginocchia orientate sopra i piedi, non spostate le ginocchia, il bacino deve fare qualcosa: fatelo piccolo e se non riuscite immaginatelo. Prima scende il gomito destro verso il pavimento poi scenderà il gomito sinistro verso lo schienale dietro di voi e lì lo muovete. Non premete con le mani sulla testa, ricordatevi di non premere.

Il gomito sinistro va in giù verso lo schienale e torna verso destra dietro di voi, va bene. Basta. Sentite com'è. La facciamo in modo simmetrico la lezione, andiamo avanti alternando un lato dopo l'altro.

11. **Intrecciate le dita nel modo opposto e scendete verso sinistra**, andate giù e **quando siete lì cominciate a sollevare la testa inarcando di più la schiena**. La pancia va verso le cosce. Sollevate la testa e **poi portate il gomito destro dietro di voi verso lo schienale e lì organizzatevi per muovere il gomito un pochino verso sinistra, un pochino verso destra**: che cosa fa la testa? Da che parte gira? Non premete con le mani, attenzione, fate poco. Che cosa conviene? Alcuni di voi girano la faccia a destra, altri a sinistra, per provare la differenza. Meglio destra no?! Bene. E poi vi fermate. Fate un piccolo movimento, muovete il bacino rispetto alle gambe. Quindi vi sedete davanti agli ischi, dietro agli ischi. Sentite la lunghezza della colonna, la forma della colonna. Se questo movimento che avete già fatto quattro giorni fa è diverso adesso, include più vertebre. La vostra colonna ha più vertebre rispetto a quattro giorni fa. Com'è la presenza delle vertebre tra le scapole, le vertebre dietro allo sterno? La pancia è libera.

12. E ora **scendete con la mano destra** e cominciate **ad accarezzarvi la gamba sinistra**, il polpaccio sinistro. Andate in giù, tornate in su, lo fate molto gradualmente. Volete andare verso il pavimento ma molto gradualmente, raddrizzate il braccio. Andate e tornate un po' indietro. Collegate il movimento della mano con il bacino. Potete accarezzare anche la gamba destra con il dorso della mano. La gamba sinistra la carezzate **con il palmo della mano, la gamba destra con il dorso**. L'interno della gamba destra, non la coscia, ma la gamba. **Mettete la mano sinistra dietro la testa e scendete con la mano destra sul pavimento**, se riuscite, molto gradualmente. Se il palmo della mano non raggiunge il pavimento non importa, fate un pugno, vi appoggiate con un pugno. E la stessa cosa che avete fatto prima con l'avambraccio sulla coscia, la rifarete adesso. **Il gomito sinistro è verso il soffitto**: cominciate a **sollevare la testa includendo la schiena e includendo il bacino**, sentendo l'addome, senza andare completamente indietro. Rimanete con la mano a terra, il vincolo è la mano a terra. E poi cominciate a **fare dei cerchi con il gomito sinistro verso il soffitto**. Questi cerchi non sono cerchi che partono dal polso, ma includono tutto, tutto. Il bacino è presente, attivo. Il bacino sente che sta facendo un cerchio? Piano lentamente, piccolo, molto piccolo. Anche qua la direzione destra/sinistra sembra più facile della direzione avanti/indietro. Fate una pausa e sentite come siete seduti. La cima della testa dove va? Quando fate le pause potete anche appoggiarvi allo schienale.

13. **La stessa cosa dall'altra parte. Carezzate con la mano sinistra la gamba sinistra,**

101.1 CAM 234: Seduti sulla sedia, muovere la colonna in tutte le direzioni 2 - MDP

la gamba destra e scendete con la mano sinistra, pian piano, verso il pavimento. Carezzate molte volte. Per allungare la mano tenendo fermo il bacino... se voi bloccate il bacino, come fa la maggior parte delle persone, inchiodate il bacino sulla sedia e portate la mano giù, sentite com'è? Fin dove arriva la mano? Bloccate il bacino, lasciatelo lì dov'è: arriva a metà polpaccio al massimo. Allungate la mano pensando agli ischi, partendo dal bacino. L'altra mano è dietro la testa, **la mano destra è dietro la testa**. Quando avete raggiunto il pavimento o con la mano o, chi non riesce, con il pugno, allora mobilizzate la parte alta **muovendo il gomito e la testa**. Pensate alla direzione **avanti e indietro**, alla direzione **destra e sinistra**, le rendete uguali e poi fate un **cerchio**. Prima esplorate le direzioni cardinali. Dovete tirar su la testa quando il gomito va indietro, dovete sollevare la testa, il collo si inarca. Restate nell'esplorazione, non con l'idea di dover fare un grande cerchio nello spazio, ma esplorate le direzioni, le relazioni tra le parti. Lo fate **nelle due direzioni** e poi vi fermate. Alzatevi in piedi e fate qualche passo. Sentite se anche nella camminata è cambiato qualcosa. Come oscillano le braccia, la libertà delle anche, la direzione dello sguardo. Bella tosta sì, anche questa non è una lezione per principianti. Abbiamo un ospite qua, speriamo che non si distrugga... dov'è l'ospite? È già scappata? (*risate*)

14. Tornate al posto. **Sedetevi** in avanti **sul bordo** della sedia. Scendete con il braccio destro verso il pavimento, **mettete la mano destra a terra e il braccio sinistro** stavolta lo portate diritto **su verso il soffitto**. Fate un **pugno con la mano sinistra molto morbido**. La **mano destra è piatta a terra**, potete anche mettere dei libri sotto la mano destra se volete. *Corpo e comportamento maturo* mettete sotto la mano, che serva a qualcosa almeno! (*risate*) Cominciate a **muovere** entrambe le mani avanti ed indietro, cioè **le braccia avanti ed indietro**: è un movimento delle due braccia e delle due spalle. Create una continuità tra la mano destra e la mano sinistra. In avanti e indietro vuol dire intorno al loro asse, **ruotano intorno al loro asse**. Questo farà sì che le spalle si muovano avanti ed indietro e che la testa si muoverà, la colonna si muoverà, lo sentirete. Non è bellissimo, non è bellissimo questo movimento? **È come un cilindro**, create un'unità tra una mano e l'altra, **le due spalle fanno la stessa cosa: si chiudono e si aprono**. Sentite le clavicole, le scapole. Insieme nella stessa direzione, non una a destra e una a sinistra, tutt'e due in avanti e tutt'e due indietro. Dov'è il movimento in realtà? Voi state pensando alle mani, ma dov'è il movimento? Allineate le mani: la mano sinistra è sopra la mano destra più o meno. Attenzione a non farvi male. Riposatevi. La scoliosi non sopravvivrà a questa lezione! (*risate*)



15. La **stessa cosa dall'altra parte**. Di nuovo scendete con la **sinistra giù**, la sistemate. **Il braccio destro è il prolungamento del sinistro**. Vedete che è molto diverso su questo lato, per alcuni di voi. Cos'è più facile? **Ruotatevi insieme come se fosse un cilindro**. Non forzate nelle spalle: lasciate che il bacino in-

tervenga. Attenzione alle spalle, non è una lezione che si ferma alle spalle ovviamente. Non è un movimento che si ferma lì, guai se si ferma lì. Le due mani girano insieme, le due braccia ruotano insieme.

Riposatevi appoggiandovi. Sta per finire! (*risate*) Vi siete riposati?

16. Tornate in avanti. **Scendete con la mano destra a terra, il braccio sinistro in alto verso il soffitto.** Adesso **con il pugno sinistro** che non è stretto, ma è **morbido**, cominciate a **fare un piccolo cerchio**, molto piccolo, non fermatelo alla spalla, lasciate che coinvolga la schiena. **Guardate la mano**, per quello che potete. Questo vi piace di più mi sembra. E cominciate ad **ingrandire questo cerchio**, sempre nella stessa direzione. Lo ingrandite, lo ingrandite in tutte le direzioni **finché il braccio potrà andare orizzontale**, cioè **parallelo al pavimento**. Parallelo al pavimento. [...]

Non è la spalla, non è il braccio: in realtà è il bacino, è tutto il tronco. Fermatevi. Sentite com'è adesso. Chi è riuscito ad allargarlo molto? Silvia: prova a farlo. Comincia piccolo, piccolo, la pancia libera. Vedete il movimento del bacino? C'è come un'ondulazione, cerchio non ovale, e poi ingrandiscilo un po'. Va bene per il giavellotto anche questa? (*risate*) Quale movimento non va bene?!

Lo fate anche **nell'altra direzione. Lo stesso braccio, ma in direzione antioraria, o oraria, a seconda.** Prima era impensabile mettere la mano a terra, no?! Cominciate piccolo. Fermatevi e riposatevi. Questo movimento ha un effetto sullo stare seduti quando smettete. Vi spostate da un lato all'altro, no? Riposatevi e poi lo farete con l'altra mano a terra.

17. Se volete lo potete fare con l'altra mano. Mettete un sostegno sotto la mano se ne avete bisogno. **La mano sinistra a terra. Fate un cerchio prima in senso orario, poi in senso antiorario.** Che cosa c'è da ammorbidire ancora? La testa è importante: dove va lo sguardo? Non lasciate pendere la testa, lasciate che si muova anche la testa. Se gli occhi non seguono la mano è molto più difficile, **seguite con lo sguardo la mano**: vedete com'è più facile. E poi vi riposate.

18. Riposatevi e sentite un'ultima volta come state, sentite gli effetti di quest'esplorazione. Come potreste descriverveli? Che parole trovate? Il contatto degli ischi con la sedia. La distanza tra le spalle e le anche, tra le orecchie e le spalle. Avete creato delle relazioni tra le braccia, le coste, le vertebre, il bacino. Avete sentito che le braccia partono dal bacino in realtà, dai piedi. **Aprite gli occhi**, guardate in su, **guardate in su a destra, in su a sinistra.** Osservate se il movimento è ancora solo del collo e della testa o se diventa spontaneo attivare altre parti. Se guardi a destra in alto, se guardi a sinistra in alto. Se guardi al centro in alto e in basso. Guardate **in giù a destra, in giù a sinistra**: lo sentite nelle piante dei piedi? E poi lasciate stare, lentamente vi mettete **in piedi** e prendete un momento per sentirvi in piedi. Aprite gli occhi, osservate l'ambiente intorno a voi e l'appoggio: se vi sembrano più larghe le piante dei piedi, se vi sembra di essere più radicati. Lasciate le braccia libere, i due piedi a terra. Sentite lo spazio intorno a voi. È una lezione che vi invita al movimento o è una lezione che vi fa sentire la voglia di stare fermi? Com'è? Le due cose eh!? Infatti... si sta bene fermi, ma si ha voglia di muoversi. E allora **camminate**. È una camminata più neutra, più morbida? L'effetto è anche sulle piante dei piedi. Come le piante dei piedi salutano il pavimento, come il pavimento risponde. È come una morbidezza setosa, la qualità della seta. No? Andiamo troppo in là? Ci allarghiamo troppo? (*risate*) Preferisci la rude canapa? Una seta grezza...
Facciamo la pausa della mattina.

Mara: Sentiamo dei commenti.

Dolores: Avevo un po' di male ad una gamba. Non so, qualcosa di strano dal ginocchio in giù e dopo un po' mi è passato il male: che strano, con le gambe non sto facendo niente; qualcosa che è nato dal bacino. È passato. Grazie.

Valentina: Per me è stata una CAM molto buona, perché penso sempre all'applicabilità, soprattutto con i bambini professionisti, che fanno danza classica e contemporanea, e con gli studenti. Dal punto di vista motorio ha risvegliato molto bene il bacino e la colonna vertebrale; perché loro bloccano, per tenere, loro bloccano la struttura. Mi è sembrato invece un ottimo dialogo tra la libertà della struttura ed il sostegno. Quindi una sinergia perfetta tra queste due. Di solito si divide forza e flessibilità, c'è tutta questa divisione, invece nel lavoro di Feldenkrais noto che ci sono tutte le componenti dell'organizzazione motoria, sono toccate. Il tono: in alcuni esercizi si nota un rilassamento del tono muscolare che è buono, ma in questa c'è quel tono che serve per fare cose molto difficili. Quindi bene, lo sperimenterò: poveri bambini!

Dolores: Volevo fare un collegamento tra quello che ha detto Valentina e le sensazioni che abbiamo avuto sia io che Silvia. Perché ce lo siamo dette, quando alla fine ci hai chiesto: "Volete stare più fermi o muovervi?" E avevamo ambedue le sensazioni.

Mara: Sì qualcun altro lo ha detto. Un buon radicamento e una voglia di muoversi, cioè la disponibilità a muoversi senza riorganizzarsi. La buona postura che cos'è: la possibilità di andare in tutte le direzioni senza riorganizzarsi, di fare quel che si vuol fare, ma senza riorganizzarsi. Perché se c'è una grande preferenza, se sono tutto su un lato, devo passare sull'altro lato per fare un passo o per muovermi.

Dolores: Tipico delle arti marziali.

Mara: Certo. Per questo usiamo la sedia in un contesto dinamico e senza l'idea statica di stare seduti bene, ma sempre con l'idea di fare qualcosa: sono seduto, ma devo allungare la mano verso il computer, piuttosto che verso uno scaffale che sta in alto, o da seduto mi devo allacciare le scarpe. Pensate a quello che si fa da seduti, tutto.

Elena: Sto lavorando da qualche giorno sul rapporto tra gli ischi e gli occhi che sento molto, in particolare l'occhio destro.

Mara: Gli ischi sono gli altri occhi

Elena: Li ho sentiti come degli occhi alla fine. La più grande asimmetria che ho nel corpo è quella tra gli occhi. Una volta andavo sempre in giro senza occhiali, adesso con, ieri sono andata in giro senza.

Mara: Sei miope?

Elena: Molto dall'occhio destro. Però non ho mai considerato importante vedere, anche se non ci vedo vado in giro lo stesso. Però è come se l'occhio destro adesso capisse che è miope e non gli piace tanto questa cosa e anche le anche comunque hanno una loro asimmetria. È come se i muscoli dell'occhio destro si protendono per vedere e dicono: ma come, non ci vediamo? [...]

Mara: E gli ischi in tutto ciò?

Elena: Gli ischi? Sento l'incrocio tantissimo, ischio destro occhio sinistro e anche l'acetabolo destro e sinistro. Ci sto lavorando un po'.

Mara: Esplora, esplora un po' e poi ci fai sapere. Effettivamente quando vi muovete a quattro zampe gli ischi sono occhi. Puoi muoverti pensando che gli ischi siano due occhi, vai indietro, illumina dietro, puoi anche sederti: porti gli ischi giù, porti gli ischi su. Puoi partire dagli ischi. Ogni movimento può partire dagli ischi, può partire dallo sguardo. Sono spunti per giocare con la fantasia, ma in realtà c'è del serio in tutto ciò. E le strategie introdotte in questa lezione quali sono?

Jenny: Quando eravamo in questa posizione, il fatto che il braccio fosse fra le gambe era un forte vincolo, perchè ovviamente così (*mostra un'alternativa*) era molto più semplice.

Mara: Sì è vero. Partiamo dall'inizio però, questo era alla fine.

Dolores: Il vincolo della mano dietro la testa, aiuta la testa a muoversi ed aiuta a muovere la testa collegandola alla parte alta della schiena, quindi la spalla, la scapola e la zona tra le vertebre.

Mara: Questo era il primo movimento. Poi?

Valentina: Il movimento dei cerchi che si trasmettono al resto del corpo, quindi la connessione della parte più distale della mano che arriva però al bacino. Il cerchio mi sembra il più organico, il più capito dal corpo, almeno dal mio corpo. Sento che il cerchio è quello che più mi connette la periferia al centro, al bacino.

Ilaria: Ci hai fatto notare che questa lezione veniva fatta in maniera simmetrica: lato destro e lato sinistro costantemente alternati. Ci sono lezioni in cui si fa tutto il lato destro o tutto il lato sinistro: la mia domanda è perché? Perché si fa questa scelta? Poteva essere fatta tutta su un lato e tutta su un altro? Era nata così la lezione?

Mara: La lezione è un AY ed è così, è proprio così dai due lati. Qui non sappiamo quando ha inventato questa lezione se erano gli anni '50, gli anni '60, gli anni '70, non so le date. Ma io penso che se sono troppo esigenti, se sono troppo complesse per un pubblico generico è molto meglio alternare. Finché sono dei piccoli movimenti tipo i cerchi, la lezione che ho fatto tre giorni fa, i cerchi delle spalle e delle anche è talmente facile, semplice, piccolo e non crea nessun problema che puoi veramente lavorare a lungo su un lato. La sensazione è meravigliosa di questa grande differenza su un lato, ma qua rischi di farti anche male se lavori troppo solo su un lato probabilmente. Questa potrebbe essere una risposta. Poi essere nel suo cervello non... È interessante, perché ci sono tutti i piani in questi movimenti: cominci con l'inclinazione laterale e poi aggiungi l'estensione subito perché vai in alto e indietro. Comincia così: inclini e vai in alto, inclini e vai in basso. C'è l'inclinazione e la flessione, l'inclinazione e l'estensione. Per questo ho parlato di scoliosi prima. Non è solo su un piano il problema della scoliosi: non è una curva così, ma c'è anche la rotazione. È importante sentire quanto si ruota da un lato in flessione e dall'altro lato magari è più facile ruotare in estensione. Questo lo esploreremo.

Ilaria: Un'altra cosa interessante come strategia è il cambio del tempo. Quando siamo arrivati con il braccio sino ad un certo punto e poi ci hai fatto notare quanto la testa poteva aiutare.

Mara: In che senso il timing? Non è che ho accelerato o rallentato.

Ilaria: Sì forse è sbagliato il termine, intendevo: invece di fare insieme, di differenziare.

Mara: Sì è una differenziazione. Il timing è più sulla velocità, qui è più sull'orientamento.

Ilaria: Intendevo come se fossero due tempi diversi, in realtà no.

Mara: Un conto è accelerare e rallentare che ti fa capire molto anche quello. Un conto è fare tutto insieme oppure prima muovere una parte, poi l'altra parte e poi insieme: questa è la differenziazione.

Dolores: Per me è stata utile l'indicazione di chiudere gli inguini per scendere bene. Quello ha aiutato molto a fare tutti i movimenti poi, anche ruotare in estensione era molto più facile.

Mara: Sì perché stavate arrotondando, tutti. Questo è molto utile anche per mettersi in piedi. Prepara a mettersi in piedi questa chiusura. Se vuoi allungare le braccia ti conviene farlo in questo modo: se fai in questo modo allunghi meno, ma se fai in questo modo vai molto più in avanti. Faremo una lezione sull'autorganizzazione che include questa parte.

Silvia: Una cosa che sto iniziando ad osservare è la mia posizione nell'IF. L'altro giorno ho lavorato per la prima volta con Carlo che è molto più grande di me e quindi capire come muovermi diventava interessante da scoprire ancora.

Mara: Certo, queste lezioni sono molto utili per l'autorganizzazione da seduti. Pensate,

quando voi fate un'integrazione funzionale siete seduti sullo sgabello e usate le mani. In questa lezione stiamo esplorando la relazione tra le braccia ed il centro del corpo, la colonna ed il bacino, quindi molto utile. Non è solo per la seduta, ma per una seduta dinamica. Anche per guidare, per parcheggiare.

Valentina: Solo una domanda che riguardava l'IF dell'altro ieri. Lorenza ha riscontrato che non c'era differenziazione.

Lorenza: Ho notato che quando muovevo la spalla lei in automatico partiva con dei movimenti del bacino.

Mara: Quando facevate i cerchi delle spalle e delle anche? Sul fianco non da seduti?

Lorenza: Sul fianco. Non c'era modo: appena muove la spalla parte anche tutto un movimento a biscia dell'anca, della pancia, tutto molto sinuoso, ma non restava tranquilla. Quindi è una mancata differenziazione quella?

Mara: Non lo so, nel suo caso non la chiamerei una mancata differenziazione. È un'anticipazione, uno schema, un'abitudine di entrare subito nell'espressione. Esprime sempre qualcosa: non è mancata differenziazione. Mancata differenziazione sarebbe in blocco e non a biscia. Bisogna trovare dei vincoli per far capire, per far passare la trasmissione in linea retta invece che ondulata, che può essere utile per lei.

Lorenza: Mi era venuto in mente di sostenere un po' la pancia per rilassare i muscoli che mi sembrava fossero sempre molto attivi in lei. Sono riuscita un pochino alla fine ad attutire però un po' è rimasto.

Mara: Avete delle idee? Come impedire un'ondulazione non necessaria, non è quello che stiamo chiedendo: il messaggio è muovi un po' la spalla avanti ed indietro e parte tutto. Farle cantare una ninna nanna, sedarla? No... (*risate*) Volevi dire qualcosa?

Franca C.: Mi è venuto in mente che, alla mia supervisione, quando mi sono diplomata, avevo una danzatrice sul lettino. Qualunque cosa io facessi andava già. Ricordo che il feedback poi è stato: che cosa può essere l'apprendimento per quella persona? Essendo un danzatore ha la capacità di sentire subito ed interpretare. Ha di solito lo schema per cui, un coreografo gli chiede: "Fai la tal cosa" per cui anticipa, ha già capito e va. Allora far sentire che sul lettino non ha bisogno di essere nella prestazione e può essere più tranquillo. Però è un po' l'idea del cavallo di razza. Per cui che cosa può essere l'apprendimento per quella persona? Se guardi il quadro complessivo. [...] Ah beh come arrivarci, adesso vi passo il microfono. (*risate*) Io vi ho dato il quadro di insieme.

Mara: Creare dei vincoli, mettere dei vincoli. Perché abbassare il tono? Potete pensarci. Non è facile comunque. È più facile paradossalmente ammorbidire una struttura rigida che dare una direzione ad una struttura ondulante. [...]

Federico: Mi veniva in mente che bisognerebbe creare delle linee rette se ondula troppo.

Mara: Sì trasmissione della forza. E come?

Federico: Forse l'esatto opposto che succede quando c'è un sistema più rigido. In certe attività si sviluppa apposta. Nella velocità, in uno sprinter che fa corsa veloce è necessario avere, in inglese "stiffness" quindi rigidità, soprattutto negli arti inferiori, perché deve rimbalzare a terra, perché se non rimbalza la forza non si propaga.

Mara: Bisogna mettersi d'accordo su che cosa si intende per rigidità; per non disperdere la forza, certo. Calibrare gli ammortizzatori.

Federico: È l'esatto opposto in un certo senso. Campi diversi, necessità diverse.

Mara: Certo. Quindi è fuorviante la parola rigidità. Bisognerebbe trovare un'altra parola: compattezza.

Federico: Sì compattezza. Uno che corre è decontratto, perché se è rigido si spezza, però ha bisogno di questa compattezza.

Mara: È meglio compattezza. Possiamo pensarci, andare avanti a pensare veramente

qual è il termine più adeguato. Ma si usa veramente rigidità?

Federico: Sì, in inglese “stiffness”, e anche in italiano si dice “stiffness”.

Mara: Sperando che non traducano con rigidità.

Silvia: Non sono una linguista però sto cercando di imparare l’inglese e mi sono un po’ documentata sulle differenze tra l’inglese e l’italiano. L’italiano è molto portato ad esplorare la semantica e quindi il significato delle parole, la radice, l’origine; mentre la lingua inglese è portata a definire la struttura della frase in base al verbo ed è molto più attenta all’azione.

Mara: È dinamico. Il suffisso “ing” è dinamico, cioè sto facendo questa cosa (che noi non abbiamo).

Silvia: Potrebbe essere questa cosa, ma non sono un’esperta.

Mara: Sono tutte finestre per pensare ai termini. Perché dire rigido influenza moltissimo. Dire stiffness influenza meno, perché non tutti sanno l’inglese, si spera (*risate*). Diciamolo in russo (*risate*). Abbiamo visto che attraverso un vincolo, l’esplorazione dei diversi piani di movimento, ci dà una grande presenza di collegamento tra il centro e la periferia.

Valentina: Parlavo proprio ieri con mia madre che è poetessa, per cui siamo in grande collegamento paranormale: (*risate*) è vero! Ci sono cose che lei pensa, poi mi manda le sue poesie e io dico: “Lavoro sulla stessa cosa”, per esempio. Lei è una creativa, come movimento è molto morbida, ho sperimentato con lei tante cosine e mi è piaciuto. La cosa interessante che lei dice come linguista/poetessa/scrittrice (è anche attrice, ha tanti ruoli) è questa: “La prima cosa che noto importante per la trasformazione e lo sviluppo della persona è la trasformazione del linguaggio”. Cioè uscire dai cliché linguistici. Quindi per esempio dire: “l’utente, il cliente”, ecc... “no”, diceva, cambiamo: “l’ospite” lei diceva. Utilizziamo un’accezione poetica, polisemantica, per un termine che diventa altro e che include un’altra percezione.

Mara: Cambia tutto, è vero.

Valentina: Tutti i canali neurologici sono attivati per cui non c’è soltanto l’azione. Se gli inglesi si dice puntino tanto all’azione, in realtà, la grande scoperta della somatica, tra cui il metodo Feldenkrais, era quella che l’azione è legata alla percezione, alla sensazione e quindi alle emozioni. Questa integrazione tra tutte le funzioni.

Mara: Sì hai detto una cosa illuminante. Quando tu hai parlato di ospite ho pensato “arriva una persona da me e la penso come ospite”. Mi sono sentita completamente diversa mentre tu parlavi. Noi chiamiamo chiaramente non pazienti, ma clienti o allievi. Possiamo giocare, non è che dobbiamo chiamarli ospiti d’ora in poi, però possiamo giocare con il nostro atteggiamento. Alcuni insegnanti Feldenkrais continuano a vedere le persone con l’idea che siano pazienti. Siamo noi i pazienti in realtà, (*risate*) essendo un’impaziente, io mi sento molto paziente quando lavoro. Se riuscite a giocare un po’ con questi termini e farli navigare dentro di voi e lasciarli espandere un po’, vedrete che cambia, la prendete in modo diverso. Alcune persone si avvicinano al Feldenkrais purtroppo, pensando di curare gli altri. No, sembra che io mi rivolgo alla fisioterapista che è qua, ma non è così, anzi chi è qua lo è meno. Per ricordarci che siamo nella pedagogia, nell’apprendimento e che impariamo insieme, proviamo a giocare con questi termini. Grazie. Non avevo mai pensato alla persona ospite. Naturalmente non è che dobbiamo invitarli anche a cena. (*risate*) Attenzione a non prendermi troppo sul serio. Io sono il vostro paziente in realtà vi siete resi conto?

Silvia: Sì, ogni tanto si vede. Nel senso dell’ospitalità, siamo tutti ospiti in quanto abitanti della terra, quel senso di universalità che poi trascende.

Mara: Nel corso precedente avevo invitato la mia amica poetessa a fare una giornata, è stato molto interessante. Vedrò di portarla anche qua, non lo so, nel frattempo ha vinto un sacco di premi, ha pubblicato un libro. Si chiama Ciandra, Livia Candiani, la conosci? Proprio martedì le hanno dato un premio.

101.2 IF: seduti, revisione e mobilitazione della spalla in collegamento con la testa

Inizio
00:29:33

IF: seduti, mobilitazione spalla-testa

Facciamo un po' di IF. Vi mostro qualcosa. Dove? Anche sul lettino. Avete delle domande rispetto al lavoro dell'altro giorno? Avete delle domande? Guardate com'è seduto. Sei comodo così? Adesso si può fare nei due modi: si può lasciare la persona così, sperando che si riorganizzi durante la lezione e che si accorga dov'è più comoda o si può anche far sentire. Quello che io vedo è che i piedi hanno due direzioni un po' diverse e che non sono proprio sotto le ginocchia, vedete? C'è abbastanza un allineamento però. Adesso io sollevo. Comincio a sollevare questa gamba così, vedete il tallone. Non ho provato prima questo movimento. Com'è così la gamba: come prima o un po' diverso? Meglio? Vieni un po' più avanti. Non faccio niente inizialmente, sono lì, aspetto un attimo, poi alleggerisco semplicemente e sollevo il tallone e vedo che cosa succede al resto del corpo, se va tutto indietro o se rimane lì dov'è. Vedete se la gamba pende viene subito più in avanti. Sente la cavaglia: com'è così? Così è meglio. Non ho fatto niente, ho semplicemente lasciato oscillare la gamba. Io lo vedo seduto un po' dietro gli ischi: che cosa succede qua? Questa direzione ti sembra più chiara, o questa direzione è più chiara? A me sembrava che la spalla venisse più avanti però gliel'ho chiesto e lui dice quella. Va benissimo. Andiamo avanti di qui allora se è più chiaro. In questa fase voi potete benissimo chiedere. Vi ricordate?! Ripeto un po' quello che abbiamo visto l'altro giorno, gli do la direzione.

Oggi aggiungiamo il movimento della spalla. Metti le mani qui. Prima di tutto gli faccio sentire il contorno della scapola, la presenza della scapola, la clavicola. Mentre io lo sento, lo sente anche lui. Poi sostengo: non sto sollevando, sto semplicemente prendendo contatto con le mie dita e sollevo, non tanto per portare la spalla vicino all'orecchio, ma perché lasci andare il peso della spalla. Lo faccio un po' di volte. Molto lentamente torno indietro, molto lentamente. Quasi non si vede da fuori, no? Però lui sente: senti che sale la spalla? E molto lentamente la scapola scende, si muove, comincia a muoversi, posso anche farlo sentire con l'altra mano sulla scapola. E quando sollevo, cerco di andare in un punto dove non c'è fatica, ma non troppo in su, esploro dei piccoli movimenti avanti ed indietro. Però qui si muove tutto quanto: non è differenziato. Posso anche mettermi così, fargli da schienale, lui si appoggia un po', ne approfitta. Se voi ripensate a tutte le lezioni in cui avete sollevato la spalla, può essere un movimento solo nella spalla oppure si può portar dietro anche altre parti. Stiamo cercando di differenziare un po' la spalla. Faccio un cerchietto anche. Poi voglio collegare la testa alla spalla. Mi metto dietro, infilo la mano sotto l'ascella, sollevo la spalla come prima, la stessa cosa, sale e scende. Ora la testa è ferma vedete? Io appoggio il mignolo alla base del collo, il pollice l'ho dietro alla base del cranio, all'occipite, con il medio e con l'indice ho la mandibola e comincio ad avvicinare la testa alla spalla e la spalla alla testa. L'idea è quella di creare un'unità. Com'è? Quando ho questa unità mi muovo e mobilizzo e osservo dove va, che cosa succede. La mia idea è di cercare l'ischio, l'idea è, attraverso questa unità, di mobilizzare tutta la schiena e sentire il contatto. Sto andando verso l'ischio sinistro. Vado e torno. Mi sposto io a sinistra, non sono le mie mani. Ha voglia di riposare. Com'è la seduta adesso? Più verticale?

Così scende tutto verso destra ed è sull'ischio sinistro. Poi la testa può tornar su e poi può scendere la spalla, vedete? Si può giocare anche sui tempi, come dicevamo prima: prima una parte e poi l'altra, questo scende e questo sale. Potete esplorare. Avete visto la differenza? Questo sale, la testa scende. Li muovo insieme. Posso anche andare verso l'ischio destro. Com'è? È diversa la seduta, no?

Posso andare in tutte le direzioni: avanti, indietro e poi provo il cerchio. In teoria non dovrebbe esserci movimento relativo tra la testa... Qui ce n'è un po' perché non tengo con gran forza, devo ridurre un po'. Faccio quello che posso fare. Il cerchio è ad una certa altezza, adesso è incluso il bacino. Riposati. Prova a girarti all'indietro a destra e a sinistra. Com'è? Lo senti diverso? Come lo senti? Meglio di

101.2 IF: seduti, revisione e mobilitazione della spalla in collegamento con la testa

IF: seduti, mobilitazione spalla-testa

là, meglio a sinistra? Adesso di nuovo ripensiamo alla gamba. L'altra volta vi ho mostrato anche questo: l'idea è quella di andare verso l'alto non di girare afflosciandosi, ma di girarsi andando verso l'alto, rimanere lunghi.

Senti come sei seduto, lo sguardo sta andando in là. Girati verso destra una volta. Adesso girati a sinistra. Lascia lo sguardo all'orizzonte. Se vedete che nonostante tutto questo c'è una tendenza alla flessione, al chiudersi, potete dire: "Lascia lo sguardo all'orizzonte". Potete giocare con lo sguardo. Guarda in giù, guarda in su quando giri. Ti sembra di rimpicciolire o di ingrandire quando giri? Dove ti senti più lungo? Dove ti senti più libero?

Questo è quello che esplorerete. Riprovate. Chiedete al vostro compagno di girarsi all'indietro. Prima vi fate un'idea, lo guardate e vi fate un'idea da che parte secondo voi girerà meglio, verso destra o verso sinistra. Poi gli chiedete di girarsi effettivamente una volta verso destra e una volta verso sinistra. Sentite la libertà nelle anche, cominciate a creare questa diagonale in spirale e osservate quale spalla viene in avanti meglio, quale diagonale funziona meglio, se coincide con quello che ha fatto. Si è girato verso sinistra: fin da subito era meglio girare verso sinistra, fin da subito forse la spalla destra era quella più libera. Andate alla spalla e semplicemente sostenete, fate un'amaca con le mani e sostenete il peso della spalla. Gli fate sentire: "Questo è il peso della tua spalla". Molto lentamente lo lasciate scendere. Poi potete fargli sentire anche la forma della scapola, il contorno. Cominciate a fare dei piccoli movimenti di differenziazione che non includono tutto il corpo. Sono dei piccoli movimenti: avanti e indietro, in su e in giù, circolari. Il passo successivo è creare questa unità per muovere altre parti. Questa parte qua prima di tutto e poi ingrandite ed andate verso un ischio e verso l'altro ischio. Avanti ed indietro e in cerchio. Poi ritornate alla diagonale.

Va bene, se avete domande ci chiamate. Sì, tutto fate, poi lo riprendiamo domani. Poi in piedi verificate.



Mi sentite molto meglio con il microfono acceso!

1. [00:00:01] Come l'altro giorno vi prego di fare tre cose: la prima tenere gli occhi chiusi durante tutta la lezione, anche durante le pause, la seconda mettervi comodi e comode e cambiare, a piacer vostro, le gambe allungate, le gambe piegate. La terza è fare davvero poco: forse avrete già notato che gli effetti sono abbastanza potenti, spesso, lavorando con lo sguardo. Per cui fate poco, prendetevi più pause, fate movimenti piccoli, eccetera, eccetera, eccetera. Iniziate lasciando andare tutto, come vi dicevo **gambe allungate o piegate a piacer vostro, chiudete gli occhi** e notate come state. Poi mettete le **mani a conchetta**, in modo da non premere né sul viso, né sugli occhi, **per togliere la luce. Le dita sono sulla fronte**, le incrociate in modo da togliere la luce. Per cui siete ad occhi chiusi e con le mani, notate se c'è sforzo nei gomiti e nelle braccia, se state premendo. **Lasciate spazio tra i palmi delle mani e gli occhi**, create queste conchette e vedete se potete togliere la luce. Non premete ovviamente in modo che gli occhi si possano muovere. E adesso, così con gli occhi chiusi e in questa posizione, notate che cosa vedete: sembra paradossale ma è così. Per cui **notate se ci sono colori**, se ci sono **forme**, se c'è **movimento** e se questo movimento è **in bianco e nero o a colori, se è tutto nero**. Vedete se potete davvero mettere le mani in modo tale da togliere la luce, che non filtri luce, e in questo spazio che vedete **notate se potete trovare un punto nero, isolare un punto nero** da tutto il resto. Non preoccupatevi se c'è o non c'è questo punto nero, ma se lo trovate, se potete portare l'attenzione su quello e se è davvero scuro o se invece non c'è, non importa. Notate com'è. E, se individuate un punto nero, se potete portare l'attenzione e pensare che diventi sempre più nero, nero pece. E poi notate che cosa fate con il respiro. **Osservate se durante l'inspiro questo punto cambia**, si modifica, sempre che ci sia; **notate com'è durante l'espriro**. Poi **provate invece a strizzare gli occhi e lasciare andare**. Strizzate e lasciate andare. Lo fate due o tre volte, lasciate andare e notate che cosa vedete adesso, se è cambiato il panorama, se ci sono forme, colori. Di nuovo notate, se potete trovare, se c'è la vostra macchia nera, se è nello stesso punto, se si è spostata, se è più facile trovarne una di macchia nera, per chi non l'aveva trovata prima. Quando volete, mantenendo gli occhi chiusi, posate le braccia e riposare. Forse noterete che le palpebre lasciano comunque passare un bel po' la luce: vedo qualcuno che tiene comunque sugli occhi qualcosa.
2. Quando siete pronti per ricominciare mettete di nuovo le **mani sugli occhi**, le **dita sono sulla fronte**. **Se le mani erano incrociate** come suppongo, potete **incrociare l'altra sopra**. E adesso **pensate ad una grande "O"**, per cui **la linea della "O" è nera e all'interno c'è tutta la parte bianca** e iniziate a seguirla con gli occhi, a **seguire la circonferenza di questa "O"**. È grande, è tutt'intorno ai vostri occhi, immaginate proprio la linea nera che delimita la "O" o lo zero, che dir si voglia, e la parte bianca all'interno. Avete seguito questa linea **in senso orario** o antiorario? Muovete un piede, quelli che l'hanno seguita in senso orario. E poi cambiate la direzione: se era orario fate **antiorario** e viceversa. Vi ricordo di prendervi le pause quando ne avete bisogno, di fare solo un movimento, poi riposare, di non sforzare. Quando volete, **immaginate che questa "O" sia così grande, tanto da posarsi intorno alla vostra testa, sul pavimento**. Seguite di nuovo, delicatamente, **tutta la circonferenza** di questa "O" e notate se ci sono dei punti dove gli occhi saltano, se il movimento è fluido e provate a farlo, piccolo no, perché è grande il cerchio intorno alla testa, ma a farlo delicato, delicato e vedete che cosa potete fare per rendere sempre più fluido questo movimento degli occhi che segue la circonferenza. Notate se ogni tanto si intoppa la circon-

ferenza, se salta qualcosa e create dei movimenti sempre più leggeri, sempre più delicati. Se avete voglia cambiate il **senso** del movimento: anche qui se è **orario** andate **antiorario** e viceversa. Notate se in una delle due direzioni è più facile per voi trovare la fluidità. Se in una delle due direzioni singhiozzate un po' di più con gli occhi, se ci sono come degli scatti o dei saltelli. Poi intanto che lo fate, prendendovi sempre le pause di cui avete bisogno eventualmente tra un movimento e l'altro, osservate com'è il vostro respiro, osservate come sono le mandibole e gli spazi nella bocca. **Provate a serrare le mandibole**, a togliere spazi tra i palati e **notate com'è la fluidità del movimento degli occhi**, poi ovviamente lasciate andare. Lasciate andare e riposare. Se avete bisogno di cambiare posizione durante i riposi cambiatela.

3. Quando volete posate di nuovo le **mani sopra gli occhi** per togliere la luce. Tenete gli occhi chiusi, se potete, durante tutta la lezione e le pause, mettete le mani sopra gli occhi per togliere la luce. Verificate se potete farlo senza mettere forza nelle braccia, come potete organizzarvi, perché non sia faticoso per le braccia, per i polsi, per le spalle. Adesso immaginate, ma **immaginate solo, di addormentarvi. Notate dove vanno i vostri occhi** quando state per addormentarvi o vi addormentate. In che direzione vanno gli occhi quando siete proprio lì in procinto per addormentarvi? Vanno verso l'esterno tutt'e due, **vanno tutt'e due un po' verso l'esterno in su? E da lì muovete gli occhi come se voleste guardarvi i piedi e poi lasciateli andare nella posizione che prendono quando state per addormentarvi.** Sentite il movimento nel viso, nella pelle. **E poi** di nuovo lasciate andare gli occhi come quando, appunto, vi state per addormentare e di nuovo provate invece a **guardare davanti a voi.** Sentite il movimento che fanno per essere attivi e pronti a mettere a fuoco qualcosa davanti a voi e che movimento fanno quando abbandonate tutto e andate verso il sonno. **E poi guardate con entrambi gli occhi verso il punto in cui si incontrano le sopracciglia**, all'inizio del naso in alto e **poi di nuovo** li lasciate, li abbandonate, **lasciate che vadano nella direzione del "tra due secondi dormo"**.
4. Poi con l'occhio destro iniziate a seguire tutta l'orbita, per cui **siete con l'occhio destro in alto**, all'interno, **vicino alle sopracciglia**, immaginate di **seguire tutto il sopracciglio destro, andare verso il lato destro dell'occhio e poi tornare accarezzando la parte sotto dell'orbita** e fate questo movimento portando l'attenzione all'occhio destro. Ovviamente sono tutt'e due gli occhi che si muovono, ma la vostra attenzione è sul movimento dell'occhio destro. E sentite anche qua, se c'è un punto in cui fa più sforzo, se c'è un punto più difficile da superare, se ci sono delle parti in cui è più fluido, se c'è un'eco in voi di questo movimento. Lo fate due o tre volte e vedete se pian piano diventa più fluido. Lasciate andare e sentite l'eventuale diversità. Poi iniziate con l'**occhio sinistro a fare la stessa cosa, ma in senso antiorario.** Per cui siete con l'occhio sinistro che guarda verso l'interno in alto. Iniziate a seguire il movimento del sopracciglio sinistro, andate verso l'angolo esterno, poi ritornate seguendo con lo sguardo l'orbita per tornare verso il centro e fate questo piccolo movimento con l'occhio sinistro in senso antiorario. E anche qui notate se ci sono dei punti in cui l'occhio vuole soffermarsi, come se ci fosse un piccolo sforzo per andare oltre o se ci sono dei punti dove fluisce e accarezza più facilmente. Ormai **lentamente** fate con tutt'e due gli occhi, **partite con gli occhi vicini, che guardano un po' in su verso il naso, tra le sopracciglia** e poi iniziate a **far andare l'occhio destro verso destra e l'occhio sinistro verso sinistra.** La stessa cosa che avete fatto, ma tutt'e due insieme. Seguono con lo sguardo l'orbita come se volessero seguire le sopracciglia: il destro verso destra e il sinistro verso sinistra e poi tornano dal basso e sentite com'è questo movimento. In qualche modo si vanno incontro, poi salgono, poi si allontanano e poi ritornano ad andarsi incontro verso il basso. Il destro in senso orario e il sinistro in senso antiorario. Non fatelo velocemente, fatelo

delicatamente, lentamente. Interrompete quando sentite che è faticoso o che siete stanchi o anche al minimo accenno di disturbo, di voglia di fermarsi e poi riprendete. Quando volete togliete di nuovo le mani, lasciate andare tutto e riposare ad occhi chiusi. Notate com'è. Potete sentire i globi oculari? Potete sentire che riposano gli occhi all'interno delle due conchettine. **Notate se avete delle pieghe intorno agli occhi**, agli angoli esterni, funziona anche come lifting. Sarete tutti bellissimi! E **immaginate di stendere queste pieghettine**, queste rughe come se poteste creare un viso completamente liscio tutt'intorno agli occhi.

5. E con questa qualità, sempre ad occhi chiusi, notate se potete **immaginare di nuovo quella "O"**. Con la linea nera che delimita la "O", quel punto bianco dentro e iniziate a **seguire solo con l'immaginazione questa "O" che si sposta verso il basso**, verso il bacino, davanti a voi, verso le gambe, **verso i piedi**. E poi **man mano sparisce all'orizzonte, verso il basso**. Ad un certo punto esce e non la vedete più e **poi la riportate gradualmente indietro**, la fate ritornare all'interno della vostra possibilità di vederla, **si ingrandisce man mano mentre arriva ai piedi e risale fino al vostro viso**, fino a quando arriva intorno alla vostra testa. Poi **da lì la fate salire**: questa volta va all'insù, **oltre la testa**. La seguite con lo sguardo, la seguite con l'immaginazione e anche qui fino a quando esce dalla possibilità di essere vista questa "O", **fino a quando se ne va all'infinito** e poi pian piano rientra. **Immaginate che torni** verso la vostra testa, **fino ad averla di nuovo di fronte alla testa**. E notate anche qua: questa "O" si muove in modo uniforme o va a scatti? Salta dei punti o proporzionalmente diventa più piccina, fino a sparire e poi ricompare piccola, poi proporzionalmente si amplia fino ad averla davanti al viso? Provate così una volta, di nuovo, a mandarla verso il basso, fino a sparire e poi tornare. E di nuovo quando volete lasciate andare tutto e riposare. Sentite com'è il respiro, la mimica, il tono dei muscoli del collo, del viso, del cranio.
6. Poi quando volete tornate a mettere i **palmi delle mani sugli occhi** e adesso **immaginate solo, senza muovervi, di muovere la testa a destra, mentre con gli occhi guardate verso sinistra**, molto **lentamente**, per cui immaginate di portare la testa a destra, gli occhi a sinistra, **poi tornate al centro con tutto**. Sentite che cosa si attiva nel tono muscolare. E poi **rifate la stessa cosa**, la testa a destra, gli occhi a sinistra e **sempre e solo con l'immaginazione, tornate velocemente** e anche qui sentite che cosa si attiva. Il ritorno veloce, per riportare al centro tutto pensate a qualcosa di veloce. E quando volete, lo fate **nell'altra direzione**. Non lo fate, lo immaginate solo, solo con gli occhi della mente, con il pensiero. **Immaginate di portare la testa a sinistra**, che **gli occhi guardano a destra** molto lentamente quando uscite di casa e tac, veloce quando uscite di casa. Per riportare tutto al centro. Notate se è facile sia uscire di casa che tornare a casa, uscire lentamente, tornare velocemente. Notate se è diverso quando avete portato la testa a destra e gli occhi a sinistra, o la testa a sinistra e gli occhi a destra: che cosa cambia? E poi lasciate andare.
7. Un'ultima volta mettete le **mani sugli occhi** perché tolgano la luce. **Sentite la grandezza del globo oculare destro e sinistro**, sentite come e se riposano gli occhi. Poi **provate a strizzare di nuovo gli occhi e a lasciare andare**. Lo fate un paio di volte, strizzate e lasciate andare. E adesso, tenendo sempre le mani così e gli occhi tranquilli, **notate se c'è di nuovo una macchia nera**. Notate quello che vedete, se potete trovare una macchia nera, se è più nera, se l'avete trovata più velocemente di prima: c'è, non c'è. Vedete se **potete immaginarla**

più grande. Lasciate andare, **lasciate andare le mani, lasciate andare di nuovo gli occhi come se steste per addormentarvi:** sentite dove vanno. **E quando invece volete di nuovo mettere a fuoco qualcosa davanti a voi, qual è il movimento?** E se c'è un'eco nel cranio, dietro, nella nuca, nel collo. Poi iniziate, invece, a pensare che state svegliandovi e **lentamente fate un movimento per aprire gli occhi,** richiuderli, un movimento graduale per iniziare a tornare con gli occhi aperti. Con gli occhi aperti notate come vedete il soffitto adesso. Ci sono delle sensazioni bizzarre? Va bene tutto, se vedete delle cose che abitualmente non avete mai notato, se è una strana visione, se è più nitida.

8. Pian piano rotolate su un fianco per **tornare in piedi.** Risveglio lento eh?! Flebo di caffè!? Se riuscite a tornare sui vostri piedi, sentite come ci state, com'è l'appoggio dei piedi, se lo scheletro vi sostiene, dov'è il vostro orizzonte? Iniziate a guardarvi in giro e poi a camminare. Intanto che vi guardate in giro, notate com'è, dove va il vostro sguardo, dov'è il vostro orizzonte. Per chi è abituato magari ad avere gli occhiali, noti se c'è qualcosa di diverso, e anche per gli altri. Siete più felpati, con lo sguardo felpato, il piede felpato? O nulla di tutto ciò? E poi se siete in grado di essere efficaci, tra poco, ci sarà un altro corso per cui dobbiamo liberare lo spazio. Il famoso: "Veloci, ma non di fretta" e ci vediamo domani.



Mara: Stamattina andremo avanti fino alle 12:30 e faremo la pausa anticipata. Alle 14 arriverà la dottoressa Meraviglia e tornerà domani con il secondo tema. Avete delle osservazioni, dei commenti, a ruota libera sia sul programma della settimana, sia sul libro? Niente? [...]

Giulia G.: Volevo chiedere una cosa in particolare sull'IF. Spesso ci sono questi respiri molto profondi. Quando si verifica questo si può considerare che l'informazione è passata quindi si passa ad altro?

Mara: Sì, è inutile insistere, si può provare a rifare il movimento, ma il secondo non è mai così ampio, non bisogna cercare l'ampiezza del respiro, la prima risposta è quella importante, perché c'è un rilasciamento. (*Mara chiede a Chie*): Hai suonato ieri? Ieri abbiamo fatto un'Integrazione, vuoi dire qualcosa? A proposito del respiro visto che Giulia ha introdotto il tema del respiro.

Chie: Ieri ho fatto l'IF con Mara, abbiamo lavorato sulla respirazione e su tutto.

Mara: Non si sa mai, si comincia con una direzione e si finisce con un'altra.

Chie: Mi sento molto equilibrata, sento che c'è equilibrio tra il lato destro e quello sinistro. Ho notato tantissimo che tornando a casa se mettevo la borsa grande sulla spalla destra mi sentivo scomoda, se la mettevo sulla sinistra mi sentivo ancora scomoda perché il peso non mi consentiva di mantenere l'equilibrio tra le due parti. Volevo mantenere l'equilibrio. Poi sentivo molto presente la parte addominale. Ieri abbiamo anche parlato della banda: spesso dobbiamo suonare marciando, camminando, e la gente mi chiede come si può suonare dal momento che, muovendoci anche la bocca si muove e la nota rimane "saltellante". Quindi tanta gente mi chiede come io faccia a suonare camminando senza far "saltellare" la nota.

Mara: Anche se le gambe sono troppo morbide il suono è tutto ondulato.

Chie: Ma ieri dopo questa IF ho sentito molto forte la parte addominale, quindi anche se cammino sopra è molto stabile. Arrivata a casa, avrei voluto provare a suonare camminando, invece non ho avuto tempo. C'era un bambino, quella "bestiolina", che si è messo a gridare (*risate*). Però posso ancora sentire l'equilibrio tra le due parti ed è bellissimo.

Mara: Questo ci può dare lo spunto per il lavoro. Vieni qui un momento. In realtà la sua richiesta non era precisa. Ha cominciato parlandomi di un bambino che va da lei che suona in una posizione scomoda e mi chiedeva cosa potesse fare con questo bambino. Le ho ricordato che quella era la sua lezione (*risate*). Alcune indicazioni gliele ho date e poi l'ho guardata. Lei è un po' in avanti. Cosa facciamo noi? Cerchiamo di far sentire la trasmissione della forza, la gravità. Quando noi facciamo una leggera compressione, lo faremo oggi, che può essere da seduti o in piedi, cerchiamo o gli ischi, se sono seduti, o i talloni, i piedi se sono in piedi. A volte le persone vanno da un lato o davanti o indietro e attraverso l'Integrazione cerchiamo di riportarli sugli ischi o sui piedi. La lezione si è orientata sulla trasmissione. L'ho messa a pancia in giù con le ginocchia sul pavimento, la pancia sul lettino e ho lavorato sulla trasmissione. Tornata in piedi però la tendenza era di nuovo di andare un pochino in avanti, ti ho fatto sentire le anche. Questo lo vedremo, ho fatto tutto un lavoro per far sentire dove va l'anca sul piede quando si è in piedi, lo vedremo, lo faremo. Lei ha preso lo sgabello che pesa più o meno come la sua tromba, l'ha preso prima della lezione e dopo la lezione ed ha sentito una grande differenza perché sentiva il collegamento tra le braccia e il baricentro. Poi è cambiato qualcosa nella relazione tra il bacino, la schiena e le spalle quindi era molto più ancorata, la ricerca del rapporto con il sostegno. Questo è stato il tema della lezione. Però quello che lei ha detto, l'apprendimento riferito è stato a proposito del respiro, io avevo in mente una cosa, ma lei mi ha detto un'altra cosa però l'effetto è lo stesso. Questo per farvi capire che quello che uno ha

in mente non sempre coincide con quello percepito dall'allievo. È stata una lezione interessante, grazie. Altre domande, poi magari proseguiamo su questo tema.

Nadia: Disorientamento dell'orientamento. Di solito sono a casa e mi piace fare le CAM, perché mi sdraio per terra e entro in questa condizione che è diventata abituale di comodità. Dovermi alzare, sedermi sulla sedia e fare in fondo gli stessi movimenti all'inizio non mi è piaciuto. Perché lasciar cadere il bacino, la spalla nella posizione da seduta che richiede un po' più di presenza. E invece è stato molto bello scoprire di poter uscire dallo schema abituale di comodità e trovare la stessa comodità in una posizione in cui non avrei creduto di trovare. Va benissimo la CAM per terra però può essere molto bello anche fare la CAM sulla sedia, è un passo avanti. Ho trovato lo stesso concetto di comodità che si prova da sdraiati. Non è vero che per stare comoda devo sdraiarmi per terra, posso stare comoda anche seduta sulla sedia.

Mara: Anche in piedi!

Nadia: In questi giorni non sono stata particolarmente bene, però dove non arrivavano i muscoli ho fatto in modo che ci arrivasse l'attenzione. È stato davvero uno spettacolo, è stata una lezione nella lezione osservare loro, soprattutto ieri quando facevi fare tutti quei movimenti per piegarsi di lato, poi di arrotondamento, di discesa con il gomito. In alcuni momenti c'era la sensazione che le vostre coste venissero chiamate una ad una, quasi volessero uscire dalla pelle per rendersi più presenti. È stato molto bello guardare anche l'integrazione di ieri mattina.

Mara: Ok grazie, ero andata da lei chiedendo se fosse in sciopero, oggi mi sta dicendo che non stava scioperando, ma a suo modo c'era anche lei (*risate*). Oggi è il compleanno di Feldenkrais, ho visto dei post "Auguri Moshe". Io non so cosa dire, è morto (*risate*). Era del 1904.

Monica: Volevo fare una domanda rispetto a una difficoltà che ho avuto ieri nella pratica. Quando si trattava di posizionare le gambe e cercare il punto in cui stessero maggiormente in equilibrio. Lavoravo su una gamba, trovavo l'equilibrio, mi spostavo sull'altra gamba, trovavo il punto e la prima gamba si spostava. Allora ricominciavo. Per come si stava prospettando la faccenda, avrei potuto andare avanti all'infinito. Allora ho lasciato perdere, perché volevo provare a fare anche le altre cose. Ma in un caso analogo, cambio posizione? Metto la persona in un'altra posizione? Vado avanti a lavorare solo su questo?

Mara: No, perché cambiare posizione?

Monica: In un IF con questo problema.

Mara: Non puoi dire a una persona di cambiare posizione solo perché non metti i piedi, fai la tua IF anche se le gambe non sono perfettamente a posto, si trova la posizione più stabile possibile. Ma come mai si sposta così tanto?

Monica: Probabilmente modificavo il bacino spostando la gamba, l'ipotesi era questa.

Mara: Era una persona che si lasciava molto andare o era una persona all'opposto? Vogliamo vedere? [...] Era messo così? Così è perfetto, non devi far niente. Forse sei intervenuta e potevi fare a meno di intervenire. Prova a sollevare.

Elena: Aumentando la distanza tra le ginocchia, è più stabile. Quando ci hai fatto vedere l'IF, l'hai aperta un pochino e la persona era più stabile. Noi abbiamo fatto lo stesso.

Mara: Lui dice che era seduto così anche ieri. Mettilo com'era ieri. [...] Prova a sollevare. Il piede viene in avanti, giustamente e lo hai messo giù. E casca, qui il piede è troppo dentro e quindi lo spostavi all'esterno. Solleva e metti il piede un po' fuori, così sta. Passiamo all'altro. Hai ragione e l'altro va.

Madian: Due indicazioni, quando io perdo stabilità di qua, se mi lascio andare dall'altra parte, mi sento rotolare, mi si stabilizza così e l'altra si rilassa.

Mara: Si vede che non è giusta la gamba sinistra. Quando hai mosso la gamba il bacino è andato indietro?

Madian: Quando ha aperto la gamba sì.

Mara: A questo punto fai dei movimenti con il bacino, 6-12, puoi cominciare a fare dei

movimenti poi “ripiazzi” la gamba anche a metà lezione. Potete risollevarle, non c’è un vincolo. Si può intervenire anche sul piede. Ci sono delle lezioni proprio sulla pianta del piede anche da sdraiati. No, ma quando voi fate una lezione da seduti non è che cominciate dai piedi; piazzate le gambe e cominciate il grosso lavoro, anche se non sono perfette non importa, è un dettaglio, è bene andare al prossimale subito. Dopo arrivate alla pianta del piede. Altre domande rispetto all’IF o rispetto alle CAM?

Giulia G.: Monica diceva di poter cambiare l’orientamento e questa è una cosa che anch’io mi ero chiesta, perché vedo che nel 99% dei casi, nelle IF che fate, scegliete un orientamento e mantenete quello. Non può essere che nel corso della lezione ci si accorga che in un’altra posizione si riesce a lavorare meglio?

Mara: Certo, nel corso dell’IF è bene cambiare posizione, un lato poi l’altro lato e poi sulla schiena, così la persona è più sveglia, è meno passiva. Va bene cambiare posizione.

Elena: È da ieri che mi sto chiedendo questa cosa, perché la CAM di ieri mattina mi ha fatto molto bene alla spalla. Stavo immaginandola per una persona anziana, visto che adesso sono anziana (*risate*). Scherzo, sto pensando alla mia mamma che ha lo stesso dolore. Con una persona anziana posso usare l’altro braccio con il tavolo perché ovviamente non può arrivare a mettere per terra la mano. Se si usasse il tavolo davanti?

Mara: La puoi fare così (appoggiata alla gamba) perché devi andare giù o puoi usare lo schienale della sedia. Con il tavolo è diverso. Qual è l’idea quando si fa questo movimento? Basta capire qual è l’idea e puoi trovare tutti i sostegni che vuoi, tutti i gradi da 0 all’estremo.

Elena: Creare la connessione nella torsione delle vertebre cervicali, la spalla e gli occhi, tutta la colonna, la delicatezza della mano che muove la testa. Lo immaginavo molto piccolo per una persona anziana, che si fidi.

Mara: Ci sono delle lezioni molto più semplici per una persona anziana. Quella di base, questa lezione la conoscete? Non l’abbiamo fatta nella formazione. C’è nel libro di Mark Reese. Se volete la possiamo fare una volta è un po’ l’equivalente dei cerchi delle spalle e delle anche, sono delle lezioni di base molto interessanti da fare, girarsi all’indietro integrando tutte le parti andando in opposizione. Fai questa lezione di base prima. Una rotazione attorno all’asse verticale, una torsione, ruotate attorno all’asse verticale, vi girate. Quella di ieri è molto più complessa, perché c’è inclinazione, rotazione, flessione ed estensione a diversi livelli e questa è la bellezza di questa serie di tre CAM che facciamo. È complessa, perché ai diversi livelli facciamo l’inclinazione, la rotazione e poi andiamo in flessione ed in estensione. Dovete capire dov’è il movimento nella colonna. [...] Per tornare alla risposta, non abbiamo lavorato con la spalla perché era insieme al resto, però abbiamo lavorato con le anche.

Lorena: Una domanda che volevo fare sulle IF. Quando noi ci avviciniamo ad una persona per un’IF la osserviamo e la guardiamo mentre le facciamo fare dei movimenti di torsione e iniziamo a vedere determinate cose. Quanto è importante domandarsi il perché ci sono delle differenze o quanto non importa il perché e ci soffermiamo su quello che vediamo e da quello che vediamo poi partiamo?

Mara: Cosa intendi con il perché?

Lorena: Per esempio: chiedo ad una persona di girarsi a destra e a sinistra e vedo che a destra gira in un modo e a sinistra gira in un altro.

Mara: E quindi ci chiediamo soprattutto il come lo fa da un lato e come lo fa dall’altro.

Lorena: Il perché è legato a cosa impedisce che il movimento sia uguale da tutte e due

le parti. Dov'è il punto in cui non si differenzia più il movimento e quindi lì il passaggio non c'è. Quindi è importante identificare...

Mara: La domanda è “come mai non passa” e poi ragionare per immagini, come faccio a creare un sentiero che attraversi la parte dolente? È un altro modo di ragionare, non la causa è lo sterno-cleido-mastoideo che è contratto. Puoi lavorare, massaggiare e il muscolo lascia andare, ma se gli occhi, la testa, l'anca non si collegano, non cambia molto. Sono delle piste, dei sentieri.

Lorena: Focalizzandomi sul perché, vado a individuare il punto da “trattare”, mentre è necessario uscire da questo schema e partire dalla trasmissione.

Mara: Devi pensare a una funzione, un gesto, un'azione anzi potremmo fare questa cosa. L'abbiamo già fatto prendere un'azione ed estrapolare un gesto? [...] Tirar fuori un gesto da un'azione? Alcuni sembra che non l'abbiano fatto. È un'altra formazione forse (*risate*). [...]

Vi mettete in gruppi di tre e scegliete delle azioni tipo sollevare/spostare un peso. È interessante, da un'azione si estrapola un gesto e poi si trova il nucleo di questo gesto e su quello si fa l'IF. Vi propongo di fare questo adesso.

102.2 Esercitazione in gruppi di 3: individuare il nucleo di un'azione/gesto

Durata
00:01:46



Vi mettete a gruppi di tre persone e decidete un gesto sportivo. Federico farà il lancio del giavellotto (*risate*), voi scegliete qualcos'altro tipo allacciarsi le scarpe (gli scarponi da sci).

Provate a farlo tutti e tre e poi cercate il nucleo, l'essenza di questo gesto, di questa azione. Lo rendete gesto e tirate fuori il concentrato di questa azione che diventa gesto e vedete come attraversa la persona anche se è microscopico. Poi possiamo lavorare su come renderlo direttamente IF. A gruppi di tre, ognuno di voi fa lo stesso gesto, decidete lo stesso gesto, esempio: il lancio del giavellotto, tutti lo fate e vi guardate, due guardano uno che lo fa, poi ognuno di voi cerca di ridurlo, di ridurlo sempre di più. Sarà diverso per ognuno perché siete organizzati in modo diverso. Una mezz'ora in tutto.

Esercizio: individuare nucleo azione

Mara: Com'è andata? Qualcuno vuole dire qualcosa? Mostrare qualcosa? Chi comincia? Giuseppe? Il vostro gesto. Il giavellotto o la pietra.

Giuseppe: La domanda è legata alla differenza tra torsione e rotazione. Facciamo questo gesto in modi diversi e non riuscivamo ad individuare se il nucleo del movimento era una torsione o una rotazione.

Mara: La rotazione c'è quando tutto quanto gira in una direzione, la torsione puoi vederla quando un capo è fermo e il resto gira. Lo strofinaccio è una doppia torsione.

Giuseppe: Quando Giulia faceva il gesto del lanciare tutto il tronco ruotava insieme, ma chiaramente la testa restava ferma in avanti, perché non poteva cambiare direzione. In questo caso che cos'è?

Mara: C'è una torsione, perché c'è un capo fermo. [...] Ci sono diversi gradi di rotazione sotto, si va sempre più in là. Se invece ruota tutto insieme non cambia la relazione tra le parti tutto gira, cambia poco.

Giuseppe: Se io ruoto per guardare dietro.

Mara: Questa è una torsione.

Federico: Se sono sul fianco, mi blocco e porto avanti il braccio.

Mara: Dal punto di vista del tronco è una rotazione, spalla e anca vanno insieme. Da quello che tu hai fatto, spalla e anca vanno sempre insieme, quindi è rotazione, le spalle sono sempre sopra il bacino, sempre, quindi è una rotazione. Lo strofinaccio è una torsione. Nel movimento di Federico un lato gira intorno all'altro. Non fissiamoci sulle parole.

Federico: Era per capire.

Mara: Tu pensi che si imposterebbe un'IF diversa in base al fatto che pensiamo ad una rotazione oppure ad una torsione. Pensiamo alla differenziazione.

Federico: In questo caso far fare una differenziazione tra i due lati.

Mara: In un'IF sul fianco farei sia un movimento tutto quanto in avanti o indietro sia un movimento in opposizione. Quando lavori con la spalla avanti e l'anca indietro è sia rotazione che torsione, cercherei il maggior numero di differenziazioni. Cosa avete pensato voi come IF? Intanto il gesto ridotto com'era?

Giulia G.: Nel suo, visto che era diverso, abbiamo pensato di mettere l'estensione e visto che lui utilizza la spinta del piede dietro, abbiamo pensato di chiarire il rapporto tra la spinta del piede e il movimento dell'anca, per aprirla.

Mara: Fai vedere il gesto... torsione io direi.

Giuseppe: Quello che abbiamo notato è che c'erano dei punti in comune in tutti e tre quindi avremmo lavorato sul collegamento tra spinta del piede, bacino, anca, anca destra che si apre e anca sinistra che si chiude; poi l'utilizzo del braccio, collegamento tra braccio, scapola e torace, mentre poi avremmo lavorato in modo diverso sul tronco. Io lavoravo più in flessione ed estensione, su di loro: rotazione e torsione.

Mara: Interessante vedere quando lavorate con una persona quali sono le sue preferenze, perché a volte una parte ama molto di più flessione ed estensione oppure la rotazione e un'altra parte ama di più l'inclinazione. Non c'è uno schema unico, quindi è importante differenziare nelle diverse parti.

Raffaele: Sempre sul tema della torsione perché i piedi rimangono fermi. Abbiamo visto che Federico inizia con il movimento da dietro. Ma se io faccio un movimento di torsione con i piedi pari, in teoria c'è sempre una parte che si muove e una che non lavora. Ma io posso anche fare in modo che spinga l'altro lato? Invece di lavorare sul portare avanti il lato che si muove, potrei lavorare sul portare indietro il lato fermo. Il principio dell'economia del movimento.

Mara: Si dipende cosa è più facile per la persona, magari per la persona è più facile andare indietro. Se una persona è più comoda sul fianco destro, mandi indietro il fianco sinistro, se invece è più comoda a sinistra, mandi avanti il destro.

Raffaele: Invece per l'economia del movimento?

- Mara:** Non importa secondo me, gli dai l'immagine del movimento a spirale, quindi non importa se parti dal alto che va in avanti o indietro, poi puoi aggiungere l'apertura e la chiusura dell'anca, che è necessaria lì. Per quanto riguarda la rotazione non importa se parti da destra o da sinistra. [...] Intendevo dire che, dal punto di vista della rotazione, non cambia molto che vada avanti il lato destro o che vada indietro il lato sinistro. Però poi per il gesto se c'è un'anca che si apre ed un'altra che si chiude, lì va chiarito. Un conto è la rotazione, un conto è la flessione ed estensione, cambia completamente.
- Altri gruppi? Infilare la calza da in piedi.
- Valentina:** Abbiamo visto che lo facevamo in 4 modi diversi. L'abbiamo fatto molto più piccolo per portarlo alla sua origine. Ci siamo focalizzati su Dolores, perché lo facevamo in modi completamente diversi. [...] Lei lo faceva in piedi in avanti, perché aveva dolore, chiudeva e arrotondava molto. Poi abbiamo proposto delle possibili IF. Siamo partiti dalla sedia con dei movimenti di inclinazione e piccole torsioni, differenziazioni della gabbia toracica. Poi l'ho messa distesa per sentire la leggerezza della gabbia toracica e del collo, per lei era semplice estendere il bacino quindi l'ho fatta partire dai lati delle vertebre dorsali portati verso l'alto, e vedevo che il bacino era molto libero, e poi le ho fatto prendere il ginocchio da supina portando leggermente il ginocchio verso il petto, ma sempre sentendo il bacino che fa l'opposto.
- Paola:** Io invece ho provato a metterla sulle ginocchia con la pancia sul lettino ed ho fatto quello che abbiamo imparato nella scorsa sessione. Ho sentito le coste, la colonna, ecc.
- Mara:** E poi l'hai infilato meglio il calzino?
- Dolorea:** Sì benissimo.
- Mara:** Bravi, bene. Un altro gruppo?
- Elena:** Abbiamo visto diversi modi di infilare il golfino aperto, anche di dimensioni diverse, uno più stretto e uno più largo. Abbiamo visto anche i modi che potevano facilitare. Per esempio cominciare dal lato in cui c'è dolore in modo che il lato più mobile sia il secondo. Abbiamo visto quali erano i punti chiave del movimento: torsione, cambio di peso che poteva facilitare molto. Sentire il lavoro nelle spalle, nelle clavicole, nelle scapole, nella mano per sentire se andava in supinazione o pronazione, torsione. In alcuni casi l'estensione nell'infilare il secondo braccio, soprattutto in presenza di dolore. Io sentivo ammorbidirsi con il cambio di peso, è un po' soggettivo.
- Mara:** C'era un gruppo che ballava? Mi sembrava di aver visto un gruppo ballare. Chi era? Era il nuoto.
- Martina:** Abbiamo fatto il movimento dello stile libero e abbiamo rivisto la CAM di ieri. L'abbiamo fatto in piedi. Abbiamo sentito la differenziazione della testa, perché una volta gira per respirare e una volta no. Poi abbiamo visto come si muovono le gambe: c'è chi nuota piegando dal ginocchio in giù e chi usa tutta la gamba con il movimento del bacino. [...] Nel gesto abbiamo ritrovato la torsione come nel lancio, il movimento del bacino e della spalla, tutto il lavoro sulla colonna e sulle scapole. Lo schema crociato come nel camminare. [...]
- Mara:** Alla fine vedete che qualsiasi gesto prendiate sono sempre le stesse cose, i movimenti sui diversi piani di ogni segmento, partendo da quello che è più facile. Si può fare una lezione che è soprattutto in flessione, però poi se pensi ad un gesto la seconda lezione, oltre alla flessione, dovrà essere, si dovrà aggiungere sempre la rotazione o l'inclinazione, una direzione aiuta l'altra. Partite dalla cosa facile, se vedete che non è poi così facile, cambiate il piano di movimento e poi ritornate al piano che state esplorando, questo aiuta molto. Una direzione aiuta l'altra. Si può fare in tutte le posizioni e in tutte le IF. L'importante che voi abbiate in mente il gesto che volete esplorare e poi do-

vete aggiustare, arrangiare con i vincoli, con l'orientamento e con la trasmissione del movimento, con il timing.

Giulia G.: In tutte le configurazioni si può fare tutto?

Mara: Quasi, sì, quasi. Da proni si può andare in estensione, ma si può anche andare in flessione, e si può fare la rotazione, supini idem, sul fianco idem: flessione, estensione, rotazione ed inclinazione. L'inclinazione laterale potete farla da supini, da proni e sul fianco. Riuscite a seguirmi? Cambiare orientamento è un aiuto, perché arricchisce l'immagine che la persona ha di se stessa. Lo stesso movimento, lo si può fare da supino, da prono, sul fianco; tutto nella stessa lezione o in un'altra. O nella stessa lezione mantenete la stessa posizione ed esplorate diversi piani di movimento, oppure mantenete lo stesso movimento sullo stesso piano, ma cambiate l'orientamento. L'ultima domanda?

Carlo: Il nostro gesto era dare un calcio alla palla. Anche noi abbiamo suddiviso il gesto in vari anelli, una catena formata da tanti anelli, abbiamo lavorato sulla testa, sulle spalle, sulla torsione, le diagonali, l'anca che appoggia, su tutto.

La domanda che volevo fare è: esiste un ordine nel mettere insieme questi anelli oppure no? Noi siamo partiti dalla testa e abbiamo seguito tutto il corpo e siamo arrivati alla caviglia. Forse è meglio lasciare per ultimo la parte centrale, prossimale, o partire da quella e lasciare le altre? Non esiste un ordine?

Mara: È un dibattito. Io penso che liberare la testa è primario, ma anche liberare il bacino è primario. Io per anni sono partita dal bacino e poi sono andata alla testa.

(Frase senza microfono)

Questa è la legge di Paul Newton l'importanza dell'alternanza tra distale e prossimale e di tornare al bacino ogni quarto d'ora. Però c'è un'altra legge che non so di chi sia, di liberare gli organi di senso e quindi i movimenti della testa, i muscoli del collo. Liberare i telecettori.

Luca: [...] Gli uccelli hanno un sistema particolare per orientarsi nello spazio, fanno un disegno un po' particolare quando escono dal loro nido per andare in cerca del cibo e poi ritornano. Lo fanno in maniera radiale, si allontanano sempre un po' di più dal nido, dal centro e poi ritornano. In questo modo disegnano dal centro un cerchio a raggiera e questo gli permette di incamerare delle informazioni di orientamento rispetto allo spazio circostante in modo migliore. Questa idea di tornare al bacino ogni quarto d'ora mi ha fatto venire in mente l'atteggiamento degli uccelli.

Mara: Bello grazie. Facciamo la pausa su questa bella frase.

[...]

1. Mettetevi **seduti**, osservate com'è la vostra organizzazione. Mettete la **mano sotto l'ischio destro** e l'altra mano la mettete **sopra la cresta iliaca**, come l'altro giorno. Avete sistemato le gambe, non vi ho detto di organizzarle, ma fatelo. **Muovete** un pochino **il bacino**, andate **avanti e indietro**, sentite il movimento del bacino, **togliete poi la mano sinistra e lasciate la destra** ed osservate se questo movimento lo fate inarcando la zona lombare, molto, poco. Se è un movimento che vi sembra che vi porti in su, o è un movimento più orizzontale. Come lo immaginate questo movimento: è un movimento verticale od orizzontale? Poi **sfilate la mano e sentite la seduta**. **Muovete il ginocchio destro all'interno e all'esterno** e osservate la libertà nell'anca destra e nell'anca sinistra, paragonate le due anche.

2. **Mettete la mano sinistra sotto l'ischio sinistro**, sentite l'altezza del bacino, immaginatene la forma e poi cominciate a fare un piccolo **movimento in avanti e indietro**. Com'è da questo lato? State facendo un movimento che vi dà l'idea di verticalità o di orizzontalità? Non è facile perché è lo stesso movimento, però per alcuni è orizzontale, lo vedo, e per alcuni è verticale. **Sfilate pure la mano e sentite la seduta** e poi **muovete il ginocchio sinistro un pochino a destra e a sinistra** e osservate com'è l'anca adesso.

3. Tornate con la **mano destra sotto il lato destro del bacino**, **spostate il peso a sinistra** e **sollevate leggermente con la mano destra l'ischio destro**, sollevate e **rimettete giù**, sollevate e rimettete, sollevate e rimettete. È piccolo il movimento, non spostate la testa verso sinistra. **La prossima volta che sollevate spostate l'ischio destro indietro e sfilate la mano** e rimanete così con questa asimmetria e osservate com'è la seduta a destra e a sinistra. La differenza tra i lati. È diverso da prima, perché l'ischio destro è dietro rispetto al sinistro. Poi di nuovo **infilate la mano, riportate a casa l'ischio destro e poi lo portate in avanti rispetto al sinistro**. **Sfilate la mano** di lato e rimanete lì così e sentite com'è. È strano, no? Però ci sono persone che stanno sempre così con un lato in avanti rispetto all'altro. E poi di nuovo **tornate a casa**, di nuovo **infilate la mano** e sollevate l'ischio destro e lo avvicinate all'ischio sinistro, sfilate la mano e sentite com'è. **Sollevate l'ischio** e invece di mandarlo avanti o indietro **lo mandate a sinistra, verso l'altro ischio**. Osservate dove siete seduti, com'è il peso, sistemate bene le gambe, osservate l'allineamento dei piedi rispetto alla tibia. Vedo delle facce. **Riportate a casa l'ischio** e questa volta **lo portate un pochino verso destra**, poco, il tutto è 1cm, 0,5cm. Com'è adesso? In quale posizione respirate meglio? C'è una differenza tra i due lati? Poi tornate a casa con l'ischio. Potete farlo anche senza mano, **il ritorno a casa si può fare anche senza mano**. Com'è adesso la seduta a destra piuttosto che a sinistra? Quali gli effetti sulla schiena oltre che sulla percezione della parte bassa del bacino?

4. Fate la stessa cosa **sull'altro lato**. **Sollevate l'ischio** e cominciate a portarlo indietro un po' di volte; tornate a casa poi **lo portate dietro, poi tornate a casa**, fate avanti, in centro e poi indietro. Notate che non appena sollevate l'ischio e lo portate indietro cambia qualcosa nel sacro e nella zona lombare. Poi sfilate la mano, **lasciatelo lì dietro e sentite com'è la seduta**, perché siete seduti davanti all'ischio sinistro, l'ischio sinistro è dietro di voi, l'avete messo dietro quindi voi siete davanti, il tronco è davanti. Piccolo, non c'è bisogno di girarsi. Riportatelo a casa e **poi con la mano lo portate un po' in avanti e ritorno**, in avanti e ritorno. Finalmente **lo lasciate davanti**, sfilate la mano di lato ed è leggermente in avanti, forse anche il ginocchio è leggermente in avanti: siete seduti

come dietro all'ischio sinistro e sull'ischio destro. Ogni volta vedete che un centimetro di movimento dell'ischio è un orientamento nel mondo e nello spazio completamente diverso, gli orizzonti cambiano. **Tornate al centro e poi avvicinate l'ischio sinistro all'ischio destro.** Quando si chiude la parte inferiore del bacino si apre la parte superiore perché l'osso, la metà del bacino si inclina, quindi si allarga la parte alta quando si chiude la parte bassa e viceversa. Createvi un'immagine anche della parte alta del bacino. Poi **lo portate a casa e un po' di volte all'esterno** e lo lasciate all'esterno. Datevi il tempo di osservare cosa vi fa sentire quest'ultima variazione.

5. Adesso **avvicinate entrambi gli ischi: l'ischio sinistro va verso destra e l'ischio destro va verso sinistra.** La parte alta del bacino si allarga, la parte inferiore, il pavimento pelvico, è chiusa. Sentite com'è, come state? Siete in un equilibrio meno stabile, avete ridotto la base di sostegno del bacino. **Poi aprite quanto potete a destra e a sinistra** e chiudete gli occhi e sentite lo spazio, il respiro del pavimento pelvico e la leggera chiusura in alto. Come state?

Ritornate con gli ischi nella posizione che più vi piace. Com'è questa posizione rispetto al solito? Vi sembra che si siano un po' distanziati, che ci sia più respiro lì sotto. Poi come avete forse già fatto l'altro giorno, spostate il peso a destra, sollevate l'ischio sinistro, immaginate di avere come due piccoli piedi sotto gli ischi e **portate l'ischio sinistro leggermente indietro rispetto al destro, e poi il destro leggermente indietro rispetto al sinistro.** La testa rimane lì, potete camminare sulla sedia mantenendo la testa verticale, potete anche toccarvi il mento, appoggiate il mento sulle mani quindi la testa rimane lì e il bacino va dietro la testa. Create un rapporto tra il mento e le clavicole, appoggiate le mani sul manubrio dello sterno, fate una mentiera e poi andate dietro alla testa e **poi salite e andate in avanti.** Immaginate di avere due scarponcini sotto gli ischi e andate davanti, senza ruotare la testa, senza fare il metronomo, ma lasciandola lì dov'è, senza ruotare se potete. È importante avere dei punti di riferimento fissi: esempio clavicola e mento. Fate una piccola pausa.

Vi racconto: ho lavorato in una scuola media tantissimi anni fa con dei bambini di prima media. Li ho messi in gruppi a paragonare la lunghezza delle diverse parti per vedere che cosa corrisponde con che cosa, l'avete fatto. C'era una bambina che misurava la fronte, l'altezza della fronte con una parte completamente diversa, lei ha guardato poi ha spostato le mani cambiando la distanza tra le dita, ha allargato e poi ha annuito dicendosi che erano uguali. Ha adattato le mani alla parte. Quindi è tutto relativo. Sentite la seduta adesso com'è, dopo aver camminato sugli ischi, come si muovono le ginocchia?

6. Poi lentamente cominciate ad **andare in avanti senza cambiare niente nella schiena, lasciando la schiena lunga,** andate avanti e **tornate.** Potete anche mettere le mani sulle clavicole, il pollice su una clavicola e le dita sull'altra clavicola e lasciare che questa parte rimanga lontana dall'ombelico, quindi che non si avvicini all'ombelico, con l'idea che questa parte vada in su verso la testa. L'altra mano la potete mettere dietro la zona lombare che rimane lunga, che non si inarca troppo. Sentite la pressione andare sui piedi. Lasciate la pancia libera di uscire. **Avvicinate leggermente i piedi allo sgabello,** non mettetevi in piedi, ma **sentite il momento in cui il peso è sui talloni o sulle dita.** Osservate se la vostra attenzione va più sulle dita o sui talloni. Pensate a tutta la pianta e a un certo punto (potete anche togliere le mani dalle clavicole mantenendo questa organizzazione) potete sollevare di un centimetro i due ischi e li rimettete sulla sedia, senza cadere sulla sedia. Quando sentite che rimanete lunghi, rimanete voluminosi e la testa viene in avanti, **sollevate gli ischi di un centimetro e tornate sulla sedia senza cadere.** Sollevate come per sfilare un foglio di carta velina da sotto il sedere. Potete anche appoggiare gli avam-

bracci sulle cosce, **vi tirate su e vi sedete leggermente più a destra**. Poi di nuovo andate in avanti, lunghi, larghi. Sollevate di un centimetro e spostate gli ischi **a sinistra**. Fate un po' di volte questo movimento proprio senza pensare che vi dovete alzare, non ci deve essere uno sforzo, pensate solo che il pavimento accoglie il vostro peso, perché voi portate la massa in avanti verso le ginocchia. **Vi state chiudendo molto agli inguini**: non state arrotondando la schiena, ma siete lunghi, larghi, con la pancia morbida senza mandare il coccige in su. Potete decidere di spostarvi a destra, di spostarvi a sinistra, senza interrompere il respiro. Il respiro è la verifica. E la prossima volta che venite in avanti sollevate gli ischi, li sollevate un po' di più **e siete in piedi senza cambiare nulla**, senza nessun accento sulla pressione dei piedi a terra.

7. **Mettete le dita agli inguini e cominciate ad andare indietro** qua, quindi a **piegare simultaneamente le caviglie, le ginocchia e le anche; vi sedete senza cadere sulla sedia, senza staccare le dita dal pavimento**. Lasciate le sedie lì dove sono e lo fate ancora una volta. Ritardate il momento dell'alzarsi piuttosto, sentite che, quando voi vi mettete in piedi, il peso è già sui talloni, non è che arriva dopo. Prima il peso è sui talloni, mentre voi andate in avanti c'è una pressione dei talloni a terra e si solleva subito il bacino di un centimetro. Quando è sollevato di un centimetro potete sedervi oppure potete alzarvi, non dovete riorganizzarvi. Senza inarcare la schiena, non c'è bisogno di inarcare, senza inarcare il collo, senza accorciarlo dietro. Provate a farlo con una mano dietro al collo, vedete che dovete ritardare il movimento. Usate le vostre mani come se fosse un insegnante che vi da un'Integrazione Funzionale: fate un piccolo collarino, vi appoggiate all'avambraccio e il gomito viene in avanti. Nella lezione del mettersi in piedi di *Conoscersi Attraverso il Movimento*, Feldenkrais dice di **mettere una bilancia sotto i piedi e di provare a mettersi in piedi senza che l'ago faccia un grande movimento** - non deve andare a 100 kg e tornare indietro, ma muoversi con un aumento graduale. Se riuscite a farlo con un aumento graduale, da 0 vi porta a 50, 60, 70 kg, allora vuol dire che l'organizzazione è buona. Vi consiglio di provare a casa. Con la bilancia digitale è la stessa cosa. Ora facciamo la pausa. [...]

(Dopo la visione dei video sul gattonare di alcuni bambini, il gruppo prova ad esplorare ogni singola versione dei diversi modi di gattonare - N.d.R.)

Mara: Vi ricordate quello che avete visto?

Il primo video mostrava un movimento da proni, omologo dove erano gli avambracci che avanzavano. Osservate come lo fate: non è il movimento dei Marines, il quale è più controlaterale. [...] Mettetevi proni, immaginate di essere un bebè, di vedere una mela o una palla di fronte a voi e di non avere ancora una differenziazione precisa tra il lato destro e il lato sinistro. Avanzate quindi con le braccia, perché non avete una percezione precisa della possibilità di movimento delle due gambe che non sono ancora ben differenziate. La gamba non segue il braccio: vi muovete con le braccia e naturalmente vi aiutate con il bacino; avanzate con i due avambracci non con le mani. Questo è il primo movimento: è scomodo e difficile. Per questo poi si passa a un'altra fase. Abbiamo già molti modelli tra di voi, alcuni ruotano molto, altri non ruotano, ma si tirano su.

Il secondo bambino puntava le mani e a un certo punto sollevava le ginocchia. Ruotate un po' il bacino. Gli si muovevano i piedi e c'era una differenziazione tra le due gambe. [...] C'è chi ruota di più il bacino e chi meno, quando ruota, la gamba si piega perché è più avanzato. Quando il bacino non ruota, le gambe sono come "due spaghetti".

Il terzo era quello dei tre gemelli: loro erano seduti con le gambe a ostacolo, o con una gamba piegata e l'altra dritta e con le due mani davanti a voi. Questo è sempre un movimento omologo e il bambino andava avanti.

Il quarto era quello della bambina seduta che avanzava con gli ischi dove le gambe erano ad ostacolo.

Tra il terzo e il quarto qual è la differenza? Qui il movimento parte dal bacino, c'è la mobilità delle anche e delle braccia che sono libere, ma non le usa per spingersi. C'è una differenziazione tra destra e sinistra quindi c'è già l'attenzione alla destra e alla sinistra. Provate a pensare questo movimento come lo sentite? Sollevate le mani. Invece adesso strisciate portando la mano e la gamba: il lato destro in avanti e poi il lato sinistro in avanti. Il movimento è omolaterale e questa è un'altra fase. Poi c'è il controlaterale dove si muovono la mano e la gamba opposta: braccio destro in su e ginocchio sinistro in su.

Lo scopo è sentire quello che vedete. [...] In questo modo c'è un lato corto e un lato lungo. Adesso state girando la testa a destra e sinistra, ma potreste anche lasciarla in avanti, perché state "puntando una palla" o "la mamma", un bel controlaterale in diagonale. Poi potreste farlo sugli avambracci. Tornate all'omolaterale che è molto più complicato, perché la testa gira. Per noi è più complicato, perché la testa ruota, come quando camminate omolateralmente, ed è molto più lento. I Marines come fanno? Fanno il controlaterale che è molto più veloce dove la testa rimane in avanti mentre invece nell'omolaterale la testa è costretta a girare.

Ci sono anche altre possibilità che non abbiamo visto, come per esempio muovere le due gambe da un lato. Quando siete già con le gambe di lato questo vi porta poi a sollevare il bacino. Quando le gambe sono così poi è facile mettersi a quattro zampe, lasciando le mani dove sono, le ginocchia rimangono a terra e si solleva il bacino. Quando avete le zampe (*risate*) a ostacolo basta sollevare il bacino e siete sulle ginocchia.

Franca C.: Proprio ieri ho detto a Valentina di uno spettacolo di danza contemporanea meraviglioso, l'ho visto a Londra 3 o 4 anni fa. Praticamente era un'entrata da un lato del palco e l'uscita dall'altro in tutti i modi come state sperimentato ora: iniziando lentamente e poi in progressione fino ad essere in piedi. È durato un'ora ed è stato un crescendo, talmente bello, perché poi lo stesso schema, come voi adesso, ognuno lo faceva a modo proprio, e in progressione fino in piedi. Soltanto con degli elementi che ogni tanto uscivano dal coro e ripartivano. Ed è una delle cose più belle che ho

visto di danza contemporanea negli ultimi trent'anni per me. Per cui ne avevo parlato con Valentina, vi scriverò le referenze così che possiate cercarle in internet.

Mara: A questo punto mettetevi a quattro zampe, qui lo possiamo dire, sulle ginocchia e sulle mani e cominciate ad avanzare con il movimento omolaterale: il lato destro e poi il lato sinistro. Tipo orso o certi tipi di scimmie o come il cammello, come il cavallo quando fa l'ambio. Vedete cosa fa la testa? A noi interessa l'orientamento nello spazio. Ora avanzate con mano destra e piede sinistro, controlaterale; guardate davanti a voi e la testa rimane al centro. Questo modo è più funzionale ed è stato selezionato dal sistema nervoso, perché più efficiente. La domanda è: come mai alcuni animali sono rimasti omolaterali? Il cavallo può fare entrambe le cose, quando è addomesticato. Magari perché all'ambio reggono più peso, eppure l'elefante che regge moltissimo peso è controlaterale.

Alla fine il modo più veloce è quello controlaterale, perché nell'omolaterale tutto gira e c'è una perdita, non si controlla lo spazio nello stesso modo, mentre in quello incrociato lo sguardo punta e tutto il corpo segue. La testa deve essere differenziata certamente, ma quando si punta qualcosa lo sguardo è fisso su ciò che vuoi raggiungere e tutto il corpo si muove fino all'occipite.

Carlo: Nel nuoto lo stile libero che è controlaterale e non ci sono cali di tensione. Quindi il movimento è continuo e i nuotatori fanno tempi più bassi rispetto alla rana e al delfino/farfalla. L'omolateralità nel nuoto è difficile, perché si rischia di andare a fondo.

Mara: Rana e Delfino sono omolaterali.

D. Meraviglia: Nello stile libero si ha una trazione continua sul fluido, mentre nella rana e nel delfino ci sono degli intervalli.

Carlo: Sì la rana e il delfino hanno una trazione a intervalli e quindi hanno un'efficienza minore.

Mara: Nel movimento della rana è utile l'ondulazione, il movimento del "verme". Anche per il delfino. Mentre per lo stile libero ci sono altre lezioni interessanti che avete fatto nel secondo anno.

Carlo: La camminata a carponi richiama molto lo stile libero.

Mara: Si chiama Crawl in inglese, lo strisciare. Bene, adesso che il cervello è un po' più limpido, possiamo continuare con l'intervento della Dott.ssa Meraviglia.

D. Meraviglia: Hanno fatto degli studi in cui si è visto che nei bambini delle scuole elementari se al mattino gli si fa fare mezz'ora di attività fisica intensa e subito dopo il compito di matematica, i risultati sono migliori.

Silvia: Anche i manager fanno attività fisica prima di lavorare.

Mara: Lo si dovrebbe fare nelle ore di lettere e di matematica.

D. Meraviglia: Una cosa che rovina è stare seduti sulla sedia.

Mara: In questa sessione abbiamo lavorato sullo stare seduti, dove per noi stare seduti è qualcosa di dinamico, non di statico, ma è come muoversi stando sulla sedia. Gli ischi sono come i piedi: si può fare tutto, camminare e muoverti in tutte le direzioni.

D. Meraviglia: Se ci disabituiamo poi si fa fatica, difatti poi si diventa come me con l'atrofia. Penso che sia molto importante al di là dell'insegnamento, continuare a farlo fare ai bambini, per loro è naturale muoversi, la scolarizzazione gli toglie questa possibilità.

Valentina: A Bucarest i geni dell'educazione rumeni hanno pensato di fare una settimana con educazione solo artistica, una settimana solo ad Arte. Io ho proposto un atelier di volontariato sulla danza, sul movimento. Naturalmente ho parlato di danza, ma in realtà facevo Feldenkrais dinamico, e l'insegnante mi diceva: "Signora questi sono bambini molto stanchi e allo stesso tempo esaltati" allora

li ho stancati bene e poi li ho fatti distendere. Abbiamo lavorato sulle sensazioni con dei foulard sul corpo, che dovevano sollevare, piccole cose e alla fine erano felici: avevo una bella presenza e non quegli occhi “che ballano”, invece i loro occhi erano belli e profondi. Si sono anche distesi, perché la maestra continuava a dire: “Guardi che non si distenderanno mai. Vedrà che poi appena si calmeranno ricominceranno”; invece erano stanchi morti, perché li ho fatti stancare un po’!

Mara: Mi fa venire in mente un episodio di una collega assistente che era una fisioterapista e lavorava in un ospedale psichiatrico a Parigi. Una volta era in un reparto dove si è trovata sola con uno schizofrenico grave e in genere c’erano delle persone nella stanza accanto, ma quel giorno non c’era nessuno. Lei era terrorizzata e allora cos’ha fatto? Erano in una palestra, lei era più o meno piccola come me, lui un omone enorme, così lei gli ha detto: “Oggi corriamo!” Lei ha iniziato a correre, lui poi seguendola ha continuato a correre per una ventina di minuti, finché non è stramazza. Alla fine lui le ha detto: “Sono stanco” lei ha risposto: “Va bene” e sono usciti.

Dott.ssa Meraviglia: Attiva il cognitivo questo tipo di attività, stanno facendo degli studi proprio per far vedere come non è vero che il bambino è stanco, è stanco fisicamente, ma a livello cognitivo è lucido.

Mara: Anche con lo schizofrenico ha funzionato! (*risate*); sì perché poi lui era contento. È cambiato il suo umore, da “minaccioso” si è tranquillizzato.

Franca C.: Una settimana fa ho visto arrivare una mamma con un bambino già abbastanza grande, quattro o cinque anni, ma sul passeggino, spesso li portano così, perché è più comodo che portarseli dietro che camminano. Lei è entrata in una panetteria, lui è saltato giù dal passeggino e ne ha fatte di ogni, ha messo mano ovunque. Io l’ho guardata e ho detto dentro di me: “Certo signora che se lo facesse camminare un attimo, magari quando arriva in un posto non devasta il negozio” (*risate*).

Valeria: Quando ero piccola i miei genitori usavano il guinzaglio, perché andava probabilmente di moda (*risate*).

Marisa: Volevo fare una domanda su “stanchezza” e “fatica”, perché sul libro *Il corpo e il comportamento maturo* parla del fatto che in realtà la fatica è avvertita a livello del motoneurone corticale e della placca neuromuscolare e quindi, come mai si dice che sì, il bambino corre, si sfoga, ma poi non è stanco? Quindi vorrei capire questa differenza tra stanchezza e fatica e se sia vero che la stanchezza si avverte prima a livello del motoneurone corticale dopo in realtà le prestazioni cognitive sono migliori.

Dott.ssa Meraviglia: Non ho capito bene, Feldenkrais parla di placca motrice? Allora, placca motrice produce acido lattico e quindi la stanchezza, la fatica, poi in neurologia “fatigue” è tutta un’altra cosa, ma quella che noi chiamiamo “stanchezza muscolare” è dovuta alla produzione di acido lattico che poi blocca parzialmente la contrazione. Il muscolo ha bisogno di recuperare, perché altrimenti si sente che fa male, perché appunto deve metabolizzare l’acido lattico; quella lì è la placca motoria. Sul motoneurone centrale non lo so, io non ho mai indagato, esisteranno sicuramente dei lavori (*studi*), però diciamo che la percezione di fatica è a livello soggettivo. Però non è avvertita dal motoneurone centrale, è avvertita dalle strutture corticali, perché motoneurone è un motoneurone effettore, quindi manda solo in uscita degli impulsi che producono il movimento a livello muscolare, non ha la capacità di sentire; sono come le grosse cellule, neuroni piramidali, come le chiamavano una volta motoneuroni piramidali della corteccia, non sentono, sono effettori. Quelli che sentono sono quelli sulla parte post centrale e il talamo. Arriva tutto al talamo, che è tra l’altro il grosso integratore del dolore per cui noi ad un certo punto lo avvertiamo come sensazione dolorosa, perché passa una certa soglia per cui, da sensazione di pesantezza, diventa dolore; così come il troppo freddo può diventare dolore, il troppo caldo diventa dolore e il troppo stretto diventa dolore, perché il dolore arriva attraverso tanti canali sensoriali che superano una certa soglia (legge di Weber-Fechner).

Marisa: Feldenkrais dice che la fatica prima che nel muscolo, si avverte nella placca neuro-

muscolare e a livello del motoneurone.

D. Meraviglia: Prima del muscolo? Bisognerebbe capire meglio.

Mara: Il muscolo reagisce a questo cambiamento che è avvenuto.

D. Meraviglia: Dott.ssa Meraviglia: sì poi ha dei recettori sensoriali nelle guaine tra le fibre che... perché noi avvertiamo questo male al muscolo, però è il motoneurone che... Sa che cosa: il libro è stato tradotto e bisognerebbe vedere l'originale. Perché tante volte traduciamo "così" per comodità.

Marisa: Non voglio dilungarmi però anche in altri libri, mi viene in mente Pietro Trabucchi, per l'allenamento degli atleti per alte prestazioni ecc., lui fa questo discorso che ho ricollegato a Feldenkrais sul fatto che nei trail in montagna, quando serve una lunga prestazione, il lavoro che viene fatto è a livello mentale, perché la fatica è una questione mentale.

D. Meraviglia: Però il motoneurone non è nella corteccia, è già nel tronco. Tranne che forse intenda il tratto piramidale, ma anche in questo caso è un motorio, è un suo omologo sensitivo. Però il neurone già corticale a sensazione è già a livello talamico.

Federico: Quello che diceva Marisa è quello che si fa nell'allenamento militare. Gli psicologi dello sport si occupano anche di questo, attraverso un training mentale, fare in modo di ritardare la sensazione della fatica, oppure sopportarla meglio forse.

D. Meraviglia: Sa, dipende poi dal tipo di sport, perché se la produzione di acido lattico comincia per esempio dopo 7/8 secondi, allora se lei fosse Usain Bolt sarebbe alla fine dei 100 metri, se fosse me neanche a 50 metri...

Federico: No, negli sport di resistenza, perché negli sport di velocità in cui entrano i metabolismi anaerobici è un po' diverso.

D. Meraviglia: In quelli di resistenza dovrebbe essere alattacido, se fosse allenato bene non dovrebbe, se lei facesse il maratoneta.

Federico: Sì ritardo la produzione di acido lattico se sono allenato bene. Sì, forse è un'altra cosa: un atteggiamento mentale per sopportare meglio determinati stati di fatica.

D. Meraviglia: Probabilmente c'è anche la volontà di semplificare un discorso molto complesso, se il libro era destinato a tutti, allora io (Feldenkrais) non vado a scrivere nello specifico, scrivo motoneurone per intendere al livello corticale, a livello centrale. Per quello bisogna vedere la traduzione com'è stata resa, però il significato è un po' quello lì, a livello corticale, a livello cognitivo; allora sappiamo che ci sono tanti meccanismi che inibiscono; uno è quello che incontro se vado ad agire sul fascicolo longitudinale mediale, che è quello che veicola la sensazione di piacere dove vanno ad agire le sostanze dopanti, le droghe, ecc., ho un'inibizione delle altre sensazioni. Per esempio la cocaina è una classica sostanza che non fa sentire la fatica, per cui i nostri "manager" volano da New York, a Milano, a Roma, a Istanbul senza avere problemi. Poi lo pagano a livello di coronarie però è un altro discorso, ma a livello mentale non hanno la fatica, possono stare a lavorare tutta la notte, essere efficienti mentalmente. Poi il tempo di recupero invece è fondamentale.

Franca C.: Non so se serva l'esperienza, ma ho un'amica pazza [...] che ha fatto sia la maratona nel deserto di 42 Km per 7 giorni di fila con uno di riposo (per il riposo: il giorno prima o il giorno dopo ne fai 84 Km) e poi la "maratona dei pazzi" a La Réunion, che sono 9.000 metri di dislivello continuo, per cui corri tre giorni. A parte ovviamente un fisico eccezionale (e l'allenamento) quello che mi diceva è che ad un certo punto, per non sentire la fatica, sei come "fuori dal tuo corpo" e ti vedi correre. C'è questo tipo di cosa. Chiaramente se non sei allenato, esci dal tuo corpo, ti viene un infarto e finisce lì. Per cui grande allenamento e grande corpo atletico. Io potrei allenarmi, ma morirei

dopo i primi 500 metri e poi quest'idea di essere fuori e ti vedi correre. Questo è quello che mi ha raccontato.

Dott.ssa Meraviglia: Per “vedersi fuori” basta un'induzione ipnotica di grado medio. Io penso che se uno è molto motivato e gli piace quello che fa... uno si stupisce perché non pensava di farcela, ma era talmente motivato che ce la fa.

Simona: Come mai ad un certo punto della vita avviene una degenerazione del sistema neurologico?

Dott.ssa Meraviglia: Questa “degenerazione” abbiamo visto che inizia alla nascita e anche prima, il sistema nervoso non fa a tempo a finire di formarsi che comincia a “degenerare”. È una cosa che avviene nell'arco della vita, semplicemente ad un certo punto ce ne accorgiamo, perché probabilmente il compenso non ce la fa più.

Simona: Ma questo avviene perché geneticamente siamo predisposti a una determinata malattia o interviene anche l'aspetto ambientale ed emotivo?

Dott.ssa Meraviglia: Sì questi aspetti intervengono.
[...]



1. Vi mettete **seduti con la gamba destra ripiegata dietro di voi**, sentite come state quando siete seduti in questa posizione. La gamba destra è piegata dietro di voi e quindi il ginocchio destro è sotto la pianta del piede sinistro. **Piegate la gamba sinistra in modo che il piede sinistro tocchi il ginocchio destro, con la mano sinistra vi appoggiate a terra e fate scivolare la mano destra in avanti**, da-



vanti a voi, come per raggiungere qualcosa un po' lontano. La mano destra davanti a voi, non di lato. La mano sinistra è a terra. Lentamente continuate e sentite il collegamento tra il movimento del braccio, la schiena, come muovete il bacino rispetto alle gambe; fin dove arrivate senza sforzo? Continuate a fare lo stesso movimento, sempre con la mano sinistra a terra, allungate la mano destra in avanti e **abbassate la testa come per "baciare" il pavimento e ritorno**, lo fate molte volte. Osservate come si organizza la schiena quando la testa va in giù come per "baciare" il pavimento. Riposate sdraiandovi sulla schiena.

2. Vi rimettete **nella stessa posizione** con la mano sinistra a terra e la gamba destra ripiegata dietro di voi, **fate scivolare la mano la destra in avanti** e questa volta **sollevate la testa come per guardare il muro davanti a voi**. Il braccio si distende, si allunga e guardate il muro sollevando la testa. Com'è per il bacino questo movimento? Dove va il coccige? Cosa fa l'osso sacro? La zona lombare? Lo fate espirando. Lasciate libera la pancia. Andate in avanti, allungatevi, volete raggiungere qualcosa e guardate quello che volete raggiungere, quindi sollevate la testa e guardate in su, ancora più in su.



3. La prossima volta che volete andare in avanti, **andate in avanti e lasciate la mano nel punto più lontano che potete** raggiungere senza sforzo, senza tirare nella spalla, e rimanendo lì, in una posizione che non è scomoda, **muovete la testa** come per "baciare" il pavimento o per guardare il muro di fronte a voi in alto. Quindi sentite come organizzate la schiena, andate **in su e in giù**, arrotondate. Alcuni di voi hanno appoggiato il gomito a terra, sollevate il gomito e provate a farlo con il gomito sollevato e, chi invece ha il gomito sollevato, lo appoggiate, il gomito del braccio sinistro. Provate nei due modi. (Siete davanti a voi, non di lato). [...] La testa è dritta, non gira, il naso, la bocca, la fronte vanno verso il pavimento quindi c'è un'estensione e una flessione. Osservate cosa succede al bacino. È un movimento solo del collo o è coinvolta tutta la schiena?
4. Tornate nella **posizione di partenza** e di nuovo senza pensare **allungate la mano destra in avanti**, con la mano sinistra in appoggio a terra e sentite adesso com'è rispetto al primo movimento, c'è qualcosa di più facile adesso? Lo sentite più libero da qualche parte?
Vi riposate sulla schiena. Osservate la lunghezza dei vostri due lati. Ruotate la

testa una volta a destra, una volta a sinistra e notate la qualità, l'ampiezza del movimento.

5. Di nuovo vi mettete **seduti nella stessa posizione e allungate la mano destra in avanti, abbassate la testa** e ora **la sollevate guardando verso destra** un po' di volte e la riportate **giù** e osservate come si organizza la schiena. Sentite una differenza tra i due lati della schiena, quando la testa è girata verso destra? **Poi** tornate e fate la stessa cosa girando la faccia a sinistra. **Fate scivolare la mano destra in avanti, sollevate la testa guardando verso sinistra**: cos'è meglio? Sollevare la testa guardando a destra o guardando a sinistra? Paragonate i due movimenti. Poi lasciate andare e **vi sdraiate** sulla schiena. Ruotate la gamba destra un pochino verso l'esterno, un pochino verso l'interno e la stessa cosa con la gamba sinistra. Lasciate il movimento delle gambe e di nuovo ruotate la testa, la girate una volta da un lato e una volta dall'altro lato.

6. Lasciate andare e piano vi mettete **seduti**, ma **scambiate la posizione delle gambe**. Quindi ora sarà la **gamba sinistra ripiegata dietro di voi, vi appoggiate sulla mano destra** che sarà a terra di fianco a voi. Sentite com'è la seduta con questa organizzazione delle gambe, uno dei due orientamenti spesso è più facile. Come sono le vostre anche? Quando le anche sono veramente libere, entrambi gli ischi appoggiano sul pavimento, sia con le ginocchia rivolte a destra che rivolte a sinistra. Altrimenti in questo caso molti di voi hanno l'ischio sinistro staccato da terra. Sentite quanto è lontano da terra, com'era dall'altra parte? Meglio? Provate a cambiare le gambe e osservate com'è la seduta con l'altro orientamento delle gambe: c'è una differenza? Lo sentite nelle anche, una è più libera dell'altra. Poi ritornate con la gamba sinistra ripiegata all'indietro e questa volta **allungate la mano sinistra in avanti e appoggiate la mano destra a terra**, cominciate piccolo e sentite fin dove andate. Com'è con questo vincolo delle gambe orientate da un lato? C'è una predisposizione del bacino in una certa direzione, com'è? E poi fate le vostre esplorazioni quindi **cominciate abbassando la testa**. Pensate alla parte alta del bacino che viene in avanti, non forzate, e **poi** invece lo fate **sollevando la testa**, mentre andate, guardate in su. È simultaneo: allungate il braccio guardando lontano in su. Notate se uno dei due movimenti è più facile, più libero. Quando vi sembra di aver esplorato a sufficienza vi riposate, anche restando seduti.

7. Ritornate **seduti con la stessa organizzazione delle gambe**, allungate il braccio e la **mano sinistra in avanti, lasciatela nel punto lontano**, ma che non sia scomoda e che vi dia la possibilità di **cambiare la posizione della testa, come se voleste "baciare" il pavimento e guardare in direzione del soffitto**: com'è da questa parte? È un movimento che si ferma al collo? Prosegue lungo la schiena? Raggiunge l'osso sacro? Com'è? E la zona tra le scapole cosa fa? Poi vi riposate sdraiati sulla schiena e di nuovo paragonate i due lati, le due lunghezze.

8. Ritornate **seduti** con la **gamba sinistra ripiegata all'indietro**, la **mano sinistra va in avanti sul pavimento**, andate in avanti e quando siete lì **sollevate la testa guardando verso destra** alcune volte e **poi** qualche volta **verso sinistra**, quindi nelle due direzioni. Osservate da quale parte preferite sollevare la testa: quando la faccia è orientata a destra com'è per la schiena? Com'è per la schiena quando la faccia è orientata a sinistra? La schiena si inarca. Cercate il collegamento tra la testa e il bacino, quindi evitate di fare un movimento solo con la testa, cercate questo collegamento, evitate di muovere solo il collo, ma **cercate di far partire il movimento della testa dall'osso sacro, dal bacino**. Adesso continuate, rimanendo lì, in avanti: la mano è ferma, il braccio è disteso, non al massimo, girate la faccia verso destra

e verso sinistra e seguite il movimento del collo lungo tutta la colonna, anche questo è un movimento interessante. Girate ancora qualche volta la faccia verso destra e verso sinistra: il movimento ha un effetto sulla spalla, sulla scapola, sulle vertebre, tra le scapole, com'è?

Poi lasciate la faccia rivolta verso il pavimento e sollevate di nuovo la testa, lasciando la mano lì dov'è, e notate se sia migliorato il movimento. Qualcuno lo sente diverso? Più facile? Chi non lo sente per niente più facile? Vi sdraiate, vi riposte; sentite gli appoggi, i volumi.

9. Di nuovo vi mettete **seduti con la gamba sinistra dietro di voi, allungate la mano sinistra in avanti** e quando siete "allungati", quando la mano sinistra è abbastanza in avanti, cominciate a **muoverla verso destra e verso sinistra**, la mano e il braccio. **Disegnate un arco di cerchio** davanti a voi verso destra e verso sinistra. Il braccio sinistro è disteso, il gomito non è piegato. Coinvolgete tutto il resto, anche la testa, la parte alta della schiena, non è un movimento che si ferma alla spalla. Lasciate che il resto del corpo accompagni la mano. Riposatevi sulla schiena. Paragonate i due lati, le due lunghezze e seguite il respiro: l'aria entra dal naso e scende in giù. Notate lo spazio nel torace per il respiro da un lato e dall'altro.
10. Vi mettete **seduti** e cambiate l'orientamento delle gambe, tornate quindi con la **gamba destra dietro**. Notate ora com'è la seduta con la gamba destra piegata dietro, la distanza tra l'ischio destro e il pavimento, se è la stessa distanza che avevate all'inizio, no? È sceso un po'? Portate la **mano destra sul pavimento in avanti**, appoggiate la sinistra a terra, andate in avanti e cominciate a **disegnare un arco di cerchio** con la mano destra, iniziate a farlo **piccolo e poi lo ingrandite**, se la testa va sul pavimento, lasciatela andare, però muovetela un po'. Un grande arco di cerchio, fin dove va, fin dove arriva? Cosa fa la testa quando andate più a destra? Quando andate sinistra? Rotolate sulla schiena e vi riposate.

11. Tornate **seduti** con la **gamba sinistra dietro** di voi; questa volta **prendete con le mani la gamba destra e cominciate a sollevarla portandola verso la faccia parallela**, poco, non serve molto. **Una mano è sotto la caviglia e una mano è tra la coscia e il polpaccio**, come se fosse un vassoio e la portate verso di voi respirando. Cosa fa il bacino? Cosa fa la testa? Cosa fa lo sterno? Continuate a farlo finché non sentite che è un movimento che coinvolge tutto quanto; la schiena si arrotonda un po'.



Poi **lasciate a terra la gamba**, poggiare una mano a terra e **andate con la faccia verso la gamba come se volete baciare dal ginocchio al tallone e dal tallone al ginocchio**; oppure potete pensare di "suonare il flauto traverso" con la gamba destra. Quindi la testa non va oltre, ma va verso il ginocchio, non al di là del ginocchio. Andate verso il piede e verso il ginocchio. **Toccate la gamba con la bocca**: date dei "piccoli bacetti" alla gamba (movimenti discreti si chiamano) e la vota prossima **con il**

naso annusate la gamba e poi la prossima volta **con la fronte**. Ogni volta che una parte della faccia tocca la gamba o si avvicina alla gamba cambia qualcosa nel collo, nella schiena; anche se non toccate veramente, pensate che la bocca arriverà sulla gamba, poi il naso arriverà sulla gamba, poi la fronte arriverà sulla gamba. Vi riposate e vi preparate a fare la stessa cosa con l'altra gamba, ma intanto vi riposate.

12. **Sedetevi e scambiate le gambe**, [...] ora sarà **la sinistra davanti** e pian piano **sollevate la gamba** più volte e fate dei piccoli movimenti, **spostatela a destra e a sinistra** (anche se non è lo stesso movimento del lato precedente) come se aveste in mano un vassoio, **e la avvicinate un po' alla testa**. Alcuni di voi si arrotondano e alcuni di voi lo fanno con la schiena allungata. È necessario arrotondare?

Lasciate la gamba a terra e andate con la bocca verso la gamba come per "suonare il flauto", quindi protrudete le labbra per andare verso la gamba, **dal ginocchio alla caviglia e dalla caviglia al ginocchio** molte volte; pensate alla vostra bocca. La prossima volta annusate, pensate al vostro **naso** e puntatelo verso la gamba. Poi **la fronte**.

Vi fermate, sentite come siete seduti e poi **di nuovo infilare le mani sotto la gamba, la sollevate** e vedete se aver "suonato il flauto" ha facilitato il movimento: c'è qualcosa di diverso? Qualcuno sente più leggera la gamba? (Sull'altro lato non l'abbiamo verificato, ma lo diamo per scontato). Poi vi riposate sulla schiena.

Ruotate la gamba destra verso l'interno e verso l'esterno e osservate la libertà nell'anca destra, poi fate la stessa cosa a sinistra: c'è un senso più chiaro dell'articolazione dell'anca?

13. Vi rotolate di lato per mettervi seduti e osservate se rotolare diventa facile, più facile, più libero. **Rotolate una volta a destra e una volta a sinistra per mettervi seduti: è più facile?** Cos'è cambiato nelle anche? Vedete che da supini vi potete sedere a destra e a sinistra, con le gambe ad ostacolo verso destra, verso sinistra o verso il fronte della stanza, **avete tre possibilità**. Potete decidere voi come orientarvi. Rotolate da un lato e mettetevi seduti, prima con i due piedi verso destra, poi con i piedi verso sinistra e sentite se la seduta adesso è più simile nelle due diverse direzioni, e se le anche sono più libere. Rimanete seduti, notate la distanza tra l'ischio, che prima rimaneva molto sollevato, ed il pavimento. C'è sempre la stessa distanza? No, vero? È cambiato qualcosa nella schiena e il bacino scende.

Poi rimanete con la **gamba sinistra ripiegata dietro** di voi, **allungate in avanti la gamba destra** di fronte a voi e vedete se riuscite a rimanere seduti eretti. **Potete anche piegare la gamba e portare la pianta del piede destro in appoggio sul pavimento**, come siete seduti?

Poi **scambiate le gambe**: portate le due gambe dall'altra parte, i due piedi sono quindi rivolti a destra e adesso **allungate la gamba sinistra dritta in avanti**; sentite se si distende, come siete seduti. **Poi portate la pianta del piede sinistro in appoggio**, siete seduti comodi?

E poi **mettetevi seduti ancora con le due gambe orientate in una delle due direzioni, guardate in giù e in su**. Poi **scambiate le gambe e continuate a guardare in su e in giù**: da dove parte il movimento? Parte dagli occhi? Parte dal bacino?

14. Poi vi mettete seduti a gambe incrociate e ancora una volta sentite il vostro stare seduti e scambiate l'incrocio delle gambe. Mettete una mano a terra e provate ad allungare l'altro **braccio tenendo le gambe incrociate, allungate una mano e poi allungate l'altra** e sentite com'è: cosa fa il bacino? Quanto si solleva? Fin dove arrivate con le mani? Se volete **potete provare anche con le gambe** da un lato, allungate prima una mano poi l'altra mano, osservate fin dove arrivate, cosa fa il coccige? Come si solleva il coccige, ora, con le gambe **ad ostacolo**? Giocate con la

posizione delle gambe, con il vincolo delle gambe; volete raggiungere qualcosa di lontano davanti, sia con una mano che con l'altra, fin dove arrivate adesso? Pensate di raggiungere e guardate quello che raggiungete. Immaginate di avere una persona sdraiata sul lettino, immaginate di essere dalla parte della testa e di voler raggiungere il bacino della persona. Questa è una lezione per organizzarvi nell'IF. Non cascate sulla persona, non è il caso! (*risate*)

Scambiate le gambe, siete dalla parte dei piedi e volete raggiungere la spalla (impossibile), il bacino, con una mano, con l'altra e con due mani. Siete seduti sullo sgabello e volete andare con le due mani, sollevate il bacino, non tirate. Questa lezione potrebbe portarvi ad altro, ma lascio a voi la scoperta di dove potreste andare.

Provate anche questo, un'aggiunta alla lezione: **andate in avanti, tuffatevi e vi ritrovate proni, ma poi tornate** nella stessa posizione **seduti**. Ricordatevi quale era la gamba, anche se non cambia molto con una o l'altra. Dovete partire dal bacino per tornare indietro. Dovete portare la gamba sotto al bacino.

15. Alzatevi **in piedi** e sentite come state, com'è? Come sono le anche? Cominciate a fare qualche passo, **andate a sedervi sulla sedia** e vediamo come state seduti sulla sedia. Qualcuno vuol dire qualcosa? Adesso avete capito qual è la parte importate della sedia. Come state seduti? **Immaginate di avere un lettino davanti a voi e di voler raggiungere il bacino**, siete dalla parte della testa e vi allungate: potete allungare una mano e l'altra. Potete appoggiarvi con l'avambraccio sulla coscia e allungare una mano. Vi ricordate quello che abbiamo fatto ieri? Non tirate. **Continuate fino ad alzarvi in piedi**. Non anticipate, piuttosto ritardate l'alzarsi in piedi. Vi ricordate quello che abbiamo detto ieri? La bilancia, la pancia: osservate se riuscite ad alzarvi senza lo slancio, senza l'anticipazione delle lombari. Fermatevi un momento.
16. Un'altra delle possibili verifiche per fare un movimento senza che ci sia un lavoro muscolare non necessario è osservare il movimento delle ginocchia rispetto alle anche; allora adesso mettetevi tutti **seduti** con le piante dei piedi a terra a una distanza... con i **piedi sotto le ginocchia, sedetevi sulla parte anteriore dello sgabello** e cominciate a **muovere entrambe le ginocchia all'interno e all'esterno**, un piccolo movimento per sentire che c'è libertà nelle anche. Poi cominciate a venire in avanti e tornate indietro come per ballare il charleston. Adesso continuate a **venire in avanti** e osservate se riuscite a **staccare il bacino un centimetro e poi a tornare giù, ma senza fermare le ginocchia**. Andate in avanti fino ad alzarvi senza mai fermarle, allora siete sicuri che le anche siano libere e che state respirando. Salite un centimetro e, non imbrogliate, tornate giù. Poi **lo rifate fino a quando vi mettete in piedi**. Lo fate anche parlando, dicendo una frase che non si interrompa. Espirando, non ci devono essere pause o interruzioni.
17. Fermatevi un momento e **mettete le mani intorno alla testa, una davanti e una dietro**, state lì e cominciate a fare il movimento di far **ruotare la testa tra le mani** come se fosse un "melone". Vi ricordate che i gomiti si allargavano e si avvicinavano? I gomiti vengono in avanti, i piedi sono sotto le ginocchia, l'organizzazione è la stessa. Le mani non sono incollate alla testa. Ora scambiate le mani. Questo è un movimento che sembra facile, e poi non lo è, perché la tendenza è quella di incollare le mani o di muovere i gomiti in blocco, invece i gomiti si aprono e si chiudono, si avvicinano in avanti e si allontanano sui lati. Adesso **quando avete trovato un buon ritmo per la testa** cominciate a **venire un po' in avanti**, spostando il peso in avanti, non alzatevi subito, ma l'idea è

di portare il peso sui talloni senza interrompere il movimento della testa. La testa si muove un po' più velocemente rispetto al tempo dell'alzarsi, è un movimento piccolo, non è grande, riducetelo, pensate alla prima e alla seconda cervicale, non è un grande movimento di tutto il collo. Portate la testa in avanti a partire dal bacino, perché se la portate in avanti a partire dal collo non girerà più la testa, è un modo per non anticipare con il collo. Piccolo e veloce, si perde il controllo della testa: i gomiti si avvicinano in avanti e si allontanano sui lati. Il movimento dei gomiti dovrete sentirlo nei polsi. E chi se la sente si mette **in piedi senza interrompere il movimento della testa e poi scendete** sempre senza interrompere il movimento della testa. Non c'è nessuna chiusura laterale e non c'è una flessione laterale. **Cambiate mano.**

Sono molte cose da tener presenti: il peso sui talloni, le anche che si chiudono, la schiena non si arrotonda, è lunga e larga. Non mescolate questa lezione con altre lezioni, non c'è uno sbilanciamento verso destra e verso sinistra. Respirate, non la svitate completamente!

- 18. Provate con ginocchia e testa adesso**, se ve la sentite, in genere non si fa. Partite dritti, eretti e sentite il peso sui talloni. [...] Sentite come siete seduti, cos'è cambiato? Sentite quanto è largo, se è più pieno, ampio, il contatto con la seduta, e anche se vi sentite però liberi di allungarvi in avanti, poi avanti di lato, sull'altro, in alto su un lato, in altro sull'altro lato: com'è? Potete andare a prendere qualcosa su uno scaffale alto, in un cassetto molto basso, nel cestino, il bacino del vostro ospite. Senza accorciarvi mai.

È una seduta dinamica e ben organizzata che vien voglia di danzare sulla sedia: si è ancorati, ben radicati, ma non "inchiodati" nella sedia.

Ora vi alzate **in piedi e camminate**. Come state? Osservate la vostra presenza nella stanza, guardate anche i vostri compagni. Com'è portata la testa dalla colonna e dal bacino?

Concludiamo qua la lunga giornata e ci vediamo domani.

104.1 IF: seduti, muovere il compagno con testa appoggiata su braccio

Durata
00:17:45

IF: seduti, testa su braccio

Non sto a ricapitolare tutto adesso, dopo vi chiederò di mettere tutto insieme. Voglio mostrarvi ancora qualche cosa: facciamo finta che io faccia un'IF; così il setting è più canonico. Non mostro tutto nei dettagli. (*Mara si rivolge a Elena*) Magari comincia girandoti verso destra, verso sinistra, perfetto. Elena ha male a una spalla, la destra: in effetti quando io la guardo la spalla destra mi sembra più in alto della sinistra, da davanti. Non so voi che cosa vedete da dietro. Le mani sono messe in modo diverso, questa mano è chiusa e questa mano è distesa, gli occhi sono diversi, le labbra sono diverse (lato destro rispetto al sinistro). Io premo leggermente (con i due avambracci posati sulle spalle), lei non si affloscia e non si inarca: il movimento va verso gli ischi: come lo senti? Io non ve l'ho fatto vedere, ho visto che alcuni di voi provavano: è molto diverso se voi lo fate alla base del collo o se lo fate sulle spalle: guardate. Se lo fate più verso l'esterno è un'inclinazione laterale, non è la stessa cosa; si può fare, ma è un'altra cosa. Questa è una traslazione per esempio. Sento che non mi dà il peso del braccio quando le sollevo la mano e quindi c'è qualcosa che trattiene nella spalla. Alla fine della lezione a volte le persone si accorgono di dolori, di tensioni da un lato piuttosto che dall'altro. La spalla disturba, allora è interessante annullare il movimento della spalla e fare un movimento che collega la spalla alla testa: si neutralizza la spalla. Se il peso non ce lo dà? Non so che cosa dire. Altroché se ce ne sono di persone che non rilasciano il braccio, per esempio Elena: tu non me lo stai dando, è normale. Abbiamo fatto questo, (sostenendo il braccio di Elena dal lato) ve lo ricordate? Sto sollevando un po' e molto lentamente scendo, non è detto che scenda tanto.

Metti la testa sul braccio: ce la fai? Puoi stare così o no? Sì (Elena mette la propria mano destra sulla spalla sinistra e, guardando verso terra, appoggia la parte alta della fronte nell'incavo del gomito). Così è comoda, perché io sostengo con il mio avambraccio il braccio e la testa: è un'unità braccio e testa; se non sei comoda me lo dici. E poi comincio a fare dei piccoli movimenti: posso fare dei movimenti con l'altra mano e con l'altra mano posso dare delle indicazioni di movimenti: qui è una rotazione, piego verso destra e verso sinistra; posso accentuare la flessione. La mia idea è quella di cercare il bacino, sempre. Sei scomoda? Il movimento fa piacere certo, allora sto cercando di mobilitare questa parte per creare una maggiore uniformità, una trasmissione: possiamo andare in giù dietro gli ischi o in avanti, non anticipare con la zona lombare, lascia la pancia libera.

Prova a girarti verso destra e verso sinistra: senti com'è la spalla destra, come giri a destra e come giri a sinistra. Com'è? Meglio di prima? Non abbiamo fatto nulla.



Allora io appoggio la mia mano sulla sua e sostengo con il mio avambraccio. Date delle piccole indicazioni di movimento e osservate dove in realtà è il movimento. Voglio andare verso l'ischio sinistro o verso il destro: avanti, indietro, movimenti intorno ad uno dei due ischi, cerchi attorno ad un ischio ed all'altro.

Com'è adesso? Girati, girati senza pensare, fallo così senza pensare: ecco, com'è? Al di là del girare, senti la distanza tra le spalle e le orecchie. Mettiti in piedi: vediamo un po' in piedi; torna giù, lascia pure le mani sulle cosce e adesso



104.1 IF: seduti, muovere il compagno con testa appoggiata su braccio

IF: seduti, testa su braccio

come lo senti il passaggio di forze in diagonale? Molto più morbido.

Adesso vi inviterò a provare questo movimento in cui il braccio è una cornice, è un vassoio per la testa e potete esplorare tutte le direzioni che volete, senza pensare troppo alla precisione. Mettete l'altra mano dove vi sembra possa guidare, potete andare (nel senso di far spostare il peso) davanti agli ischi, dietro agli ischi e osservate anche voi come dovete spostare voi stessi per portare l'allievo verso un ischio o verso l'altro ischio. Questo implica un grosso movimento in tutto il torace, ma non del braccio rispetto al tronco, quindi la spalla è protetta. La spalla è protetta, quando le persone alla fine della lezione sentono un disturbo nella spalla, e capita, perché c'è tutta una riorganizzazione nel resto del corpo allora questo è molto utile alla fine.

Elena: Quando tu mi accompagnavi verso destra sentivo molto il peso sull'ischio, dall'altra parte meno. Io devo spostare il peso?

Mara: Sì, tu devi pensare: cerco l'ischio.

Elena: E se la persona non ci va, io faccio fare il cerchio comunque?

Mara: Ti sposti dall'altra parte, in modo che il lato su cui vuoi portare il peso sia quello vicino a te e la persona sia verso di te: è più facile fare il cerchio intono all'ischio che è vicino all'insegnante. Sennò posso anche mettermi davanti, però provate di lato.

Vi mostro: sei sull'ischio destro? Poco. Va fino a qua... la prossima volta magari. A me hanno fatto cascare la testa una volta, è molto peggio.

Mettiti in piedi e cammina un po'. Ha lasciato? Ci vuole un po' di tempo per sentire.

Noi cerchiamo il collegamento tra la testa e il bacino senza che ci sia un movimento delle braccia e delle spalle, neutralizziamo le braccia ma il passaggio è cominciato così, è cominciato cercando gli ischi e questa può essere la conclusione di una lezione; una lezione fatta sdraiata, poi la persona si mette seduta e ti dice: sento un po' strano, adesso ho male al collo su questo lato. Questo è molto utile per il collo, non c'è movimento nel collo.

La testa: portate la mano sulla spalla e mettete la vostra mano qui per dare sicurezza e con l'avambraccio sostenete il braccio e poi potete andare in tutte le direzioni: in giù, in su, fare i cerchi.



Mara: Sentiamo le domande, io sono qui in attesa delle domande.

Giulia G.: Da allieva, appoggiando la fronte sull'avambraccio avevo una compressione sugli occhi.

Mara: Non va bene, è la fronte che appoggia, non gli occhi. Potete anche provare girando la testa. Gira la faccia dal lato comodo, o così o dalla parte opposta. Qualcun altro ha avuto questo problema degli occhi? Tutti? Ah! Non me l'avete mai detto!

Giulia G.: Oppure non fare arrivare la mano fin sulla spalla?

Mara: Se la mano non arriva bisogna essere certi che non ci sia un movimento relativo (tra spalla e testa) ed è più difficile: così c'è la stabilità del braccio, così dipende tutto dall'insegnante che se si muove male, il collo si muove. Capite?

Giulia G.: Poi un'altra questione, che abbiamo lasciato lì, ancora sul tema di osservare la direzione migliore per poi scegliere su quale spalla andare a lavorare. Rispetto all'integrazione che hai fatto con Elena e sapendo che Elena aveva un problema, ci siamo chiesti: "Mara avrà fatto quel lato lì, perché Mara è Mara e Elena è Elena e noi in una condizione normale saremmo andati sull'altra spalla, perché è quella che non le fa male"?

Mara: A volte le persone alla fine della lezione mi dicono: "Io sento qui", allora io vado direttamente su quella spalla non vado sull'altra: vado direttamente dove sentono il disagio e passa subito. Perché è la fine della lezione, altrimenti non vado direttamente lì.

Giulia G.: L'idea è di andare alla spalla che è più avanti, perché c'è più torsione e quindi più libertà?

Mara: In realtà io vado sulla spalla che ha il problema alla fine della lezione e in questo caso, vi avevo detto ieri, quando avete sollevato la spalla, di andare su quella più collegata, ma questo lo fate dai due lati.

Non state così a lungo, voi siete stati molto a lungo, è una cosa che si fa velocemente: voi siete rimasti venti minuti circa, ma si fa in due minuti, tre minuti alla fine. Allora a quel punto non dà noia.

Elena: Noi siamo andati dalla parte dove mi lasciava minor peso con il braccio e questo lasciar andare poco il peso è diminuito solo dopo che le ho fatto fare quasi un'iperestensione del dorso sia da una parte sia dall'altra come se lei avesse bisogno di sentire questo prima di lasciarsi andare.

Mara: Sì, sì. Bene.

Alessandra: Noi abbiamo osservato che se la testa, nel momento in cui è sostenuta, andava sotto la linea delle spalle, dava la chiusura (della gola).

Mara: Tenere allineato il collo con la colonna.

Alessandra: La gestione della diversa massa muscolare che è interessante anche per altri.

Mara: Non sei l'unica. Lei mi ha chiamato, perché le sembrava di far fatica, mentre altri si muovevano con le gambe dritte senza piegare le ginocchia, parecchi di voi. Invece non pensate di muovere la persona, pensate di muovere voi stessi, è un po' come danzare, pensate di fare "contact", quando voi spostate il peso se le gambe sono così è tutto rigido. Invece voi spostate il peso lasciando le ginocchia sopra i piedi e poi c'è una discesa e una salita. Se io sono con le gambe così diritte posso andare solo fino ad un certo limite, se io mando indietro il bacino, sono con le gambe verticali e posso andare molto più in là. Poi c'è un salire e uno scendere, io cresco da un lato e scendo dall'altro lato e allora non vi stancate. Le mani fanno questo, sono portate dal mio bacino. Non è un movimento in linea retta. È un po' come ballare, sposto il piede dietro. Imparo quando insegno, non so quello che faccio. Forse quando lo dimostro non lo faccio così, ma poi quando devo spiegare mi rendo conto, porto dietro e porto avanti. Più chiaro adesso?

E un'altra cosa che ho visto è che avete messo così, alcuni: avete premuto. Sì

può mettere la mano, ma bisogna essere certi di non pesare, di non premere. Io avevo mostrato con la mano sopra, alcuni di voi hanno messo la mano sotto. D'accordo però dev'essere molto leggera, non può essere pesante, perché sennò inclinate e poi scivola. In realtà è meglio sopra: ti senti più sicura? Va bene.

Facciamo adesso la pausa e poi riprendiamo. Volevo che voi vi metteste in gruppi per finire questi cinque capitoli del libro ma in modo più sintetico rispetto all'altro giorno, senza entrare nei minimi dettagli come l'acetilcolina, quindi raccontatevi i capitoli a grandi linee.

Facciamo la pausa, poi l'idea è di portare la persona in piedi, vedremo di dare un'intera IF e poi concludo con una piccola CAM. Abbiamo molte cose da fare, cerchiamo di essere puntuali.

Mara: Lara ti avvicini? Franca? Sì, tutti qua. Non perdiamo tempo. Vi chiedo un feedback su questa modalità di lettura di un capitolo a testa e di condivisione del capitolo letto. Alcuni di voi non si aspettavano che avremmo ripreso il libro oggi, pensavo che l'avremmo potuto terminare in una sola volta, ma poi siete entrati molto nei dettagli. L'avete fatto a modo vostro, come avete ritenuto giusto e quindi è stata necessaria una seconda tornata. Ma se non lo facevamo adesso, arrivavamo a luglio con tutto il libro da discutere. Però visto che io sono flessibile, volevo sapere se questa modalità non vi piace - io l'ho fatta per venirvi incontro, perché questo di tutti i libri di Feldenkrais è quello un po' più tosto, più farraginoso, meno romanzato, non ci sono le lezioni, c'è solo teoria. Questo fatto di avere presentato un capitolo a testa, vi è stato utile? Voglio sapere questo. Tutti i gruppi, voglio che si esprimano tutti quanti. Desidererei un'opinione di tutti quanti. Preferite tornare al vecchio modo che ognuno se lo legge? Vi piace così? Sentiamo ci sono tre minuti di tempo. Solo per questo testo, non per tutti.

Silvia: È stato molto utile a chiarire... Secondo il nostro gruppo la complessità di questo libro ha aperto dei buchi neri, ci ha reso maggiormente consapevoli di quelli che sono tutta una serie di bisogni che prima erano più o meno evidenti in alcuni di noi, ma che la conversazione di gruppo ha rivelato come alcuni siano aspetti chiave per noi, anche dopo l'esperienza con la dottoressa nei giorni scorsi. Abbiamo un po' riflettuto su quelli che potrebbero essere i passi successivi rispetto a questi nostri nuovi bisogni che sono emersi: conoscere meglio la neurobiologia sarebbe il top, ma anche - per me che non ho una formazione medica - l'anatomia e così ci siamo un po' confrontati sulla bibliografia comune da te indicata, su quello che abbiamo letto e su come strutturarla meglio e trovare un modo per conoscere meglio. Perché non tutti hanno letto tutto quindi anche capire ogni libro di che cosa tratta. Magari alcuni di noi hanno letto alcuni libri e potevano darci delle indicazioni utili. Ci stavamo chiedendo come andare avanti.

Mara: Rispetto a questo testo specifico, il fatto di condividere per quasi tutti i gruppi è andata bene, è solo un gruppo che non ha apprezzato, mi avete detto proprio quello o non ho capito? Andiamo avanti.

Laura: Anche per me è stato molto interessante e sarei andata avanti, trovo che il confronto non può che arricchire, perché ognuno ti fa vedere le cose da angoli diversi e soprattutto in un libro come questo, che per me già dalla prima frase è stato particolarmente difficile e a volte ripetitivo.

Mara: Io l'ho fatto perché secondo me negli altri gruppi non tutti lo hanno letto. Lara mi dice l'hanno letto tutti, io l'ho letto, ma secondo me molti non lo hanno letto ed è per questo che ho voluto fare così con voi.

Laura: Hai fatto bene perché se tu non avessi dato questo compito, così come l'ho iniziato l'avrei lasciato, invece è stato un bell'insegnamento.

Mara: Vi aiutate a vicenda. Penso che vi dia informazioni sul metodo che non vi danno gli altri libri o sul pensiero di Moshè in generale; penso che comunque bisogna leggere tutti i libri di Feldenkrais. Non è che vi pongo tante domande.

Alessandra: Nella sua specificità, credo che tra il libro e la lezione di ieri, quello che sentiamo tutti è che c'è una conoscenza che appartiene ad un'area di cui nessuno di noi è competente per formazione personale e professionale, e che quindi fa sentire a tutti noi una mancanza di sapere. Allora, rispetto a questa mancanza di sapere che è oggettiva e che non è guadagnabile leggendo un libro o con tre o quattro ore di lezione, come ci dobbiamo comportare?

Mara: La domanda fatta così mi sembra meglio: alcuni avranno voglia di mettersi a studiare dopo aver letto questo libro, alcuni decideranno di non parlare in termini scientifici non avendo le basi e queste sono due buone direzioni: non vendere fuffa, perché alcune cose sono superate e alcune sono grandi intuizioni. Bisogna stare attenti a come si presenta il metodo: è meglio essere un po' modesti piuttosto che allargarsi troppo, perché a volte sento dire cose che non stanno né in cielo né in terra, tipo che possiamo cambiare i nostri geni!

D'altro canto, qualcuno avrà voglia di andare all'università come uditore ad ascoltare lezioni di anatomia, perché no? O qualcun altro si metterà a colorare il libro *Anatomia per il movimento*. Però quando si comincia a leggere questo libro ci poniamo delle domande e scegliamo un indirizzo piuttosto che un altro. Io sono tra quelli che hanno fatto fatica a leggerlo, per questo ho cercato di venirci incontro anche perché (quando io ho fatto il corso) era in inglese, non c'era in italiano e anche in inglese è così. Moshe non scriveva bene. In tutti i corsi, anche all'estero le persone fanno fatica. Era per alleggerire un po' la lettura, perché vi sentiate meno soli, perché condividendo la difficoltà ci si sente un po' meno soli.

Monica: Anche secondo me è un libro faticoso, perché non è discorsivo, sembra un insieme di appunti che lui mette insieme come per dire: "Io da questi spunti ho avuto delle intuizioni". È faticoso e ho trovato estremamente utile il confronto, perché ti dà il punto di vista dell'altro, perché ciascuno di noi leggendo un libro si fa delle idee proprie ed il fatto di riuscire a confrontarsi su queste cose - visto che è un libro un po' criptico ed è difficile capire che cosa ci vuole dire - il fatto di avere più voci che dicano "secondo me questa cosa ci porta lì, piuttosto che secondo me ci porta là", è estremamente fecondo come metodo, quindi l'ho apprezzato molto.

Carlo: Secondo me paga uno scotto il libro, perché poi c'è stato il costruttivismo per cui ognuno costruisce la conoscenza in base all'esperienze che sono necessariamente individuali. Lui doveva affrontare un mondo che era contrario a queste iniziative qui, la cibernetica era appena nata, la teoria dei sistemi, la teoria generale è un libro degli anni '50, successivo a questo: c'era tutto questo fermento e lui in qualche modo doveva autogiustificarsi di fronte alla platea. Secondo me il libro si dilunga su certi aspetti proprio per giustificarsi di fronte alla comunità scientifica.

Mara: La comunità scientifica dell'epoca. Quando lui era in Inghilterra ha cominciato a scrivere e lo ha scritto per loro (gli scienziati degli anni '40) e non per noi.

Carlo: Trovo utile studiare le lezioni e presentarle agli altri perché ho notato che se studio per me arrivo ad un livello di conoscenza tot, ma se invece devo studiare per spiegarlo agli altri devo approfondire tutti i concetti ed è sicuramente un approccio che può portare risultati.

Mara: Ed il gruppo in cui vi siete trovati può essere stato un gruppo che vi ha rinforzato oppure un gruppo che sia entrato sotto il pavimento, dipende anche dalle persone con cui avete potuto condividere.

Lorenza: Il messaggio che ho rinforzato molto tra ieri e oggi rispetto allo studio delle parti più teoriche, sia ascoltando una lezione sia leggendo un libro in questo campo in particolar modo, è che è molto importante affinare le proprie capacità critiche nel leggere libri come questi. Primo, vanno sicuramente collocati nel loro periodo storico; secondo bisogna anche considerare che il sapere scientifico non è dogmatico, si pensa di imparare delle cose e poi magari tra un po' di anni le cose cambiano. La cosa che mi porto a casa di questi due giorni è che bisognerebbe mantenere una viva attenzione, perché tu adesso parlavi di geni: io ho appena letto un libro che dice che l'eredità genetica si pensa che sia quella e fissa, detta e dettata sin dall'inizio. In realtà i geni mutano, nel senso che la loro espressione è flessibile e varia in tutto l'arco temporale di vita di un organismo e di una persona, perché è in continua relazione e in influenza reciproca con il contesto. Fino a poco tempo fa si pensava che i geni noi li ereditassimo e da questo fossero definite certe cose ed invece non è assolutamente vero. Magari te lo segnalo, è molto carino, molto divulgativo, di base, e quando l'ho letto ho detto: non l'avrei mai pensato. Si dice questa è genetica e non ci posso fare niente e invece no.

Mara: Io sono curiosa e poi mi darai i riferimenti ma bisogna essere attenti a come si parla con le persone. Non è che una CAM ti porta a modificare i geni. Se uno è intelligente, è intelligente e sa utilizzare certe informazioni; se uno non è molto intelligente le utilizza molto male. Sono d'accordo sulla flessibilità.

Lorenza: Certi termini hanno un peso, certe parole hanno un peso e bisogna rendersi consapevoli che l'utilizzo superficiale può essere pericoloso.

Mara: Tengo molto che passi questo, senò veramente vendiamo qualcosa d'altro che non è quello per cui siamo abili. Noi abbiamo una grande abilità che è quella di aver

sperimentato dentro di noi i movimenti della nostra specie, abbiamo l'occhio per cui vediamo come sono le diverse interpretazioni, raggiungiamo una grande sensibilità, si spera, nelle mani che calibrano quello che gli occhi ci dicono, ci correggono, questa è la nostra specificità. Basta, tutto qua. Ed è moltissimo già. Poi siamo insegnanti e non siamo curatori, medici. Il linguaggio è importante, valorizziamo le nostre capacità che ci portano un'estrema sensibilità. Il rischio è di diventare ipersensibili, ogni professione ha le sue debolezze, la deformazione professionale, come si dice, la debolezza della nostra professione può essere o una estrema ossessività: ci fissiamo troppo sui minimi dettagli e perdiamo di vista la panoramica e lo sfondo, oppure un'estrema sensibilità dato che lavoriamo tanto su questo e quindi dobbiamo sempre radicarci, tornare al pavimento, al respiro e al radicarci. Una volta conosciuti ed accettati questi due rischi - magari ce ne sono anche altri - ma questi sono i principali che io vedo. Il positivo è che diventiamo molto più creativi e la creatività ci sorprende, ci piace e la possiamo accogliere, dobbiamo accoglierla. Questi sono i miei suggerimenti su come leggere il libro, su come occuparsi della teoria. Io faccio parte di quelli che hanno fatto un passo indietro rispetto alle conferenze, invito degli esperti, non mi metto io a parlare di cose che non sono nella mia formazione di base. Altri formatori invece lo fanno. Però non voglio parlare degli altri. Non so se mi sono spiegata, se mi avete capita.

Mara: A proposito di questo volevo dire che noi come gruppo nel corso della discussione di oggi abbiamo subito capito che la questione dirimente era capire che tipo di insegnanti Feldenkrais avremmo voluto essere da grandi, se quelli che sanno tutto sulla meccanica del femore o della neurofisiologia oppure se volevamo essere di quelli che, tutto sommato, ci interessa di più sapere che cosa l'allievo aveva intenzione di fare o che cosa non riusciva più a fare o che avrebbe voluto migliorare, se stare sulle percezioni, sulle necessità pratiche di chi viene.

Il primo caso, chi appartiene al primo gruppo, la risolve facilmente: va in università, si compra tutta la bibliografia di questo mondo, forse cambia vita, e va beh. Gli altri, ai quali io preferirei aderire, forse si domandano, almeno io mi domando: "Come faccio a costruirmi una competenza su come trasmettere il mio sapere senza sembrare un guaritore che parla a vanvera?"

Mara: Terribile.

Valeria: O fare la sensitiva: "Sento il gomito e allora capisco la vibrazione!" Io non voglio fare parte di questi qui.

Mara: Non voglio che siate parte di questi. Andate in un'altra scuola.

Valeria: Ma è per questo che tutti sono tanto attratti dalla formazione scientifica. Perché lì ci si muove su binari apparentemente positivisti, è facile. L'altra via è più difficile, perché bisogna trovare un modo per essere comunque credibili.

Franca C.: Non so se può dare una risposta, è una cosa "banale". Siccome il concetto è appunto che non si tratta di magia, ad un amico che mi chiedeva: "Ma tu come fai?" Questo era uno che faceva 300 km al giorno in macchina, perché era un rappresentante di commercio ed io gli dissi: "Ma tu come fai a capire se quello davanti a te sta per fare una pirlata in macchina? Si vede, lo intuisce, allora è dato dall'esperienza non dalla magia". È dato dall'aver affinato questo apprendimento organico e non accademico che pian piano raffiniamo in noi: è come il discorso del sommelier che forse vi ho già fatto, non è magia, il sommelier raffina il palato, raffina, inizia a sentire il profumo non ha bisogno di farsi un bottiglione, un goccio, però ha raffinato tutte quelle capacità che gli permettono di cogliere. Noi siamo dei sommelier, attraverso il movimento sulla persona. Tu sei un sommelier: la prossima volta fai un'aggiunta sommelier, un dopo formazione sommelier. È un po' questa l'immagine secondo me, non è magia, ma abbiamo raffinato un certo tipo di competenze che ci hanno portato ad avere quest'attenzione all'altro, attraverso il movimento.

Martina: È venuto fuori un discorso così nel nostro gruppo quando si parlava della dif-

ferenza tra lo psicologo ed il fisiologo: due approcci differenti per analizzare poi la stessa cosa. Era un po' per ribadire quello che hai detto tu: alla fine è molto peggio se si cerca di stare in una cosa o nell'altra piuttosto che cercare di prendere da tutt'e due le cose quello che può essere utile. Nessuno impedisce di studiare un sacco di cose ed affinare quella sensibilità che ti permette di non necessariamente dire a tutti che sai un sacco di cose. Traduci due cose in quello che fai. Io tenderei a questa terza possibilità che non a studiare e basta o non studiare niente, anzi.

Mara: Beh, adesso giriamo un po' a vuoto. Penso che per voi è importante buttarsi nel lavoro e se c'è qualcosa che non sapete telefonate, se avete un amico medico, chiedere anche ad altri che vi diano delle informazioni, se vi arriva una persona che ha un problema e voi non sapete assolutamente che cos'è, non c'è niente di male a chiedere a qualcuno.

Lorena: A proposito di questo nella piccola esperienza lavorativa che ho avuto in un centro di riabilitazione quando mi sono trovata in difficoltà dal punto di vista scientifico perché non ricordavo assolutamente quale fosse la correlazione scientifica, ho detto al mio paziente: "Mi informo, vedo e la prossima volta ne parliamo".

Mara: Questo è giustissimo.

Lorena: E la cosa che ho potuto verificare e toccare con mano è che non serve l'estrema scientificità, quanto la capacità di stare con l'altro senza invaderlo e riconoscere anche il proprio limite, dove comunque non si riesce ed essere in grado di dire "per questa cosa non sono in grado di aiutarla io, magari le consiglio di andare da o di cercare qualcun altro". E su questo il paziente di allora e magari l'allievo di adesso apprezza e difficilmente si allontana da te, non per legarlo, ma perché vede la genuinità, la sincerità.

Mara: Deontologia professionale. Giusto. Ha ragione, bisogna fare così.

Giuseppe: Mi ricollego a quel che ha detto Lorena. In questi giorni mi sono reso conto di quante lacune io abbia e quali sono le parti che devo approfondire (ognuno di noi lo sa), però poi penso alla parte pratica. Non penso, almeno nell'immediato quando prenderò il diploma a luglio dell'anno prossimo, di spiegare alle persone che vengono da me come funziona il cervello ed il sistema nervoso centrale. Però quando le persone verranno da me, al 98% dei casi sarà perché hanno dei problemi o delle disfunzioni. Quel che mi preoccupa di più nell'atto pratico è di essere ignorante: recupereremo, recupererò, leggerò, ma non sapere che cos'è un'ernia, non sapere che cos'è una sciatalgia, una labirintite; quando verranno da me e mi diranno: "Io ho questo", spero di equipaggiarmi per quel momento, ma chiedo a voi... sapere che cosa potrebbe arrivarci. Avere un minimo di bagaglio da approfondire, le lezioni che abbiamo fatto ieri sono state bellissime. Ti chiedo, vi chiedo se avete già fatto di dedicare del tempo per approfondire quest'aspetto.

Mara: Certo, è previsto, non ve lo dico prima, di parlare di scoliosi e di patologia, ma non nel primo anno perché il nostro obiettivo è quello di cambiare il nostro modo di pensare per cui non ci possiamo focalizzare subito sulla patologia, non ne usciamo mai. È previsto: a novembre dovrebbe venire un collega medico svizzero, Peter Brandley che ha fatto la formazione, vi farà una giornata e mezzo. È un medico particolare, come la Meraviglia è una neurologa particolare, lui ha fatto la formazione, è Svizzero. Possiamo fare la pausa di un'ora e un quarto così recuperiamo quello che abbiamo perso nei giorni passati. Ci vediamo alle due e un quarto.

104.4 CAM 238: Seduti, muovere la colonna in tutte le direzioni 3 - MDP

Durata
00:47:55

CAM 238: Seduti, muovere la colonna in tutte le direzioni 3

- 1. Sedete** sulla sedia e sistemate le gambe in modo da essere comodi con i piedi ad una certa distanza, venite **sul bordo anteriore della sedia**, è l'ultima CAM della sessione. **Intrecciate le dita delle mani** e le mettete **dietro la testa**, senza appoggiare troppo, lasciate un po' d'aria tra le dita ed i capelli e poi cominciate ad **inclinare il gomito destro verso il pavimento** mentre **il sinistro sale**, lo fate pian piano molte volte e sentite che un lato si allunga mentre l'altro si accorcia. Osservate come siete seduti, se questo ha un effetto sull'appoggio e cominciate a guardare il gomito che sale, il gomito sinistro, girate la testa verso sinistra guardando il gomito e osservate com'è. Lo fate parecchie volte; **mentre inclinate girate la faccia e guardate il gomito che sale**. I due gomiti sono allineati, la testa rotola grazie al movimento delle mani che scendono verso destra. Stiamo facendo solo da una parte, solo a destra, scendono solo a destra. Fermatevi un momento.
- 2.** Poi di nuovo intrecciate le mani, continuate ad andare verso destra, ma **questa volta** guardatevi il gomito destro, **guardate il gomito che scende: la testa gira**, scendete, scendete, vi accorciate sul lato destro come prima ma la differenza sta nel movimento della testa. Le mani non sono sul collo, ma sulla parte sporgente della testa, se c'è una parte sporgente, se non avete dormito i primi sei mesi sulla schiena e avete la testa piatta.
Poi la prossima volta **alternate**: continuate, **una volta guardate il gomito destro, una volta guardate il gomito sinistro**. Vi descrivete la differenza che sentite altrove non solo nello sguardo, nella faccia, ma l'effetto sull'organizzazione generale, sulla distribuzione dei pesi, quando lo sguardo è a destra piuttosto che a sinistra. Poi vi fermate e vi riposarete, potete appoggiarvi allo schienale.
- 3.** Di nuovo tornate in avanti, **cambiate l'intreccio delle dita** e questa volta **vi inclinate verso sinistra**: con l'intreccio inabituale scendete a sinistra e cominciate **girando la faccia e guardando il gomito che sale verso destra**. Sentite com'è la chiusura verso sinistra rispetto alla chiusura verso destra. Alcuni di voi spostano il peso sull'ischio destro, alcuni di voi spostano il peso sull'ischio sinistro. **Poi** vi fermate, fate una piccola pausa e cambiate la direzione della testa e degli occhi e quindi **incline verso sinistra girando la faccia verso sinistra e guardando il gomito sinistro**. I gomiti larghi.
Cosa vi sembra più naturale, più piacevole? Guardare il gomito che sale o il gomito che scende? Che sale, no?
Attenzione, non spostate la testa in avanti, non premere con le mani, lasciate un po' staccate. **Alternate**. **Continuate alternando**: una volta guarderete in giù, una volta guarderete in su, girando la faccia naturalmente. E poi vi riposarete, vi appoggiate sullo schienale.
- 4.** Tornate in avanti, per favore, e **mettete la caviglia sinistra sul ginocchio destro e prendete la caviglia sinistra o il piede sinistro con la mano destra**; lasciate il ginocchio largo, comodo e **allungate il braccio sinistro in avanti come per raggiungere qualcosa**, e lo fate **in molte direzioni**: andate; lo allungate in avanti, e poi ancora più a sinistra, e poi ancora più **a sinistra, fino a girarvi un po' all'indietro**. Notate che cosa fa la schiena, come partecipa la schiena, come vi sbilanciate.
Andate anche un pochino a destra, osservate com'è andare **un pochino a destra**: non si va tanto a destra e poi andate in tutte le direzioni, disegnate questi raggi, fino indietro guardandovi la mano.
La mano è all'altezza della spalla. Poi vi fermate e sentite come siete seduti. Com'è il lato sinistro rispetto a prima? La percezione dell'ischio sinistro rispetto al destro, la natica sinistra: c'è una differenza?
- 5.** Di nuovo **mettete la caviglia sinistra sul ginocchio destro, prendetevi la caviglia o il piede** e questa volta la **mano sinistra** la mandate verso il pavimento, giù, potete carezzarvi la gamba destra, andate **giù verso il pavimento** e vedete

fin dove arrivate. Potete anche provare così, mettendolo in mezzo è molto più comodo, però potete anche farlo in avanti: richiede molta più mobilità del bacino, sulle cosce. Carezzate, carezzate, fin dove arrivate? Arrivate fino al pavimento? No, sì, qualcuno arriva fino al pavimento; qualcuno ha detto “purtroppo no!”: fai meno! Andate fin dove potete, la schiena è lunga, la colonna è lunga, il collo è lungo. Sentite la lunghezza anche davanti, anche sui lati, se potete rimanere lunghi. La pancia è libera. Poi vi riposate, vi appoggiate allo schienale e vi riposate. Sentite se c'è una maggiore lunghezza tra i due lati, la libertà nelle anche, potete muovere le ginocchia e poi tutto quello che sentite. Muovete il ginocchio sinistro all'interno e all'esterno e poi il destro.

6. Tornate in avanti, mettete la **caviglia destra sul ginocchio sinistro**, prendete il **piede**, la caviglia, il ginocchio è largo di lato e poi sollevate il **braccio destro**, lo **allungate in avanti come se voleste raggiungere qualcosa**; senza accorciarvi, senza rimpicciolirvi, con la sensazione di essere molto lunghi, e sentite dov'è questo movimento. E cominciate a cambiare la direzione, un pochino più **a sinistra**, un pochino più a destra, ancora di più **a destra**, continuate ad allungare il braccio, la mano, andando verso destra ed andando anche **all'indietro verso destra**. E la testa che cosa fa? Il braccio è diritto. Guardatevi la mano perché volete raggiungere qualcosa, **lo sguardo** conviene tenerlo **sulla mano**. Indietro fin dove arrivate? Senza inclinare. Seguite la mano.
(*Rivolta ad un allieva*) Torna a casa ogni volta, torna al punto di partenza e poi esci e vai in diagonale. Torna a casa ogni volta. Casa è la partenza. Riposate. Riposate. Quando riposate abbassate il piede. Non è un gran riposo, tornate su.
7. Accavallate la **caviglia destra sul ginocchio sinistro** e scendete con la mano destra. **Prendetevi il piede con la mano sinistra** e con la **mano destra** cominciate ad **andar giù verso il pavimento** e lo fate nel modo che più vi piace, conviene carezzare sempre la gamba. perché state sul posto. Quando accarezzate non sforzate mai, perché volete sentire la pelle, il pantalone, la calza. Siete lì dove siete: scivolote in giù, davanti, non di lato, davanti e forse potete mettere il ginocchio nell'ascella o no? L'ascella sul ginocchio. Ci arrivi? Non ci arrivi? Non tirate su il ginocchio, lasciatelo lì dov'è (*risate*). Bene. Poi vi riposate. Riposatevi, sdraiatevi, facciamo una pausetta un pochino più lunga. Chi non vuole sdraiarsi, faccia due passi magari. [...]
8. **Accavallate la caviglia sinistra sul ginocchio destro** e questa volta **intrecciate le dita delle mani**, sollevate le mani, **distendete le braccia in avanti** (non dietro) e cominciate a **disegnare un arco di cerchio verso l'alto e verso il basso**, tenete le dita intrecciate: portate le mani un po' in giù e un po' in su disegnando un arco di cerchio che non è fatto solo con le braccia, ma è fatto con tutto il resto di voi stessi e quindi com'è? Andate verso l'alto e verso il basso. Guardatevi le mani naturalmente. Cominciate a fare questo stesso arco in differenti direzioni un po' verso destra e un po' verso sinistra, rimanendo sul piano su cui cominciate, un po' più a destra, poi ancora un po' più a destra, un po' più a sinistra, ancora un po' più a sinistra; create dei raggi guardandovi le mani. Allontanate le mani andando in su e sentite il movimento del bacino rispetto alle gambe. Interessante questa posizione: somiglia un po' alla seduta ad ostacolo della lezione di ieri a terra.
Riposatevi: alzatevi in piedi e camminate. Vi riposate camminando.
9. Quando tornate **scambiate le gambe**: accavallate la **caviglia destra sul ginocchio sinistro**, **cambiate l'intreccio delle mani** e di nuovo disegnate questo arco andando in avanti, perché tutto succede davanti alle gambe. **Andate in avanti e salite e andate un po' più a destra, un po' più a sinistra**. Lo sentite nelle scapole, la forma della schiena con questo secondo accavallamento forse è diversa rispetto al primo accavallamento. Quanto riuscite ad andare in avanti quando è la gamba destra sopra la sinistra? Un pochino a destra e un pochino a sinistra.
Riposatevi e osservate la libertà nelle anche, come siete seduti adesso, come si di-

istribuisce il peso e la larghezza della schiena, la libertà del collo. È cambiata la seduta rispetto al primo giorno?

10. Ora immaginate di avere un bastoncino tra le mani, sollevate le braccia davanti a voi, la distanza tra le due mani è la larghezza delle spalle. Il bastoncino è orizzontale, parallelo al pavimento, dovete tenere il bastoncino con i pugni. Cominciate ad andare in avanti, **portate il bastoncino in avanti**, come un remo. Andate in avanti e **ritornate**. È un movimento delle anche. Non andate troppo indietro, tornate dove siete. Andate in avanti e notate che cosa fanno le scapole, quando andate in avanti che movimento fanno le scapole? La pancia libera. **La prossima volta** che andate in avanti non allargate le mani: la distanza tra le mani è fissa e cominciate a girare il bastoncino come per portare il lato destro del bastoncino sul pavimento. **Andate in avanti e portate il lato destro del bastoncino sul pavimento, tra le gambe**. Non è che dovete toccare il pavimento con la mano, il bastoncino finisce un po' al di là della mano. E poi potete andare anche un pochino più giù se volete. Adesso **ogni volta che inclinate il bastoncino guardate la parte alta del bastoncino**. Fate tre o quattro volte questo movimento guardando la parte alta del bastoncino. Aprite gli occhi, guardate il bastoncino. E **poi** guardate invece la parte bassa del bastoncino, non dopo, ma **mentre andate, guardate la parte bassa del bastoncino**. Non dopo, ma mentre andate lo guardate. Vi fermate, vi riposare un momento e vi dico quel che farete dopo, che sarà di portare il bastoncino sempre nella stessa direzione, ma di guardare una volta a destra e una volta a sinistra lasciando il bastoncino lì dov'è. Quindi è un movimento della testa, del collo, delle prime dorsali.
11. Venite in avanti. **Portate il bastoncino sempre nella stessa direzione con il lato destro sempre verso il pavimento, lasciatelo lì e guardate una volta l'estremità destra del bastoncino e una volta l'estremità sinistra del bastoncino**. La testa gira: fate attenzione al collo. Il bastoncino è verticale, più o meno. Poi vi fermate e vi riposare. Osservate come sentite questa variazione dentro di voi: dove ha smosso qualcosa?
12. Di nuovo prendete il **bastoncino**, lo portate un po' di volte **in avanti e lo inclinate nell'altra direzione**. Prima lo portate in avanti in su e poi in avanti e poi lo ruotate nell'altra direzione e mentre lo ruotate osservate come si accorcia un lato, si allunga l'altro lato e **guardate le parte alta del bastoncino**. Lo sguardo va a destra in un unico movimento. E **poi** a sinistra, **guardate la parte bassa**. Il bastoncino va sempre nella stessa direzione, ma guardate la parte bassa del bastoncino.
Tornate al centro, vi fermate un momento e poi **tenete fermo il bastoncino: muoverete la testa per guardare prima un lato e poi l'altro lato del bastoncino**. Sempre giù, nella stessa direzione quindi il lato sinistro del bastoncino giù, guardate una volta a destra e una volta a sinistra. Lasciate il bastoncino lì e muovete la testa e non solo la testa ovviamente: lo sentite nella schiena, nel bacino, nei piedi. Poi vi fermate.
13. Osservate se siete seduti più davanti agli ischi adesso rispetto all'inizio della lezione. Provate a guardare in su e in giù e sentite se il bacino si accorge di quello che fa la testa, se gli occhi sono accompagnati dal bacino, spontaneamente. E poi possiamo provare di nuovo a scendere. Mettete la **caviglia sinistra sulla coscia destra**, sul ginocchio destro e **scendete di nuovo con la mano sinistra verso il pavimento davanti a voi**. Scendete e sentite ora com'è: è migliorato? La spalla sinistra avanza, la mano è davanti, non è di lato, davanti alla tibia sinistra. Non si tratta di piegare il gomito, semplicemente scendere e salire. Se pieghi il gomito non c'è nessun movimento nella schiena, ma solo nel gomito: non piegate il gomito, ma andate giù con il braccio disteso. Sentite com'è. **Scambiate le gambe**, lo fate con l'altro lato e sentite come si orienta la vostra

parte alta se mettete la gamba destra sulla coscia sinistra e **scendete con la mano destra** giù. Poi vi appoggiate allo schienale e vi riposarete. Qualcuno si sdraia, se volete sdraiarsi, va benissimo, vi sdraiate e sentite se anche gli appoggi a terra sono diversi, se c'è più contatto, se c'è più calma da qualche parte.

14. Verifichiamo il primo movimento. Tornate sulla sedia, **intrecciate le dita delle mani** e vi inclinate verso destra, portate il gomito destro verso il pavimento, le mani sono **dietro alla testa**. Il primissimo movimento, quindi **il gomito destro scende e guardate il gomito sinistro**: com'è adesso? Scendete un po' di più, il gomito si avvicina al pavimento? Guardate il gomito sinistro. **Poi** inclinate dall'altra parte, **incline a sinistra guardandovi il gomito destro**, un po' di volte: osservate come si chiudono le coste a sinistra quando il gomito sinistro scende. Continuate sempre su questo piano, ruotando però la testa. La testa gira verso il gomito che sale e andate una volta con il gomito destro e una volta con il gomito sinistro verso il pavimento. Piano, piano, così potete paragonare i due lati, potete paragonare la gabbia toracica che magari ha più facilità a chiudersi in una direzione che nell'altra. Sentite lo spostamento del peso, se c'è uno spostamento di peso. **Poi** continuate, ma guardate invece il gomito che scende e quindi **una volta guardate il gomito destro che scende e una volta guardate il gomito sinistro che scende**. Fatelo più piccolo, fatelo in modo che sia piacevole, che sia semplice. Non spingete la testa in avanti, attenzione alle mani, non devono premere dietro alla testa, il rischio è che venga in avanti la testa. **Terminate con il movimento che più vi piace**, nella direzione che vi sembra più gradevole. Che è l'altra. È vero? C'è una grande differenza. Lasciate andare ed un'ultima volta sentite la seduta, come siete seduti. La libertà delle anche: muovete prima un ginocchio, poi l'altro ginocchio. Come state seduti? Meglio? Bene.
15. Immaginate di avere una persona lì sdraiata davanti a voi e che volete sollevarla la testa. Provate a fare il movimento di andare verso la testa per sollevarla. Sentite com'è. Andate verso la testa (dell'ipotetica persona che avete sdraiata sul lettino davanti a voi) e la sollevate o per chi preferisce immaginate di avere il piede di una persona, la gamba, di essere dall'altra parte: immaginate di prendere un piede, un tallone e di sollevarlo. Vedete che non è un movimento delle mani o dei gomiti? Come lo sollevate? Mettete una mano nell'altra e immaginate di avere un tallone lì e lo sollevate. Senza cambiare niente nella vostra schiena. Bene. Lasciate andare il tallone ed un'ultima volta sentite come sono le vostre braccia, se avete faticato immaginando di sollevare la testa o il tallone.
16. Cominciate ad **oscillare in avanti ed indietro**, magari accompagnatevi con il movimento delle ginocchia, sistemate i piedi un po' più vicino a voi, lasciate libera la pancia senza inarcare la zona lombare, senza inarcare il collo cominciate a venire in avanti. Prima lo avete fatto con le mani, adesso lasciate perdere le braccia e **venite in avanti fino a che sentirete che il peso è sui talloni; vi alzate** un centimetro se volete. E poi vedete se riuscite ad alzarvi, però la distanza tra i piedi dev'essere quella che avrete in piedi quindi non troppo larghi. E **vi mettete in piedi**. Senza mandare il mento in su, senza far salire troppo il mento. Notate che lo sguardo rimane basso, **quando voi andate in avanti lo sguardo è basso**, non state guardando in avanti. **Quando sarete su guarderete in avanti**.
La cosa più importante per salire è sbilanciarsi, andare in avanti finché sentite che il peso non è più sugli ischi, ma sui talloni: lì siete già in piedi. Perché l'errore è (se guardate le persone anziane come si tirano su) che loro vogliono salire dritti, lì dove sono per cui si spingono per tirarsi su così come sono e questo è faticosissimo. **Provate a tirarvi su dritti**. Provate a guardare in alto. L'importante è andare in avanti con il peso. Non so se avete mai visto delle persone che tentano di salire lì dove sono, diritte: è faticosissimo. Provate a salire dritti. Bisogna far sentire il peso sui talloni [...] o addirittura le mani sulle tibie, sotto le ginocchia, sotto le rotule, non sopra, non schiacciate mai le rotule.
Va bene, mettetevi in piedi e sentite com'è stare in piedi. Camminate.

Come vedete, nel corso del terzo anno si dedica più tempo alle IF e meno tempo alle CAM. Comunque abbiamo fatto una piccola verifica: 14 CAM in questa sessione, una in più di novembre, dove non c'era l'ospite, e naturalmente nel quarto anno ne faremo un pochino meno, perché faremo sempre più IF.

Adesso vorrei che vi metteste in coppia e deste un'intera IF al vostro compagno. Potete scegliere un movimento iniziale che può essere quello di girarsi all'indietro e poi la mobilità delle anche. Abbiamo visto la pressione dall'alto, la potete fare all'inizio quando il compagno è in piedi. Osservate come passa la forza, dove vi sembra che esca, se va in avanti il bacino, se va indietro, se va a destra, a sinistra. Scegliete uno dei movimenti su uno dei piani e poi cominciate a sistemarli.

Vi ricordate che cosa abbiamo fatto? Se lo avete fatto sul lettino, sullo sgabello, vi potete mettere dietro. Avete sollevato, avete mosso il bacino in avanti ed indietro: scegliete tra tutto quello che abbiamo fatto, scegliete tutto quello che vi sembra utile per fare un'IF al vostro compagno. La spinta dal ginocchio verso la spalla opposta, i movimenti della spalla, l'inclinazione e i movimenti delle coste, i movimenti della testa insieme al braccio. Poi verificate con il movimento test che avete scelto che può essere o guardare in su e in giù o guardare indietro, scegliete voi.

E non vi ho detto la prima cosa: piazzate le gambe nella posizione più utile. Massimo, massimo mezz'ora, perché volevo terminare qualche minuto prima delle quattro e mezza. Ok?

A luglio aiuteremo il compagno ad alzarsi dalla sedia.

INDICE

GIORNO 97 - 30/04/2016

Pag.

97.1	CAM 225: Osservare gli appoggi seduti e accentuare la direzione preferita - MDP	1
	In coppie, prevedere la direzione preferita	4
97.2	CAM 226: Seduti con mezzo bacino fuori dalla sedia - MDP	5
97.3	Esplorazione in coppie: seduti, chiusura laterale (bacino, colonna, coste)	11
97.4	CAM 227: Sedersi dinamicamente - MDP	14

GIORNO 98 - 01/05/2016

98.1	In gruppi di tre: mettere comoda la persona seduta	17
98.2	Commenti sulla pratica	18
98.3	CAM 228: Rivedere la seduta, cerchi e 8 orizzontale - MDP	20
98.4	IF guidata: seduti, muovere bacino in flessione e mobilizzare le vertebre	23
98.5	CAM 229: Sulla sedia, rotazione differenziata - FC (AY 455)	25
98.6	Tradurre CAM in IF in un'altra posizione (in gruppi di 4)	30

GIORNO 99 - 02/05/2016

99.1	IF: seduti, esplorare flessione-estensione in diversi orientamenti, includendo torace e testa	31
99.2	Domande su pratica IF	32
99.3	Scambio ruoli e commenti alla pratica	33
99.4	CAM 230: Seduti sulla sedia, muovere la colonna in tutte le direzioni 1 - MDP	35
99.5	Discussione su libro "Il corpo e il comportamento maturo"	40
99.6	In gruppi di 5: dare indicazioni a 4 persone in diversi orientamenti	43
99.7	Commenti su esercitazione	44
99.8	CAM 231: Sul fianco, cerchi con la spalla e l'anca - MDP	46

GIORNO 100 - 03/05/2016

100.1	CAM 232: Sul fianco, differenziazione della spalla sinistra - MDP (Esalen 22)	49
100.2	IF: seduti, premere dal ginocchio per raggiungere la spalla opposta	55
100.3	Domande su pratica e scambio ruoli	58
100.4	Tradurre in IF la CAM 231 "Cerchi delle spalle e delle anche"	59
100.5	CAM 233: Rieducazione degli occhi - FC (Esalen 12)	60

GIORNO 101 - 05/05/2016

101.1	CAM 234: Seduti sulla sedia, muovere la colonna in tutte le direzioni 2 - MDP	65
101.2	Commenti alla CAM	71
	IF: seduti, revisione e mobilizzazione della spalla in collegamento con la testa	75
101.3	CAM 235: Occhi - FC (Esalen 34)	77

INDICE

	Pag.
GIORNO 102 - 06/05/2016	
102.1 Domande su IF e CAM della sessione	81
102.2 Esercitazione in gruppi di 3: individuare il nucleo di un'azione/gesto	85
102.3 Condivisione	86
102.4 CAM 236: Seduti, breve CAM per alzarsi - MDP	89
102.5 Conferenza: Sviluppo filogenetico del SNC - Dr.ssa Meraviglia	--
102.6 Conferenza: Sviluppo ontogenetico del SNC - Dr.ssa Meraviglia	--
GIORNO 103 - 07/05/2016	
103.1 Struttura del SNC - Dr.ssa Meraviglia	--
103.2 Pratica del gattonare. Domande - MDP	92
103.3 Sistema nervoso autonomo - Dr.ssa Meraviglia	--
103.4 CAM 237: Seduti a ostacolo, allungarsi in avanti - MDP	97
GIORNO 104 - 08/05/2016	
104.1 IF: seduti, muovere il compagno con testa appoggiata su braccio	103
104.2 Domande	105
104.3 Condivisione su libro	107
104.4 CAM 238: Seduti, muovere la colonna in tutte le direzioni 3 - MDP	111
104.5 Saluti	115

Prego scusare eventuali errori di stampa