

**MILANO 8 - III ANNO - IV sessione**

**02 - 21 luglio 2016**

Docenti: **Mara Della Pergola, Anna Maria Caponecchi**  
Assistente: **Carla Cornolti**

**GIORNO 105 - 02/07/2016..... pg. 05**

- 105.1 **CAM 239:** Immagine primaria - MDP (AY 338)
- 105.2 Discussione sulla CAM e sui progetti
- 105.3 **IF seduti:** revisione con aggiunte: inclinare in avanti con mano all'inguine-testa/spalla-bacino/coste per la flessione laterale
- No rec* Pratica in coppie
- 105.4 In coppie: trasmissione dal ginocchio alla spalla opposta. Breve esplorazione a carponi della diagonale. In coppia verifica della trasmissione in diagonale
- 105.5 Chiarimenti su come tenere la testa - Movimenti della testa su diversi piani.

**GIORNO 106 - 03/07/2016..... pg. 31**

- 106.1 **CAM 240:** Proni, sollevare braccia e testa guardando avanti, dx e sx (tartarughina) - CC
- 106.2 **IF proni:** Revisione e relazione spalla-vertebre-collo. Accentuare curva a C dalle vertebre e da coste. Compressione
- No rec* Pratica e scambio ruoli
- 106.3 **CAM 241:** Differenziazione dei movimenti della testa (becchettare) - MDP
- 106.4 **IF:** Portare in piedi la persona seduta

**GIORNO 107 - 04/07/2016..... pg. 42**

- 107.1 Lo sviluppo del bambino da 0 a 12 mesi - CC
- 107.2 **IF proni:** la posizione della testa, sostenere dalle coste per poi sollevarla e girarla
- No rec* Pratica in coppie
- 107.3 **CAM 242:** Affondare la colonna tra le scapole - MDP (AY 96)
- No rec* Discussione capitolo libro Corpo e comportamento maturo (5-10)

**GIORNO 108 - 05/07/2016..... pg. 52**

- No rec* Supervisione e feedback
- 108.1 Esercitazione in gruppi di 3 (cuore-testa-neutro): insegnare con stile opposto al proprio
- 108.2 Condivisione su esercitazione
- 108.3 **IF proni:** allungare il braccio sopra la testa-coste. Pressione del gomito verso le vertebre e viceversa
- No rec* Pratica in coppie
- 108.4 **Mini CAM 243:** mettersi in piedi da seduti (spirale) - MDP

**GIORNO 109 - 06/07/2016..... pg. 57**

- 109.1 **CAM 244:** Gluing in the lungs, 2 - MDP (AY 202)
- 109.2 Esercitazione: scrivere parole/frase su insegnamento nella modalità opposta alla propria
- 109.3 Commenti su esercitazione (*mancano primi 2'*)
- 109.4 **IF proni:** sollevare la testa
- No rec Pratica
- No rec Discussione capitoli 10-15 Corpo e comportamento maturo

**GIORNO 110 - 07/07/2016..... pg. 66**

- 110.1 **CAM 245:** Siete mai stati meglio in piedi? - MDP
- No rec Esercitazione in gruppi: analizzare la CAM
- 110.2 Video Erin 2
- 110.3 **IF proni:** Mobilizzazione del piede e sollevare la gamba dal ginocchio
- No rec Pratica in coppie

**GIORNO 111 - 10/07/2016..... pg. 79**

- No rec Supervisione e feedback
- 111.1 **IF sul fianco:** portare in estensione. Osservare dove va la propria attenzione (auto osservazione)
- No rec Pratica in coppie
- 111.2 Domande sulla pratica
- No rec Scambio ruoli
- 111.3 **CAM 246:** testa e ano all'indietro - MDP (AY 524)

**GIORNO 112 - 11/07/2016..... pg. 90**

- 112.1 **CAM 247:** Torsione supini e sul fianco - AC
- 112.2 **IF supini, 1°** esplorazione: Premere i piedi, trasmissione della forza attraverso lo scheletro: mani dell'insegnante ai lati di C7 e inclinazione laterale delle gambe
- No rec Pratica in coppie
- 112.3 Domande sulla pratica; **IF supini:** trasmissione della forza con mani sulle scapole. Piegare le gambe
- 112.4 Domande sulla pratica
- 112.5 **IF supini:** come infilare le mani dietro le scapole
- 112.6 Condivisione
- 112.7 **CAM 248:** Supini, trasmissione della forza attraverso i piedi - AC
- 112.8 Osservare un gruppo di compagni mentre piega le gambe

**GIORNO 113 - 12/07/2016..... pg. 112**

- 113.1 **CAM 249:** Sul fianco, lo sterno diventa flessibile - AC (AY 217)
- 113.2 **IF:** esplorazione dello sterno e movimenti laterali
- No rec Pratica in coppie
- 113.3 **IF supini:** Torsione a partire dalla gamba
- 113.4 **CAM 250:** AY 217 Continuazione - AC

**GIORNO 114 - 13/07/2016..... pg. 127**

- 114.1 Condivisione e domande sul lavoro di ieri
- 114.2 **CAM 251:** Torsione classica sul fianco con grande apertura - AC (AY 465)
- 114.3 Domande sulla CAM. **IF:** sul fianco, collegare spalla-collo-testa in torsione.  
Indifferenziato e differenziato
- No rec* Pratica in coppie
- 114.4 Chiarimenti su CAM 251
- 114.5 **IF:** Scambio e precisazioni su come mettere le mani sul tratto capo-colonna e viso
- 114.6 **CAM 252:** Continuazione AY465 - AC

**GIORNO 115 - 14/07/2016..... pg. 151**

- 115.1 **CAM 253:** Accavallare le gambe e coordinare il movimento degli occhi - AC (AY266)
- 115.2 **IF sul fianco:** Torsione indietro e sostegno lungo la colonna
- No rec* Pratica in coppie
- 115.3 **IF sul fianco:** revisione della torsione con rullo; lavoro sterno-colonna-testa
- No rec* Pratica in coppie

**GIORNO 116 - 17/07/2016..... pg. 164**

- 116.1 **CAM 254:** Sul fianco, flessione laterale e torsione del torace e della colonna - AC (AY218)
- 116.2 Condivisione sulla modalità del tocco.  
Esercitazione in gruppi di 3 studente-insegnante-osservatore: rifare CAM su lato sx descrivendo i movimenti principali di colonna e torace
- 116.3 Discussione su esercitazione. Dimostrazione sullo scheletro dei movimenti principali della CAM
- 116.4 **IF supini:** inclinare le gambe di lato con supporto del rotolo. Ruotare la testa, sollevare spalla opposta all'inclinazione e l'altra. Osservare relazioni
- No rec* Pratica in coppie
- 116.5 Domande su IF. **IF supini:** sentire confine tra bacino e torace (cresta iliaca-coste fluttuanti)

**GIORNO 117 - 18/07/2016..... pg. 180**

- 117.1 **IF supini:** torsione dalle gambe appoggiate su rullo. Revisione e portare braccio in appoggio su torace, collegamento gomito-scapola, movimento coste-colonna
- No rec* Pratica in coppie
- No rec* **IF supini:** precisazioni sul portare braccio in appoggio su sterno
- 117.2 Domande e chiarimenti su IF
- 117.3 **CAM 255:** continuazione e sviluppo AY 218 - AC
- 117.4 Simulazione di un colloquio per IF

**GIORNO 118 - 19/07/2016..... pg. 203**

- 118.1 **CAM 256:** Allungare le braccia con la schiena in torsione - AC (AY 121)
- 118.2 Demo su scheletro: movimento scapola-clavicola in connessione col braccio.  
**IF supini:** gambe inclinate su rullo, movimento di scapola-clavicola e allungamento del braccio sopra testa e torace
- No rec* Pratica in coppie

- 118.3 Discussione su IF - temi funzionali (scoliosi)
- 118.4 **CAM 257:** conclusione AY 121 - AC

**GIORNO 119 - 20/07/2016..... pg. 223**

- 119.1 **IF supini:** localizzare C7 - esplorazione, chiarificazione, integrazione seduti, integrare le spalle e braccio-ginocchio in rotazione
- No rec* Pratica in coppie
- 119.2 Esercitazione in gruppi di 4: condivisione sul lavoro di IF
- 119.3 **CAM 258:** Ruotare la testa dal fianco a proni - AC

**GIORNO 120 - 21/07/2016..... pg. 237**

- 120.1 Video Erin 3
- 120.2 **IF:** Revisione da seduti e proni: sollevare la testa
- No rec* Pratica in coppie
- 120.3 **CAM 259:** Seduti, mettersi in piedi con piede appoggiato alla gamba - MDP

## GIORNO 105 - 02/07/2016

## 105.1 CAM 239: Immagine primaria - MDP (AY 338)

Mara: Che cos'avete da raccontare? Da condividere? Siete stanchi, un po' stanchi? Siete arrivati oggi, tutti oggi? Qualcuno è arrivato ieri? C'è ancora qualcuno fuori? Va bene. Manca ancora Raffaele, bisogna aspettare. Aspettiamo.

Anna Maria che ritorna, Carla è qui con noi sicuramente questi primi otto giorni, forse qualche giorno in più. Siete in sei a fare la supervisione delle Cam. Faremo due tornate: nella prima, il 5 luglio, quattro insegneranno in contemporanea, due le guardo io, due le guarda lei, e poi altre due persone la faranno il 10 luglio, il primo giorno dopo la pausa; saranno da sole e avranno metà classe.

Quando avremo finito con le supervisioni, faremo un momento di sintesi generale. Avremo modo di parlare del libro. Vi siete organizzati, avete finito il libro? Ritornerete nei gruppi ed andrete avanti, avete fatto dieci capitoli, partiamo dall'undicesimo? Nessuno di voi a maggio ha commentato dal sei al dieci? L'abbiamo fatto in due volte: cinque ma in due volte, io pensavo cinque più cinque. Siamo tutti?

1. Va bene, vi sdraiate. **Sentite il contatto con il pavimento ed osservate qual è l'atteggiamento che nasce da questa prima indicazione, sentire il contatto con il pavimento, dove va la vostra attenzione?** Osservate se andate subito ai pesi oppure alle distanze dal pavimento, agli allineamenti, o al respiro magari. Osservate come si muove la vostra attenzione, ne seguite il movimento. **Ora immaginate di disegnare con cinque linee il vostro corpo, quindi l'attenzione soltanto alle linee: la linea centrale dal coccige in su, fino alla testa**, la seguite, la dipingete, la disegnate. Un po' di volte. E poi **le linee delle gambe**, le due gambe, dai talloni alle articolazioni delle anche. **E poi le braccia**. E tutt'e cinque le linee, le braccia sono lungo i fianchi e sono più o meno cinque linee parallele. Cercate di sentire di dipingere, di disegnare queste linee in un modo un po' astratto, come se fossero dei tratti che poco hanno a che vedere con la carne, con lo scheletro, con il respiro. E le due linee delle gambe si collegano alla linea centrale poco prima della fine verso il basso, nascono da due punti che sono le articolazioni delle anche. A che altezza della linea centrale potete unire la linea che unisce le due anche? E la stessa cosa per le braccia. Pensate al limite delle spalle a destra e a sinistra e ad una linea che le unisce, a che altezza della linea verticale nascono questi due punti? Avete quattro punti, cinque linee e poi la testa, il peso della testa.

2. E poi lentamente **rotolate di lato, vi mettete seduti**; una lezione leggermente diversa dal solito. Vi mettete seduti con **le gambe davanti a voi un po' piegate, distese ma morbide le ginocchia, le piante dei piedi non si toccano. Sollevare le braccia davanti a voi di modo che sono in linea con le cosce**, non diritte in avanti ma un po' larghe. **Queste cinque linee pensatele di nuovo**. Prima di stancarvi abbassate le braccia e poi di nuovo le tirate su. Partite dalla linea posteriore, la linea lunga che dal coccige va fino alla testa e poi le altre quattro linee. Cominciate dalla linea centrale e con la vostra attenzione camminate in su e in giù. **Non andate alle sensazioni**, non andate ai pesi, non cercate quello che cercate sempre nelle lezioni di andare sempre di più nelle sensazioni, **ma è come un'astrazione, un fumetto**, una linea che dal basso va verso l'alto o dall'alto va verso il basso e sono come delle paglie, **delle cannuce vuote dentro, molto leggere**. E mentre sentite questa linea verticale che dal coccige va verso la testa e dalla testa scende verso il coccige pensate anche alla linea delle gambe.

Queste due linee partono un po' sollevate da terra perché l'origine della gamba non è sul pavimento, sul pavimento ci sono i due ischi; un po' più su ed indietro. Andate con la vostra attenzione lungo le gambe come se fossero due cannuce: non c'è carne, non c'è sensazione.

Con gran calma. **Notate quello che vi succede, quando l'attenzione va sulle sensazioni e quando invece riuscite a rimanere nell'astratto, nella linea, nella direzione.** Ritornate, abbandonate la sensazione dei dolori, dei pesi e rimanete nell'astrazione della linea. E la stessa cosa per le braccia, dalle spalle, dal limite delle spalle verso le dita. E notate se cambia qualcosa nelle altre linee quando portate l'attenzione alle braccia. E ogni volta raccogliete l'immagine delle cinque linee, recuperate. Fate pure una pausa abbassando le braccia se siete stanchi, se è faticoso, non sdraiatevi. Poi di nuovo sollevate, le gambe non sono diritte, le ginocchia sono un po' flesse, cercate la comodità, se siete seduti su un cuscinetto e vi sembra di essere più comodi pensate che c'è un'inclinazione, la linea delle gambe scende da quindici/venti centimetri in giù verso il pavimento, in avanti. Che forma hanno queste linee? Appena potete sollevate di nuovo le braccia, **potete anche immaginare di appoggiare i gomiti e le braccia su dei piccoli sgabelli o dei tavolini e pensate sempre alla relazione tra queste linee delle braccia e delle gambe con la linea verticale che è dietro di voi.** Queste quattro linee partono da dietro, non partono da davanti, le anche sono piuttosto indietro. Quando noi immaginiamo la gamba non pensiamo al collo del femore, pensiamo che il femore sia diritto lì nell'anca, invece sale: è più in alto e più indietro l'articolazione. Da lì partite e sono delle cannuce. Vedete è una lezione particolare questa, una lezione che non potrei fare con dei principianti. Sdraiatevi, riposatevi. Interessante perché passiamo tre anni a entrare nelle sensazioni, andare sempre più in profondità, dalla pelle verso i muscoli verso le ossa verso il sistema nervoso e poi alla fine del terzo anno vi chiedo un'astrazione, di disegnare delle linee, delle cannuce. Com'è?

3. In questo orientamento, con la schiena in appoggio, mettetevi nella posizione di prima, come se foste seduti: quindi sollevate le gambe, sollevate le braccia, i piedi non devono andare verso il soffitto, mettetevi comodi, un pochino larghe le ginocchia, i piedi sono un po' più in su, non sul pavimento.

Disegnate la linea centrale dal coccige in su verso la testa. Notate che cosa succede dentro di voi quando l'attenzione è solo su una linea, poi ne parleremo, magari ha un significato, interessante, originale. E poi sentite, pensate alla linea delle gambe, prima una gamba, poi l'altra gamba, da dietro riportate sempre l'attenzione ai punti che sono l'articolazione delle anche, e il limite delle spalle. Spesso noi pensiamo alle braccia partendo dal davanti, ma pensate all'estremità della parte alta. Da questi quattro punti fate partire queste stringhe, potrebbero anche essere delle cordicelle, qualcosa che non ha nessuna relazione con il corpo, con le sensazioni con le intenzioni, con i gesti. Se volete riposarvi, vi riposare e poi lo rifate, non aspettate che ve lo dica. Riportate giù le braccia e le gambe poi di nuovo lo fate e notate come è possibile che cambi qualcosa nella linea lunga centrale quando la vostra attenzione è sulle altre quattro linee. Le ginocchia sono morbide. Sentite la distanza tra la cima della testa e le spalle. Non la scapola, quindi la parte che poggia a terra ma il limite a destra e a sinistra. E poi osservate la direzione delle gambe in relazione alle anche, i punti di origine, dove si intersecano, a che punto della linea centrale si trovano le anche. Non c'è nessun collegamento con la realtà, è proprio un'astrazione: linee senza carne.

4. Ora, piano piano cominciate a fare un piccolissimo movimento come per rotolare un pochino verso sinistra, ma proprio micro: ancora più piccolo, piccolo. Un micromovimento verso sinistra, lo fate il più lento possibile questo movimento in modo che non disturbi la linea centrale. Rotolate, fate un piccolo movimento verso sinistra e ritorno, se lo fate velocemente, magari provate a farlo un po' più

**velocemente, un movimento più ampio e notate dove disturba il disegno delle cinque linee, che cosa cambia da qualche parte.** Per esempio il respiro, cambia qualcosa nel respiro, si interrompe il ritmo il fluire libero del respiro? **E poi rallentate**, rallentate moltissimo, rimpicciolite anche il movimento; è un'intenzione di andare verso sinistra senza disturbare il respiro, le altre linee, il lato destro. Notate se l'attenzione va a questi cambiamenti che accadono, se c'è qualche scomodità da qualche parte, se l'attenzione è catturata dalla scomodità o dal controllo del movimento o da una spalla che vi sembra più alta dell'altra o magari un'anca dà noia e osservate se riuscite a non farvi coinvolgere da questi dettagli.

**E riuscite ad andare leggermente verso sinistra aprendo gli occhi, con occhi aperti, senza disturbare la relazione tra le cinque linee? Non c'è una variazione sono sempre le stesse cinque linee, ma vi orientate leggermente verso sinistra ad occhi aperti. Vanno e tornano.** Le braccia le gambe e la linea che dal sacro va fino alla testa. Non c'è nessuna attenzione alla sfericità del corpo, alle contratture. Pensate alla distanza tra le spalle e la cima della testa. Le braccia come funicelle, come cannuce. Fermatevi un momento. E anche da sdraiati continuate a sentire le cinque linee, immaginarle. Le gambe sono distese, sono cinque linee più o meno parallele, le braccia non sono ai lati delle spalle ma sono in giù verso le ginocchia: portate le braccia lungo i fianchi sono queste le linee.

5. [00:24:00] E andate con l'attenzione ai quattro punti, le spalle e le anche. Osservate la distanza tra le spalle e la cima della testa e poi la distanza tra le anche e le spalle, da sotto verso l'alto. E poi la direzione delle gambe e la direzione delle due braccia. E poi di nuovo **sollevate le gambe, sollevate le braccia mantenendo questa sensazione, questa immagine di cordicelle, portate giù le braccia e le gambe e rifatelo.** E le portate su, in avanti diciamo pensando e mantenendo l'immagine che sono quattro cordicelle, quattro cannuce. E senza disturbare la linea centrale. E poi **andate leggermente nella direzione opposta, verso destra questa volta, piccolissimo, piccolissimo. Sentite qual è il minimo movimento che vi fa sentire che una parte trascina l'altra, che cambiano le distanze, le direzioni.** Sono cinque cannuce che si muovono per farvi rotolare leggermente verso destra. Senza peso, senza volume, senza dimensioni, semplicemente una direzione. E continuate a rotolare un pochino sul fianco, **andate sul lato, andate proprio verso il fianco destro senza cambiare nulla dentro di voi, senza cambiare il tipo di attenzione che avete. Andate verso destra e ritornate.** E ingrandite, **lo ingrandite finché non rotolate completamente sul lato destro fino a venire seduti** cercando di disturbare il meno possibile il disegno, l'astrazione, senza cadere, senza carne. Senza emozioni, perché è un'astrazione e non c'è sentimento.

6. Quando **siete seduti** rimanete seduti un momento, aspettate gli altri che piano piano arrivano e con le gambe distese in avanti come prima, piano piano. E di nuovo **sollevate le braccia, lasciate le gambe un po' flesse**, trovate una posizione in cui potete stare, le braccia sono più o meno parallele alle cosce, e le cinque linee di nuovo, sempre lo stesso. **Com'è rispetto a prima però adesso?** Sentite la lunghezza della linea posteriore. Poi il fluire delle due linee delle gambe e delle due braccia. Se pensate alle linee delle gambe sentite che partono un pochino sollevate da terra, si incrociano con la linea centrale, qualche centimetro da terra. L'origine della gamba non tocca il pavimento, mai. La stessa cosa con le braccia, dal margine esterno delle spalle verso le mani.

Abbassate se è faticoso: quando volete fate un piccolo stacco. E poi riprendete. **Sollevate le braccia di nuovo e cominciate a fare un piccolo movimento come per venire in avanti.** Senza abbassare le mani per terra, le braccia si allungano in avanti, non vanno in giù sennò cambierebbe qualcosa e non volete che cambi nulla nella linea centrale. Allungate le braccia sempre pensando che sono dei disegni, delle

cannucce e osservate com'è, senza tirare, non c'è carne, è un disegno. Le gambe sono piegate non sono diritte. E riposatevi sulla schiena un momento.

7. Di nuovo **mettetevi seduti, con le braccia e le gambe un po' piegate, provate a muovervi un po' in avanti e un pochino indietro, come un pendolo** diciamo, un po' in avanti e un po' indietro e sentite come vi organizzate pensando sempre alle cinque linee, senza interferire con le cinque linee. Un pendolo. La cima della testa, **la distanza tra la cima della testa e le spalle non cambia**, rimane fissa la distanza. **La distanza tra le spalle e le anche, i quattro punti, anche lì rimane fissa la distanza.** Cannucce, concave. Come al solito quando volete fare una pausa la fate e poi ricominciate. È molto utile fare una pausa e poi riprendere, si chiariscono molti dettagli ripartendo da zero ogni volta. Potete anche farlo ad occhi aperti. E senza disturbare troppo le cinque linee andate sulla schiena e vi riposate.

8. **Da supini, sollevate le braccia e le gambe di nuovo**, siete sempre nella stessa posizione ma indietro sulla schiena. Adesso **accorciate la linea della gamba sinistra: piegate leggermente il ginocchio e di nuovo la distendete. Piegate e lasciate andare**, piegate e lasciate andare, non si tratta di tendere la gamba, di raddrizzarla completamente ma piegate un po' di più il ginocchio sinistro e tornate a casa. E **continuate a farlo flettendo la caviglia**, portando il dorso del piede verso la tibia, il dorso in flessione, e continuate a farlo. Allora la gamba si raddrizza un po' e si piega, la linea si accorcia e si allunga, lo sentite nel ginocchio, però la caviglia flessa con il tallone che si allontana diciamo. E **la stessa cosa la fate con il braccio sinistro: il gomito si piega un po' e poi si distende**; un po' sempre con questa attenzione alle cannucce. La direzione non è importante, quindi piegate il ginocchio ed il gomito e distendeteli un pochino tenendo la caviglia flessa. E vi descrivete di nuovo i quattro punti mentre lo fate: sentite se raddrizzare e piegare un pochino gli arti fa cambiare qualcosa nelle altre cordicelle. Non fatevi distrarre dal pensare ad una direzione, se è pesante oppure se è complicato; lasciate l'attenzione alle cannucce. Ogni movimento contiene in sé tutto il disegno delle cinque linee: state muovendo due linee mantenete l'attenzione sempre costante sulle cinque linee, contemporaneamente. Fermatevi un momento e poi ricominciate. E notate se, quando fate le pause, cambia qualcosa nel disegno delle cinque linee, se è più chiaro.

9. E poi di nuovo **sollevate le gambe e le braccia e di nuovo accorciate e allungate lo stesso lato, sempre lo stesso lato, il sinistro, no? E cominciate ad andare verso destra, mantenete il tallone verso l'esterno, la caviglia flessa e cominciate ad andare leggermente verso destra mentre allungate il braccio e la gamba sinistra.** Mantenete l'attenzione sempre sulle cinque linee, e sui quattro punti, le anche e le spalle. Mentre allungate andate rotolate leggermente, piccolo, verso destra. L'allungamento della gamba e del braccio vi portano verso destra. Vedo che alcuni di voi ruotano la gamba; effettivamente il tallone sinistro va verso l'esterno, verso sinistra e la gamba si allunga mentre rotolate verso destra. Il tallone va verso l'esterno, un po' come nelle arti marziali. La distanza tra la spalla e l'anca rimane la stessa, ma la gamba ed il braccio si distendono leggermente. Sentite se questo è congruente, se ha un senso questa direzione con l'allungamento, con l'attenzione alla cannuccia. Ma anche le vertebre, la cannuccia centrale, che cosa fa? E notate quando cambia qualcosa da qualche parte, allora tornate indietro, vedrete quando lo farete sull'altro lato può darsi che sia molto diverso. E notate che cosa succede alla linea centrale quando rotolate verso destra. Poi vi fermate, fate una piccola pausa.

10. E di nuovo **sollevate le gambe e le braccia, tornate nella posizione come quando eravate seduti e cominciate ad allungare e ad accorciare la gamba destra**



**questa volta, prima la gamba, poi aggiungete il braccio**, senza disturbare le altre linee, con la caviglia flessa. È il lato destro che accorciate e raddrizzate un po', non rotolate già, non anticipare, rimanete sulla schiena e semplicemente accorciate ed allungate e semplicemente sentite com'è questo movimento per tutto il resto, per gli altri punti, se ne accorgono, c'è qualcosa che varia? Riuscite a fare un movimento senza creare delle variazioni altrove? La caviglia sempre flessa, rimane sempre flessa, rimane sempre così. E poi cominciate, cominciate ad andare verso sinistra mentre distendete la gamba destra, prima la piegate e poi mentre la allungate rotolate, senza disturbare la linea centrale e notate com'è, com'è da questo lato. Bene, vi fermate. Abbassate le braccia, le gambe. Come sono adesso queste cinque linee? E i quattro punti? Semplicemente le spolverate con la vostra attenzione, le disegname dal sacro al coccige fino alla testa, dalle spalle alle mani, dalle anche ai talloni.

**11. E adesso sollevate di nuovo le gambe e le braccia ed andate una volta verso destra e una volta verso sinistra. Quindi flettete le caviglie mentre distendete un po' il lato sinistro rotolate verso destra e mentre allungate il lato destro, rotolate leggermente verso sinistra.** Cominciate proprio molto piccolo, prima piegate, accorciate, poi mentre allungate cominciate a rotolare. E sentite che cosa disturba, quali parti della schiena vengono disturbate da questo movimento oppure quali parti della schiena non partecipano nel modo più silenzioso, si fanno sentire. Pensate al limite delle spalle, pensate alle anche da dietro, ai punti in cui si incrociano le linee orizzontali con le linee verticali. Quanto è astratto questo movimento? Non pensate "lo faccio bene, lo faccio male, mi piace non mi piace". Sono delle cannuce che si spostano. E poi vi riposate. Sentite la distanza tra le spalle e le anche e la distanza tra la cima della testa e le spalle.

**12. E poi vi mettete seduti nella solita posizione, sollevate le braccia: è un po' meno scomodo adesso?** Comincia a fluire un po'? **Lasciate le ginocchia un po' piegate e questa volta, cominciate ad inclinarvi leggermente a destra e leggermente a sinistra, le braccia sono all'altezza delle spalle**, più o meno. Andate a destra e a sinistra e anche qua pensate alle cinque linee e notate se vi accorciate da qualche parte o se vi chiudete andando a destra e a sinistra o se riuscite a non chiudervi e a mantenere la stessa distanza, quindi a sollevare una parte. Respirando, senza ruotare: non è girarsi ma è inclinarsi verso destra e verso sinistra. La faccia rimane orientata in avanti. Non girate a destra e a sinistra. Bene, sentite la distanza tra la cima della testa e le spalle. Non si accorcia un lato rispetto all'altro. E riposatevi, riposatevi.

**13. E adesso rotolate di lato, vi mettete in piedi.** Sentite com'è in piedi. Lasciate spazio tra i due piedi. Com'è lo stare in piedi? **Aprite gli occhi. Sentite le cinque linee stando in piedi, a partire dai quattro punti:** sentite le gambe, le anche da dietro, le braccia partendo dal limite delle spalle, ed il centro, la linea centrale. **E sollevate le braccia e cominciate a flettere leggermente le ginocchia come se le ginocchia andassero in direzione dei gomiti. Le ginocchia si piegano leggermente e ritornano, e raddrizzate le gambe un pochino, e poi di nuovo piegate le gambe, mandate le ginocchia in avanti, un pochino scendete** ma l'obiettivo non è di scendere tanto ed osservate che cosa fate con la linea centrale quando voi accorciate. **Accorciate un pochino anche i gomiti, piegate le ginocchia ed accorciate i gomiti. Insieme.** Non è tanto una discesa e una salita, o meglio, soltanto. Che cosa succede? Vi sembra di andare indietro con la schiena, con la parte posteriore? Provate ad andare leggermente indietro con la parte posteriore: tutta, tutta, le spalle sono sempre sopra le anche, le spalle non vanno dietro alle anche. L'allineamento tra le quattro articolazioni rimane sempre lo stesso. Se vanno indietro le anche vanno indietro anche le spalle: non vanno indietro solo le spalle. Non è

chiaro? Puoi fare quello che vuoi, puoi fare anche l'opposto: puoi andare indietro solo con le anche e non con le spalle. Prova. **Provate tutti ad andare indietro solo con le anche, poi solo con le spalle. Solo le anche, solo le spalle, poi tutto insieme.** Tutto insieme mantenendo la cannuccia dietro di voi. Poco, solo un centimetro, non è che dovete fare delle flessioni. Non dovete andare giù in squatting, non dovete sedervi sui talloni. Cosa c'è? Chi fa sci d'acqua? Chi ha mai fatto sci d'acqua? Fai così lo sci d'acqua? Le anche sono in avanti? Mantenete la linea lunga dietro. Poi lasciate andare e sentite com'è. Sentite come state. E camminate. E osservate com'è il camminare.

Facciamo dieci minuti di pausa.

## 105.2 Discussione sulla CAM e sui progetti

Mara: Venite. Adesso che avete fatto la Cam siete più loquaci? Fa parte di una serie anche questa, la serie della cannuccia. Come vi sembra? Qual è la prima impressione di questa Cam? Ve lo chiedo domani? Perché domani?

Monica: Perché avevamo difficoltà con le linee. Personalmente sono andata in crisi quando sei passata dalla linea alla cannuccia, lì non ho capito più niente, nel senso che avevo le mie belle linee senza dimensione quasi, una sola dimensione, poi cannuccia, pam.

Mara: Cannuccia, coca cola, mare, ombrellone...

Monica: E la mia attenzione è andata tutta da un'altra parte. E poi l'altro problema era capire cinque linee. Ad un certo punto parlavi di accorciare le linee, la linea era composta da due cannuccie che si articolavano tra loro o era una sola che fletteva?

Mara: Una sola che si piega come quella della coca cola che si piega.

Monica: La difficoltà non è stata solo mia e lì mi sono un po' aggrovigliata. Non è facile.

Mara: No, è difficile questa lezione. Quello che vi chiedevo: com'è che una cosa così astratta viene fuori? Cos'è? Ci pensate, non è che dovete... ne faremo un'altra, sono quattro. È una piccola serie. Chi altro ha avuto difficoltà? Tanti? Ad immaginare la linea? Sì perché rimanete nelle sensazioni, i pesi, la comodità la scomodità, la valutazione e la ricerca di tutto quanto. Qualcun altro?

Giulia Gussago: Per me era capire esattamente dove si trovasse la cannuccia rispetto al volume della gamba, del braccio. Cioè si spostava un po' la linea e anche andare a cercare il punto di ingresso nell'articolazione non era facilissimo; anche quando tu dicevi che non è appoggiata al pavimento. Ma dov'è precisamente? Era fluttuante e non era sempre così chiaro e preciso il punto di attacco più interno, più esterno.

Mara: È una di quelle lezioni come tante altre che va fatta e rifatta molte volte.

Lorenza: Riguardo al mantenere le relazioni tra le cinque linee. Anch'io ero confusa su dove potesse essere, se poi distogli l'attenzione dall'insieme ti perdi le cinque cannuccie.

Mara: È una strana lezione perché non sembra un tema funzionale, cioè non viene in mente che gesto è, a che cosa può essere utile. È interessante.

Jenny: Io penso di essere andata fuori tema perché ad un certo punto ne ho immaginate sette.

Mara: Un ragno, un ragnetto! Non sono i ragni che hanno sette zampe? Otto! Quale animale ne ha sette? La stella marina ne ha cinque.

Jenny: Ho immaginato anche quelle orizzontali tra le anche e tra le spalle.

Mara: Allora anche nove, queste qui non le hai immaginate?

Jenny: No, la prossima volta...

Mara: Undici, dodici, tredici. . .

Jenny: E immaginandone sette mi ha semplificato tanto il lavoro. E poi il lavoro dell'astrazione mi è piaciuto moltissimo tant'è che quando, ad un certo punto, hai accennato al femore, all'immagine delle ossa, in quel momento mi ha riportato alla carne.

Mara: ah...un errore...

Jenny: In quelle cinque, sette cannuce mi trovavo bene in quel momento. Poi avevo immaginato anche quattro cannuce, forate, concave, come un tubo e immaginavo che passasse aria dentro queste cannuce.

Mara: E poi hai pensato al fumetto, l'avete visto?

Jenny: Ho pensato anche al film della Pixar di questo inverno, di cui non ricordo il titolo perché sono un disastro con i titoli, Inside out, l'avete visto, chi l'ha visto?

Mara: Bello, io lo vorrei rivedere. Pensiero astratto.

Jenny: Subito quasi mi è venuta in mente la parte del film dove i protagonisti diventano bidimensionali per rappresentare il pensiero astratto.

Mara: Questa è la parte più bella, più geniale. Durante la Cam mi veniva spesso in mente questa immagine e mi sembrava di fare quel passaggio, ecco.

Mara: Le persone che devono fare la supervisione...Siete pronte? Siete preparate? Quattro su sei la faranno il giorno 5, martedì: chi sono i primi quattro? Per quanto riguarda i progetti: avete cominciato a pensare ai vostri progetti per l'anno prossimo?

Nadia: Pensavo che un tocco folcloristico nella formazione potesse starci non del tutto male.

Mara: Ce ne sono tanti, non credere.

Nadia: Credevo di fare l'originale. Io pensavo ad un progetto un po' pilota su mio marito e poi un domani potrebbe essere utile ad altre persone come lui. A una cosa un po' articolata, un lavoro fatto di Cam, di integrazioni, di integrazioni guidate, qualcuno si era offerto volontario di darmi una mano. Siccome mi hai dato una

risposta un po' sibillina...perché mi hai risposto: "Va bene ma poi ne parliamo; non lo scartare del tutto" ma non mi sembrava neanche del tutto approvato al cento per cento.

Mara: Quello che vorrei dire è che non sei l'unica perché la Roberta, per esempio, mi ha scritto che voleva lavorare su di sé, sulla vista. Allora a lei ho risposto che preferirei che non lavoriate su di voi, ma che è un progetto di insegnamento ad altri. Quello che tu hai proposto non è esattamente quello che ha proposto lei. Non fate qualcosa per migliorare voi stessi, non è molto...il feedback lo date voi insegnanti. Voi insegnate a persone neutre con un progetto e lo potete fare in due e vi date i feedback uno con l'altro. Adesso questa è una via di mezzo: non pensate di voler aiutare delle persone, ma cercate di crearvi un'esperienza su come insegnare le Cam, non già di avere un obiettivo molto alto, troppo alto. Riduci le aspettative, prova pure ad organizzare una serie di Cam, magari invece di prendere soltanto lui, prendi altre due persone, se riesci a trovarle e vedi come reagisce lui e come reagiscono anche le altre persone. Per avere un confronto...e non troppo ambizioso: Cam, IF, la via di mezzo, una via di mezzo, poi più in là se ne parla. È più facile, renditi la vita più facile. Se lo fai solo con una persona, se funziona, funziona. Se non funziona però non ha funzionato e ci rimani male. Se invece hai tre persone, sicuramente uno dei tre sarà felice, quindi va meglio.

C'è qualcun altro che vuole dire qualcosa, condividere? Se non avete pensato ne possiamo riparlarne anche un'altra volta, ma penso che ci abbiate meditato un po' su. Si potrebbero anche creare dei sottogruppi: due o tre vogliono lavorare con i bambini, due o tre vogliono lavorare con gli anziani, cominciamo a sentire vagamente quello che avete in mente.

Poi io penso di dare la disponibilità dei colloqui individuali nella seconda parte, quando arriva Anna Maria lei insegna, io avrò più tempo per parlare più approfonditamente con tutti quelli che vogliono. Mettiamo adesso il foglio, da adesso fino alla fine della sessione. Se qualcuno di voi ha già qualche idea, Roberta hai pensato a qualcos'altro oltre a lavorare tra te e te, sugli occhi?

Roberta: Intanto ieri è arrivato il libro che mi avevi suggerito...In questi mesi ho lavorato proponendo Cam varie, però mi piaceva questo discorso della vista e magari trovare un gruppo di persone che erano orientate a lavorare sulla vista, quindi orientare tutte le Cam sulla vista in relazione al movimento. Ero un po' indecisa e volevo chiederti se lo vedi troppo riduttivo o se era meglio fare un percorso un po' più articolato trattando le Cam che abbiamo fatto fino ad ora.

Mara: Sì perché non mi sembra che io vi abbia dato gli strumenti sinora per lavorare sul miglioramento della vista, mi sembra prematuro, ci vogliono anche molte altre competenze, sennò rimane una cosa un po' buttata là. Quello che vi sentite pronti a fare, tu continua a lavorare su di te su questa cosa degli occhi, se ti vengono delle idee sperimenta. Per adesso è meglio fare delle cose un po' più semplici.

Roberta: Adesso mi sto trasferendo tra Milano e Roma, dipende dal tipo di gruppo che trovo, se sono più anziani più giovani, misti.

Mara: Se hai un gruppo di anziani puoi porti un obiettivo, come farli star seduti meglio, alzarsi meglio, girarsi meglio: cose di questo genere, pensare a delle funzioni. C'è qualcun altro che voleva lavorare sulla vista, dato che abbiamo cominciato? No.

Lorena: Ho voluto stare sul semplice e sono andata sullo sportivo. Ho trovato un circolo di tennis e ho parlato con il responsabile del circolo che mi ha dato la possibilità da settembre di fare queste dieci lezioni con la prima squadra di

professionisti, con chi lo fa già a livello agonistico. Mi ha chiesto che cosa aspettarsi, ho detto: vedremo che cosa succede, sostanzialmente. Sette ragazzi dai quindici ai vent'anni. Quando torno tra luglio e agosto volevo studiare alcune Cam legate non solo al movimento tecnico del tennis. Perché parlando con lui, loro il movimento lo conoscono, sono altre le cose che servono, l'equilibrio, lo spostamento di peso, la torsione.

Mara: Attenzione perché questo progetto include come voi lo presentate, che non è da poco, come voi parlate del metodo, come far passare le idee di base, devi dirlo tu: io non mi occupo del gesto.

Lorena: La presentazione che ho fatto a lui è l'introduzione del progetto: potrebbe essere quello?

Mara: Sì. Attenzione, bisogna dire "Io non sono un'esperta di tennis però posso vedere che cosa fanno di troppo"

Lorena: Io mi sono presentata così.

Mara: Non solo nell'insegnamento ma anche come stendere un depliant, per esempio.

Lorena: Mi sono presentata come allieva del metodo Feldenkrais, fisioterapista, non so niente del movimento tecnico del tennis perché non ho mai fatto tennis però volevo guardare i ragazzi e da lì estrapolare le dieci Cam in base a quello che vedevo.

Mara: Forse dire non so niente di tennis è un autogol, meglio dire non sono un'esperta.

Per esempio documentati, guarda quali campioni fanno Feldenkrais. Tu lo sai già? Raffaele devi condividere queste cose, magari le scrivi. Cerchiamo di fare un piccolo book.

Sara C.: Io ho fatto una ricerca su internet ed ho chiesto agli sportivi presenti se conoscevano dei nomi perché quando si spiega che cos'è il metodo a volte è più facile spiegare chi lo pratica e per quali funzioni, per quali ragioni, se citi uno sportivo importante, un artista importante, la persona che ascolta va con l'immaginazione, si crea un'idea più vicina di tante parole di spiegazione, perché c'è sempre il problema di come spiegarlo, il metodo. Posso condividere gli sportivi e gli artisti che ho trovato.

Mara: Ma chi l'aveva messo su Facebook? C'erano state migliaia di clic, migliaia hanno cliccato.

Sara: Madonna ha detto che lei si è tenuta in forma con il pilates e da lì c'è stato il boom e tutti hanno cominciato a sperimentarlo e sanno che cos'è.

Mara: Ottimo questo. Altri progetti?

Valeria: Un'idea alla quale penso da parecchio e quando tu l'hai detto nell'altra sessione ho pensato che avrebbe potuto diventare il mio progetto...molto modesto: ho pensato di colonizzare uno stato estero. - San Marino? - No, Malta. A Malta Feldenkrais non c'è però ho buoni amici, buoni contatti, è molto piccola.

Mara: Ogni settimana tu vai a fare una lezione a Malta?

Valeria: Sì, posso farlo, sono in condizioni di farlo, magari non ogni settimana, faccio dei cicli di non so quattro o cinque lezioni in una volta però lì effettivamente si tratta di persuadere delle persone. È un ambiente molto internazionale, molti lo conoscono perché vengono dall'Inghilterra e dalla Germania. Però effettivamente non c'è nessuno che lo fa: bisogna persuaderli sulla validità del metodo. Pensavo di andare a fare delle piccole conferenze, delle piccole cose espositive in cui racconto che cos'è, sperando di catturare il loro interesse poi fare delle lezioni. Progetto colonialismo, imperialismo bieco. (*risate*) Modesto, una piccola cosa.

Mara: Invece di costruire muri, come dice quello, portiamo...

Sara C.: Intanto che ci sono parlo di una proposta che mi aveva fatto un'amica che è grafologa. Le avevo spiegato un po' il metodo ma non è mai venuta. Mi diceva che sarebbe interessante vedere alla prima lezione la loro scrittura, far scrivere qualche cosa e se dopo dieci lezioni qualcosa è cambiato e lei potrebbe valutare. Questo potrebbe essere?

Mara: Loro analizzano il carattere di una persona.

Sara C.: Il tratto può essere diverso o può rimanere inalterato, non lo so, io ci devo ancora pensare a dire il vero. Potrebbe andare come possibilità?

Mara: Sì. Il tuo scopo sarebbe quale?

Sara C.: Io organizzerei le lezioni un po' come ho fatto quest'anno: cercherei di farlo sperimentare ad un gruppo nuovo, persone che non hanno fatto già l'esperienza e comincerei con le Cam più semplici che ho già sperimentato con gli altri gruppi, senza andare nello specifico perché il tratto può variare per tante ragioni.

Mara: Con tutti voi parlerò individualmente. Fatevi una scaletta e me la sottoponete. Lei colonizzazione di Malta: di che cosa possono aver bisogno a Malta? Devono essere almeno una decina di lezioni e per luglio dev'essere tutto fatto. - risate - Pianteremo la bandiera dell'Isfel.

Elena: Noi abbiamo pensato, con Monica, insieme, di alleviare il dolore dei meditanti vecchi e giovani dato dalla postura, dal mezzo loto, dal loto, le persone stanno lì a pensare ai loro dolori oppure si fanno male e resistono, c'è questo atteggiamento di resistere al dolore. Proporre dieci incontri di Feldenkrais prima della seduta, con un questionario all'inizio e alla fine, magari all'inizio, a metà e fine. L'idea era un pochino questa.

Mara: Potete fare delle foto all'inizio e alla fine. Chiedi l'autorizzazione, dici che è per la scuola, non è che mettiamo sul sito.

Elena: Credo che è più quello che hanno vissuto, perché loro nella postura ci stanno male, è vero che si vede, però come cambia il flusso dei pensieri, l'attenzione. Proviamo.

Mara: La seduta nella meditazione.

Elena: Spero che faremo quella Cam che si chiama sedersi all'indiana, ho cominciato a leggerla, è proprio specifica. Ho cominciato ma tu mi hai detto aspetta che la facciamo tutti.

Mara: lo ho detto questo?! Quando?

Elena: Quando sono venuta a fare gli incontri e mi hai detto “No, stai sulle Cam che conosci già, penso che la faremo prima o poi.”

Mara: Non lo so.

Elena: Allora lo faccio in nero...

Mara: Come vi organizzate? Che una insegna e l'altra osserva?

Elena: Non abbiamo ancora ben pensato.

Mara: I meditanti ce li avete?

Monica: È uno dei punti focali quello di stare male nella posizione e non permettere al flusso dei pensieri di passare.

Giulia G.: So che c'è stata un'esperienza nel doge Torino dove avevano avuto degli ottimi risultati. L'insegnante di meditazione zen, una sua allieva aveva proposto delle lezioni di Feldenkrais prima delle sedute e le aveva trovate strepitose.

Mara: Sì ma pensatele per conto vostro, è bello che le pensate voi no!?

Giulia G.: La mia idea che ti avevo già accennato era di proporlo all'interno del carcere di Brescia. Le due questioni sono: primo se il progetto ripartirà a ottobre e lo saprò entro fine luglio e se parte nella sua totalità, allora pensavo all'inizio del percorso per la danza, di dedicare all'interno una parte di lezioni Feldenkrais. E proporlo al primo ciclo di incontri per vedere che trasformazione c'è nelle persone, nell'attitudine... anche rispetto al lavoro sulla danza, le caratteristiche peculiari che ci sono in questo luogo e le persone che ci vivono, che tipo di trasformazione c'è. Ne ho accennato alla direttrice e lei era entusiasta. Dice: “Ma dovremmo farne uno anche per gli agenti di polizia penitenziaria, uno per gli educatori, per i direttori”. Era molto interessata, incuriosita da questa proposta e adesso se tutto riesce a partire...Il problema di approccio secondo me è: l'energia con cui queste persone entrano in sala, soprattutto all'inizio è abbastanza... Già il fatto di farli sdraiare a terra è, come ti accennavo l'altra volta, uno step forse troppo alto.

Mara: Bisogna farli partire da qualcosa di molto dinamico.

Giulia G.: Sì, da seduti in cui non c'è questo abbandono, occhi aperti e via dicendo.

Mara: Anche un altro progetto, se non parte devi pensare anche a qualcos'altro. Lorenza, hai pensato?

Lorenza: In questi ultimi due mesi è già tanto se sono riuscita a dormire. Però c'è qualcosa in cantiere con Laura.

Mara: Si può accennare?

Lorenza: non è ancora maturata.

Mara: Ilaria? È un pour parler, per vedere quanti; avete qualcosa sulla musica? Scuola, bambini?

Ilaria: Insegnanti.

Mara: Ottimo, bene. Chi altro? Valentina?

Valentina: Ci sto pensando perché è un'idea che ho da molto tempo e che volevo mettere in discussione: il legame tra la danza contemporanea ed i movimenti semplici visti paradossalmente attraverso il Feldenkrais. Ho già cominciato a studiare questa cosa per gente che ama danzare ma non sono professionisti. Ho lavorato molto sul bacino, sul ginocchio nello spazio, le torsioni e ho visto i punti di appoggio e i punti che si sollevano, le basi anche nella danza contemporanea. Ho visto se questo cambia il modo in cui loro possono pensare il movimento, ma farlo soprattutto. E sto avendo dei risultati molto buoni soprattutto con quelli che non sono professionisti. Sto già filmando, facendo delle cose ma sono ancora nella fase dei tentativi, non so se è la direzione. Anche Vienna mi sbaraglia un po'. Se questa è la direzione giusta, dopo Vienna, vedrò se cambia, se deve cambiare. A settembre saprò qualcosa.

Mara: Hai il video, ce lo mostri?

Valentina: Sì, ma è da vedere dal vivo perché è un tipo di energia molto particolare. Mi hanno detto che è troppo cerebrale, mentre io non volevo...è un lavoro molto di integrazione del cognitivo, del sensoriale dell'affettivo; in una direzione diversa.

Mara: Altri? Quando siete pronti venite a dirmelo. Altri?

Elena: Riguarda un po' quello che diceva prima Giulia. Io adesso sto lavorando in un reparto psichiatrico a Brunico, con la danza terapia, posso lavorare otto dieci ore al giorno, posso fare tutto quello che voglio e allora ho cominciato a proporre un mini Feldenkrais. Rispetto a quello che diceva Giulia, da seduti, per una serie di motivi o forse perché sono più attenti, comprendono meglio. Parlo di due incontri di tre quarti d'ora. Sdraiati ho l'impressione che non avendo propriocezione anche a causa dei farmaci, quando dico "solleva il coccige": fanno una cosa...così...! Forse perché fanno ginnastica, nell'imitazione, quindi è interessante Feldenkrais perché li toglie dall'imitazione. Ma ho visto che stando seduti, sentendo il movimento del bacino, succede. Nel momento in cui sono sdraiati...ho provato anche con il cuscino sotto la testa ma.... da un lato non c'è propriocezione, dall'altro non c'è quell'abbandono.

Carla: Sto lavorando anch'io in un centro psichiatrico per adulti ed è vero quello che tu stai dicendo: è difficile farli sdraiare, è difficile far chiudere gli occhi e portarli a perdere il controllo o comunque portarli in una situazione in cui possono perdere il controllo. Hanno veramente una grande paura. È veramente importante lavorare in piedi, seduti, quattro zampe proprio perché c'è questo controllo.

Mara: Anche occhi aperti, da sdraiati con gli occhi aperti.

Carla: Sì è diverso. E poi è importante fare delle Cam non troppo lunghe perché c'è il rischio di diventare ossessivo con queste persone che hanno già alcuni tratti di questo tipo.

Mara: Certo...altri?

Franca: Ho un gruppo che seguo da gennaio, ho fatto una decina di Cam, ovviamente continuerò. A settembre vogliono tutti ripartire ma prima ancora di sapere che bisognava stendere un progetto ho preso sempre degli appunti, delle loro impressioni, cose che ho detto come presentazione. Non voglio dire che il progetto è già fatto, però quando hai parlato di progetto immaginavo...Beh innanzi tutto ogni



volta cercavo una Cam a caso, magari per il prossimo anno mi piacerebbe proprio farmi un programma un po' più definito e continuare con queste persone che non sapevano neanche che esistesse il Feldenkrais e ho avuto delle bellissime soddisfazioni. Una persona che ha delle protesi ad entrambe le anche, che camminava praticamente piegata ed era diritta dopo poche lezioni. Non so, pensavo di fare delle interviste, trascriverle. Va bene?

Mara: Trova un tema. Hai fatto già grandi passi, hai insegnato, tutte le persone entusiaste... adesso focalizza un tema. È un ulteriore passo avanti, a questo serve la scuola.

Franca: Perfetto. Sono sulla strada.

Raffaele: Ho anch'io tante idee. Una potrebbe essere sullo sport, con un gruppo di agonisti, magari il pugilato, visto che principalmente mi occupo di quello, poteva essere interessante. Sennò me ne veniva in mente una...te l'avrei chiesta, ma visto che siamo qua, te la chiedo: sulle arti marziali. Più che altro ho fatto degli esperimenti dove, facendo degli esercizi che, secondo me, potrebbero essere anche Cam, si arriva ad un determinato stato psicofisico in cui senti di più l'ambiente, le persone, l'intenzione, pericoli....e magari pensavo di fare qualcosa del genere.

Mara: Me lo spieghi meglio?

Raffaele: Bisognerebbe farlo praticamente...per esempio noi facciamo un test dove abbiamo una persona girata di spalle e tu da dietro la minacci con un'arma. E quando la persona è in un determinato stato psicofisico basta solo l'intenzione dell'aggressione per accorgersi. Quindi pensavo di proporre delle Cam che aiutino questo determinato stato, lavorare su questo.

Mara: Sì, hai già idea di quali Cam?

Raffaele: Sicuramente quelle sulla respirazione e poi quelle dove avevamo lavorato sulla percezione dell'ambiente, degli spazi, percepirsi in mezzo all'ambiente. Ci devo ancora pensare ancora.

Mara: Hai pensato ai boxeurs?

Raffaele: Sì, ho già più materiale, sicuramente.

Mara: Partite dal facile ragazzi.

Giulia C.: Questo progetto per me è molto importante, perché voglio portare una ricerca: è già in corso. Ho fatto una scheda personale, mia, su ogni allievo da quando l'ho conosciuto ad oggi. Ho trovato delle grandi soddisfazioni e dei grandi cambiamenti. Sarebbero due le idee, però forse mi oriento più sui grandi che sui piccoli. Sto lavorando con i neonati ed è meraviglioso...Dunque mi riservo ancora del tempo. Per quanto riguarda la sfera adulta sarei più indirizzata su una ricerca di tonificazione senza dolore, perché molto spesso le persone fanno gli addominali e hanno male: perché hanno male?

Mara: Perché fanno gli addominali.

Giulia C.: Invece con il Feldenkrais si può trovare una soluzione più facile perché hai una costruzione muscolare diversa. È tutto.

Mara: Rimani sulle Cam, rimani con gli adulti, perché neonati vuol dire integrazione funzionale.

Giulia C.: Te ne parlerò a tu per tu. Con i neonati ci lavoro, non sto facendo IF, è un'integrazione che sto facendo anche con vari bambini...hanno sempre la mamma attaccata, che è importantissimo, ma hanno anche tanta paura alcuni...arrivano a sette mesi che non sanno neanche stare seduti.

Mara: Neonati...pensavo più piccoli. Ne parliamo.

Dolores: Io pensavo di continuare il lavoro che sto facendo con i due gruppi principali, uno solo Feldenkrais, uno yoga/Feldenkrais: ho visto delle differenze. A fine anno ho fatto dei questionari, mi hanno risposto alcuni molto bene, anche per lo ata yoga, ma non solo ata, per tutta la percezione di sé, è andato molto bene il Feldenkrais, come complementare diciamo. Poi mi piacerebbe allargare un po', dipende dal trovare le situazioni: fare una serie di lezioni per anziani, lavorare sulla mobilità, soprattutto sulle funzioni di passaggio: sedersi alzarsi, andarsi a sedere per terra, distendersi. Partirò dal molto semplice e poi dipende dalle persone. Giusto come idea.

Mara: Bisogna trovare persone, ne riparlamo a novembre. Vorrei che a novembre foste già partiti.

Luca: Nello specifico non ho ancora ben chiaro. Posso lavorare sia con danzatori che con attori. Sarebbe interessante riportare l'attenzione al fatto che è un metodo per imparare ad imparare quindi a che cosa può essere utile ad un attore, non si tratta solo di "mi posso muovere meglio sulla scena", ma attraverso una Cam imparo una serie di elementi che posso richiamare all'attenzione nel momento in cui vado a studiare una scena, un monologo. Quindi mi piacerebbe lavorare sui meta commenti per richiamare una serie di cose che avvengono nel corpo nel movimento, ma che sono analoghe per un attore nello studio di un testo: conflitto, circostanza centro del monologo: tutta questa serie di cose - Bene - Interessante quello che diceva Raffaele: la percezione dell'apertura allo spazio: poi magari ci confronteremo.

Mara: Meglio se trovate dei mini gruppi.

Carlo: Io avevo pensato che mi piacerebbe portare il Feldenkrais all'interno della mia azienda...mi spiego meglio. Oggi lavorare significa essere sempre sotto stress e nel mio centro vedo che le ragazze sono tese, nervose. Mi piacerebbe abbassare il tono non solo muscolare, sappiamo tutti che attraverso le Cam abbassiamo o comunque equilibriamo il tono, non solo muscolare, ma anche il tono nervoso ne beneficia. Il problema è che è la mia azienda.

Mara: Non puoi farlo tu...

Carlo: Rischiere di non essere efficace. Prima di dirlo volevo chiedertelo.

Mara: Non è facile, devi vedere come proporlo. Quante persone sarebbero?

Carlo: Io ho sette dipendenti, tutte in certi periodi dell'anno le vedo tese. Un'attività come quella che propone Feldenkrais farebbe più che bene. Farebbe bene anche all'attività aziendale stessa, cosa non secondaria.

Mara: Ci si può pensare, è un bel rischio. Dovresti manovrare la cosa in modo che te lo chiedano loro. Se glielo imponi...

Carlo: Alle IF le ho già educate... “aspettate un attimo che divento bravo e dopo...”. Qualcuna ha dolore alla schiena, una dev'essere operata al tunnel carpale, prima di andare sotto ai ferri, vediamo un attimo se si può fare qualcosa alla tua postura, mentre sei lì al computer. Riunirle insieme a fare delle Cam diventa più difficile. In orario di lavoro devo chiudere il centro.

Mara: Devi valutare come cambia la relazione con loro: è un po' complesso.

Carlo: C'è un ruolo definito ed è difficile cambiarlo. Lo proporrò a qualche altra azienda Mara: E poi fai arrivare voce a loro. Bene, chi altro? Fammi sapere, durante l'estate devi decidere.

Jenny: Il progetto cui ho pensato io è un progetto multidisciplinare che lega l'ikebana al Feldenkrais. Ci sono tanti collegamenti, tantissimi, per cui dovrò restringere, scegliere...Anzi ho già scelto: un lavoro legato al concetto di equilibrio dinamico e anche a quello dello spazio vuoto, cosiddetto. Saranno dieci lezioni, ognuna con un tema da sviluppare attraverso una lezione di Feldenkrais ed una realizzazione di una composizione di ikebana. Trovare delle connessioni, la difficoltà sarà nella scelta delle Cam. Alcune mi sono subito parse chiare con dei collegamenti evidenti, altre che avevo scelto erano troppo complesse per persone che non hanno mai fatto Feldenkrais. Mara mi darà dei chiarimenti.

Mara: In cambio di ikebana settimanali.

Jenny: Chiaro, essendo un do ut des.

Carola: Dopo tutti questi progetti spaziali, io ho pensato dieci lezioni banalmente per smollare il collo, smollare le spalle. Mi è sembrato che noi milanesi che stiamo tanto in macchina o tanto davanti al computer, è tutto un blocco unico. Tanto per dare un nome un po' più carino: collegare il sopra con il sotto [risate] avrò la fissa ma continuo a vedere problemi alle spalle, alle braccia, persone ingrippate lì. Volevo fare lezioni su questo. Le persone le trovo. L'altra sera continuavo a guardare uno che tirava su il braccio male ma non conoscendolo, non potevo...

Mara: No non fate queste cose terribili [risate]

Carola: Mi son detta; cos'ha questo qua di strano? Ma poi non ho detto niente. Lavorerò sulle spalle.

Mara: Una volta a Milano c'era un'anziana trainer Miriam Pfeffer, la mamma di Sabine, mi ha detto: “Mi accompagni a comprare le scarpe?” e siamo andate in un negozio in centro e ad un certo punto ha detto ad una cliente: “Lei ha un problema di cuore?” [risate] e dico: “Ma che cosa dici?” lei: “Ma guarda come respira: respira tutto qui!” Poi ha cominciato a dirle: “Lei dovrebbe fare Feldenkrais!” In un negozio di scarpe appunto...quindi...non fate così per favore! Io ero molto imbarazzata.

Carola: Io faccio pubblicità a te, a seconda della situazione più o meno grave.

Chiara: Io sarò la pecora nera però ho difficoltà a trovare le persone e ad oggi non ho ancora iniziato. Ho in ballo alcune cosine, vediamo se riesco a radunare un po' di persone, perché senza le persone il progetto non esiste. Detto questo, vorrei trovare un gruppo di mamme con bambini piccoli, non neonati e lavorare un po' con loro perché mi interessa un po' questo aspetto della maternità. Concretamente non è che ho ancora pensato, ci penso adesso.

Mara: Dove vivi?

Chiara: In Brianza, provincia di Lecco.

Mara: Non c'è qualche casa della donna, un centro, un consultorio familiare? Puoi dire "offro dieci lezioni"?

Chiara: Potrei...non avevo pensato a quello, è un'idea. In questi mesi devo organizzarmi per partire a settembre.

Mara: Vola l'inverno, ne possiamo parlare, io insegno a novembre e poi a luglio, non ci sono sempre.

Chie: lo sicuramente farò sulla musica.

Mara: Non avevo dubbi. Chi manca?

Federico: Di definito ancora nulla. Abbiamo io e Sara un gruppo che è partito a gennaio, insieme, ci siamo alternati e decidevamo le Cam da fare, ci davamo dei feedback e magari potremmo fare un progetto insieme: scegliere dei temi e poi anche l'idea di documentare con dei feedback, con delle foto per vedere i cambiamenti. Il tema non lo abbiamo ancora pensato, dovremmo capire la tipologia di persone - le persone le avete già.

Federico: Parallelamente ho parlato con il fisioterapista di una casa per anziani, che coordina il lavoro, lui conosce il Feldenkrais da tanto tempo. Gli piacerebbe che portassi un ciclo di lezioni per il personale.

Mara: ah beh utile, autorganizzazione.

Federico: Il tema non l'ho pensato, ma sarà come aiutare il personale che ha molto da fare, anche sovraccaricato da sforzi fisici.

Paola: lo non ho molto da dire. Ho provato a cercare un posticino più che le persone, adesso sono ancora alla ricerca di un posto. Le persone le avrei trovate, ma brancolo ancora un po' nel buio. Una cosa è quello che mi piacerebbe fare, cioè lavorare con i bambini e quello che mi troverò a fare.

Mara: Mettiti con la Chiara... mamme e bambini. Anche in due si può fare: una i bambini, l'altra le mamme. Perfetto.

Alessandra: Qualcosa di simile a quello che diceva lui. Creare una convenzione tra il centro che dirigo e l'ospedale Molinette di Torino e le scuole vicino. Potrebbero essere Cam per studenti di medicina, infermieristica ed operatori. Il tema sul quale si potrebbe lavorare: la consapevolezza del proprio corpo, dato che sono orientati sul corpo degli altri in modo molto oggettivo e non si sentono mai, non sentono quando fanno fatica, non sentono quando si muovono. Iniziare dalla consapevolezza di avere un corpo.

Mara: Chi è nascosto lì? Tu pensi di poter fare qualcosa? Non insegnerai?

Marisa: lo sono un po' in stand by, ho già insegnato ma ci penso - Quando nasce? - Fine ottobre.

Simona: lo ho pensato a tre cose, poi vediamo. Una ad un gruppo di amici che giocano a golf; l'altra al gruppo dove sto facendo tai-chi e la terza molto più semplice, proporlo ai clienti del mio studio per far capire la differenza con il pilates. Molti miei clienti mi chiedono che tipo di formazione sto facendo, forse facendoglielo fare è più facile farglielo capire.

Mara: Distinguendo bene le due cose...bene, decidi. Abbiamo tempo da adesso in poi per colloqui individuali, sino al venti. Vi mostrerò dei video, ve l'ho detto, almeno uno lo voglio mostrare, il libro su cui siete pronti. Quanti capitoli avete preparato: dovevamo finirlo quest'estate. Siete pronti a fare altri cinque capitoli? I gruppetti si riuniscano, poi mi fate sapere. Vi dico con esattezza quando sarà. Intanto aprite i lettini, facciamo un po' di IF, rivediamo la seduta. Dopodomani il libro, alla fine della giornata. Spero che abbiate praticato, se ci sono domande. Rivediamo la posizione della seduta in IF.

### **105.3 IF seduti: revisione con aggiunte: inclinare in avanti con mano all'inguine-testa/spalla-bacino/coste per la flessione laterale**

Mara: Vogliamo rivedere tutta la sequenza dello star seduti? Chi vuol venire qua? Faticoso oggi. Che cosa abbiamo fatto? Vi ricordate che cosa abbiamo fatto? Vogliamo rivedere o no? Ho pensato il primo giorno di dedicarlo a quel che abbiamo fatto a maggio: volete dire? La posizione delle gambe. Intanto vieni più avanti, sei comodo? Intanto lo osserviamo davanti, dietro, di lato e poi la posizione delle gambe. A volte non c'è una gran differenza, però...A volte quando solleviamo la gamba la persona va all'indietro. Prova a farlo apposta, fa questo vedete? Dobbiamo evitare che succeda: dobbiamo trovare delle strategie per differenziare, c'è poca differenziazione. Qui avevate visto dei piccoli movimenti della gamba: com'è così? Più leggera. Va più verso l'esterno che verso l'interno. Sembra strano così? Se avete delle domande me le fate. Poi avevamo visto la trasmissione della forza in una direzione e nell'altra. Da una gamba e poi dall'altra. Già aver piazzato le gambe in modo che ci sia libertà nell'anca facilita, però bisogna vedere come chiarire il passaggio verso l'alto. Verso la spalla opposta, sì, in diagonale. Ditemi quello che vi ricordate: niente mi dite? Una vera soddisfazione! Il braccio?

Lorenza: il suo braccio destro sulla tua spalla e andare avanti così.

Mara: Poi vi ricordate che avevamo visto anche da dietro i movimenti del bacino, lo spostamento del peso da un lato e dall'altro? Vediamo un attimo: tu che cosa senti? Dove si ferma il movimento? A metà della schiena. Quello che io vedo è che c'è un'inclinazione: una spalla più alta dell'altra, un lato più corto dell'altro. Il lato destro è più corto. Voglio verificare anche con le mie mani se il lato destro è più concavo e il lato sinistro più diritto, più verticale. Lo senti? Le mie mani ti danno la sensazione della forma. Quindi io potrei pensare che il suo peso sia a sinistra. Lo verifico sollevando. Mi metto sul lato al di là del gran trocantere o verso il gran trocantere, da un lato e dall'altro lato. E avevamo visto tutta la relazione tra il bacino, la colonna e lo spostamento del peso.

Quando io faccio questo piccolo movimento lui va tutto quanto in avanti, vedete: tutto in blocco in avanti, tutto quanto in avanti. Vorrei fargli sentire che questa parte può andare in avanti ma la testa può rimanere lì dov'è. Abbiamo cominciato a fare sentire l'accorciamento del lato che è corto, facendo sentire le vertebre, che accorciando il lato ci può essere un movimento nella colonna. Io posso o facilitare questo movimento verso sinistra o impedirlo, creando una piccola barriera sul lato sinistro ed impedire alla colonna di andare in certi punti ad un certo livello di andare

verso sinistra. Oppure lo posso favorire. lo esploro diverse direzioni perché voglio creare un collegamento tra il movimento del bacino, dal lato che si solleva più facilmente e la colonna e far sì che questa parte permetta la trasmissione del movimento verso l'alto. Poi andrò in alto facendo il movimento opposto dall'alto verso il basso. Abbiamo detto: questo...E lo posso prendere da diverse direzioni perché qui, se lo prendo dall'esterno, vado direttamente alla sua sinistra perché sollevo e vado verso sinistra. Posso mettere la mia mano sinistra all'esterno, posso fare una diga qua. [...] Sostengo, oppure vado verso l'alto: le mie due mani dialogano. Posso continuare: questa è la direzione di chiusura in cui lui già è. Se io volessi allungare questo lato ed accorciare questo lato, dovrei usare le mie due mani. Il bacino partecipa facilmente. Probabilmente sto creando maggior confusione rispetto a quello che già sapete perché sto aggiungendo altre cose, non è proprio una revisione, non volevo fare una ripetizione: aggiungo delle cose. Come lo senti? Vuoi dire qualche cosa man mano che vado avanti? Dove vedo che può esserci un movimento faccio dialogare le mie mani. Una solleva e l'altra risponde: ping pong. All'inizio è proprio un'esplorazione, poi diventa anche un ritmo, entrare in un ritmo e quando si entra in un ritmo qualcosa lascia andare. La persona si abbandona più volentieri ad un ritmo che ad un movimento singolo. Quando c'è un ritmo ci pensi di meno. Non è così?

Ho accorciato questo lato che mi sembrava più corto, così era lui. Ho assecondato, ho cominciato a sollevare da qua e ho cominciato a collegarlo con la colonna. Però io vorrei dargli anche questa sensazione di arrotondamento e poi proviamo ad andare nella direzione opposta. Quando vado in questa direzione, lui non va in estensione ma va con tutto quanto in là. Vi ricordate che vi avevo detto: ci pieghiamo qui all'inguine per andare in avanti, vi ricordate? Mi ero messa di lato, avevo indicato l'inguine e vi avevo fatto fare questa esplorazione. Qua sono dietro e provo di nuovo e vedo che va tutto insieme: un po' meno, ma insomma la tendenza è quella di andare con tutto quanto, lascio andare, non insisto perché tanto questo è quello che lui fa.

Non ve lo ricordate? Chi se lo ricorda? Nelle IF a maggio lo abbiamo fatto. Ve lo faccio vedere perché volendo potreste anche mettervi di lato e mettete il bordo esterno della mano vicino all'inguine e potete dire: vai avanti, la pancia verso le ginocchia, così, allungati, e torna indietro. Lui ha la chiarezza dal davanti di questo movimento perché avviene nell'articolazione dell'anca...e ritorna. Senti? Poi abbiamo visto il movimento della spalla. lo avevo preso il braccio allungato: quando comincio ad allungare il braccio sento se il movimento arriva fino all'anca o se si ferma alla spalla. Generalmente quando una persona arriva e voi prendete il braccio, allungate il braccio il movimento si ferma qua. Invece voi avete già presente che tutto quanto è collegato, poi soprattutto avendo fatto adesso, questo aiuta moltissimo: l'attenzione è lì, all'inguine.

Poi c'era questo. Vieni un po' più avanti, ti siedo un po' più avanti? Qui tutta l'esplorazione della spalla, far sentire dove è la clavicola, la scapola, una specie di amaca sotto l'ascella e poi un'esplorazione delle direzioni della spalla. E poi la testa. Ve lo ricordate? E questo si può fare in diversi modi. La testa verso la spalla, la spalla verso la testa. Posso farlo sul lato, posso farlo da dietro. Ve l'ho mostrato sul lato, no? No, da dietro? Da dietro ve l'ho mostrato? La testa va un pochino verso la spalla. La spalla va verso la testa e poi la testa va verso la spalla. Aspettate un attimo, scusate. Di nuovo la testa si inclina: come si inclina? Si inclina di più. Vi sembra che si inclini di più? Questa è una cosa che non vi ho detto a maggio. Una persona ha un dolore e non riesce ad inclinare la testa, non riesce a, ha dolore a girare. Quello che noi facciamo è una specie di raggio della mente della persona. Perché cosa facciamo allora? La testa non può scendere perché c'è un dolore; allora che cosa facciamo? Portiamo la spalla verso la testa: riduciamo la distanza tra la testa e la spalla. La testa un pochino può andare verso la spalla, diciamo che il dolore inizia più in là ma fino qui può andare. Da qui in poi mi fa male, allora io che cosa faccio!? Porto la

spalla verso la testa e quando ho creato questa unità, il collo non fa male perché la testa è rimasta nel punto in cui non aveva dolore. La spalla è andata verso la testa, li muovo insieme in diverse direzioni: posso esplorare destra, sinistra, indietro, in avanti. Io lo faccio non con le mie mani, ma lo faccio muovendomi a sinistra, a destra. Posso provare a fare un cerchio ma tenendo fissa la relazione tra la testa e la spalla. Posso inclinare anche un pochino di più in qua quando vado e non gli fa male perché ormai c'è questa distanza memorizzata. E poi la spalla può scendere e a questo punto la testa è molto più in giù, vedete? E lui non aveva male e la volta successiva si inclinerà molto di più. Com'è? Interessante? Molto più libera? È chiaro? Se la testa non può andare in una direzione è l'altra parte che gli va incontro. Quando questa testa è riunita per il cervello è come se la testa fosse scesa di più: in realtà è salita la spalla. E quando sono insieme possiamo esplorare tutte le direzioni possibili. Posso spostare il peso su questo ischio, sull'ischio destro, sull'ischio sinistro, sull'ischio destro, sul sinistro e poi basta.

[00:18:18] Sembra più lungo questo lato. Abbiamo accorciato tutto il tempo. Lo abbiamo accorciato da qua, lo abbiamo accorciato da qua, abbiamo creato una nuova relazione tra la testa e la spalla...e adesso si è leggermente allungato il lato che abbiamo accorciato. Prima andiamo nella direzione in cui già è: quindi accorciamo. Una volta che questo lato è corto perché non provare ad allungarlo? Accorciamo l'altro...ma se lo accorcio di più forse può lasciare andare e quindi forse si può allungare. Un conto è accorciare dal lato opposto per allungarlo ma lo possiamo fare solo dopo che lo abbiamo accorciato ulteriormente. Accorcio ancora di più, per poi allungarlo. Questo è interessante, sì, lo allungo su questo lato, sposto il peso sull'ischio destro. Ah, sempre meglio.

Come viene viene, non pensate, vanno da sole: sì, vanno da sole, le mie e anche le vostre. Non vi fissate la mano deve essere così, ad un certo punto la mano è come l'acqua che deve prendere la forma. Siccome lui cambia la sua forma anche io devo cambiare un pochino la mia forma. Dovete imparare quello che è meglio per voi: perché abbiamo proporzioni diverse, mani diverse, una persona che ha una mano grande lavorerà in modo diverso da me. Adesso io faccio questo e lui non va più avanti, com'è!? Vediamo da qua... e quindi c'è qualcosa d'altro da fare. Per esempio andare in giù qua, perché vedo di creare una relazione tra la parte anteriore e la parte posteriore. Qua è sterno e colonna. Sono tutti spunti. Voi quando osservate le nostre IF le vedete queste cose. Però un conto è vederle, un conto è quando sono spiegate. Comincio scendendo, comincio andando in una direzione, però non basta quindi dovrei includere la testa. Questo serve da appoggio se non c'è lo schienale della sedia, se c'è il lettino e qui creiamo una relazione tra la colonna, la mano va in giù, quindi è un'estensione e uso un pochino anche la mia gamba. Sposto tutto quanto. Però quello che è interessante è esplorare altri piani, destra, sinistra, giù, su, il cerchio... e lo faccio con il bacino, non lo faccio con le mani, quindi devo spostare il mio peso. Com'è? Seduto più comodo? Più in equilibrio sugli ischi...Vediamo un po': sale di più. Oppure anche qua, se si mette così io posso usare la mia mano per dirgli queste cose ruotano qui, qui.

Abbiamo rinfrescato con qualche aggiunta. Girati verso destra, verso sinistra. Su che ischio sei? Sul destro, prova a fare l'opposto, dove preferisci? Dove vedi più all'indietro? Quando giri a destra. Non per tutti è così. Avete delle domande? C'era qualche cosa in più di quello che avete fatto a maggio. [...] Mettiti in piedi. Cammina un po'. Vedete che anche quando cammina la tendenza è quella di chiudersi a destra, di andare a destra. Adesso cammina più veloce, prima camminava più lentamente scendeva a destra. Se dovessi finire una lezione e la persona si alza, il lato destro è più lungo ma poi quando cammina il lato destro scende, devo fare qualcos'altro... l'integrazione è questa: la fine. Alla fine prova a camminare e gli faccio sentire, lo posso accompagnare nel cammino, sostenendo gli ischi, faccio sentire quello che fa. Oppure gli faccio sentire che scende a destra e allora perché non salire a destra? Lo disoriento anche in piedi mentre cammina, gli spiego due cose anche. Gli posso dire:

“Senti che mentre cammini tendi a scendere a destra?”. Adesso lo senti? E che cosa succede a sinistra? Si alza. Proviamo a chiudere a sinistra, così perfetto. Il lato sinistro può fare quello che fa il destro? Sì e adesso il destro che cosa fa? Si alza. Adesso scendi da tutti e due i lati. Se guardate le persone per strada ne vedete tante che fanno questo. Adesso invece cammina. Adesso? Ha una scelta adesso, può andar giù a destra, può andar giù a sinistra, hai più scelte. Puoi collassare da un lato, puoi collassare da un altro lato...[risate]

Questa è la parte finale dell'integrazione che è fondamentale perché voi avete fatto un lavoro, siete contenti, lui è contento...si mette in piedi e ritorna nel suo schema della chiusura. Allora lì bisogna intervenire: va bene chiudere, però puoi chiudere anche di là: allora puoi allungare di là, puoi allungare anche di qua, insomma hai quattro possibilità.

Basta. Facciamo la pausa di mezz'ora poi praticate in coppie. Sono le quattro e dieci, facciamo cinque meno venti e fino alle sei e mezzo andiamo avanti.

#### 105.4 In coppie: trasmissione dal ginocchio alla spalla opposta. Breve esplorazione a carponi della diagonale. In coppia verifica della trasmissione in diagonale

1. Mara: **(Vi mettete) sulle ginocchia e sulle mani**, i quattro punti, vi ricordate? La distanza tra le mani è la larghezza delle spalle e le ginocchia sono davanti alle anche e piano piano **cominciate a sollevare il braccio destro e lo rimettete giù. Lo sollevate in avanti sopra la testa** e lo rimettete giù, piano piano. Sempre il destro, soltanto il destro e osservate come si distribuisce il peso sugli altri tre punti. Questo movimento lo potete fare in modi diversi, per esempio **lo potete fare partendo dalla mano**, fatelo partendo dalla mano, lentamente. Oppure lo potete fare partendo **dal gomito**: sollevate il gomito e poi allungate il braccio, sempre lo stesso movimento ma lo fate iniziare da un'altra articolazione. Oppure lo potete fare partendo **dalla spalla**: sollevate il braccio includendo la spalla, partendo dalla spalla. Fermatevi un momento.

E poi di nuovo vi mettete nella **stessa posizione, sollevate il braccio una volta partendo dalla spalla, una volta partendo dal gomito, una volta partendo dalla mano**. Allungate, **sempre il destro**, non il sinistro, allungate sopra la testa e la prossima volta che lo fate includete nella vostra attenzione tutto il braccio con tutte le articolazioni: la spalla, il gomito, il polso, la mano: **tutto quanto insieme**. Com'è? Com'è per la spalla, la clavicola? E vi fermate un momento.

2. E di nuovo tornate nella **stessa posizione, questa volta sollevate il ginocchio e la gamba sinistra. Distendete un po' la gamba e la riportate giù e lo fate un po' di volte**. Osservate come lo fate, se partite dal ginocchio **provate a pensare al ginocchio**. Non troppo alto. E poi **il piede**, pensate al piede, non verso il soffitto. E poi includete l'anca, **lo fate partendo dall'anca**: sollevate il fianco sinistro che si porta dietro il ginocchio sinistro e notate com'è. E poi lo fate **pensando alle tre articolazioni**: l'anca, il ginocchio, la caviglia il piede. Bene, e vi riposarete.

3. E di nuovo vi mettete **sulle ginocchia e sulle mani, sollevate la gamba sinistra ed il braccio destro pensando alla linea che va dal piede alla mano e riportate giù e la linea che va dal ginocchio al gomito e dalla spalla all'anca e notate come partecipano le diverse parti**: raddrizzate la gamba, non flettete il polso, lasciate la mano libera. E poi basta.



4. Fatto questo fermatevi, mettetevi in piedi, fate qualche passo, ritornate al vostro posto e riprovate la diagonale con il vostro compagno. Ritornate dal vostro compagno e provate la diagonale, le due diagonali. E paragonate, notate se c'è una differenza tra le due diagonali adesso. Quindi il ginocchio sinistro, spingete dal ginocchio sinistro in su e poi dal destro in su e osservate come passa. Se c'è una lieve differenza.

E dal destro: qualcuno sente una differenza? Sì, è evidente? È più chiara la diagonale ginocchio sinistro spalla destra? Scambiate i ruoli.

È più chiaro? Avete cambiato i ruoli? Com'è andata? Avete sentito una differenza? Avete cambiato? Bene. Allora adesso potete continuare. È interessante, no? Può dare un'idea che si possono far fare dei piccoli movimenti attivi alle persone se non si riesce a fare quello che si vorrebbe.

### 105.5 Chiarimenti su come tenere la testa - Movimenti della testa su diversi piani.

Ilaria: Fin dalla scorsa sessione mi frullava questa cosa nella testa: vorrei capire, quando facciamo le IF da seduti, quali sono le funzioni che poi effettivamente andiamo a facilitare. Perché mi ritrovavo un po' spersa. Mi chiedevo "sto facendo delle esplorazioni un po' a casaccio o sto seguendo un filo logico che va effettivamente ad aiutare quella funzione?" Perché abbiamo esplorato un po' nelle Cam e poi nelle IF, però mi piacerebbe capire l'unione di queste esplorazioni, unirle in quella funzione lì. Abbiamo visto la flessione e l'estensione sull'asse, sul piano sagittale.

Mara: Sul piano sagittale, devi pensare ad una freccia che ti taglia per "così"

Ilaria: E poi la flessione ed estensione sul piano frontale, e poi la torsione. E poi abbiamo fatto diverse esplorazioni un po' mischiate, mi viene da dire...questa è un po' l'impressione che ho avuto io.

Mara: Un'intera lezione.

Ilaria: La cosa importante è fare anche una verifica. Fare un inizio e una verifica finale per far capire alla persona che è migliorata quella funzione.

Mara: Sì, un movimento di riferimento. Il movimento poteva essere: "girati all'indietro", la lezione di spingere dal ginocchio è questo.

Ilaria: e poi anche da dietro continuare a fare questo. E poi questo lavoro sulla spalla e sul braccio...come faccio a collegarlo con quelle funzioni lì? Mi stavo rispondendo, condividere questo mio pensiero con gli altri poteva essere utile - Mara: Giusto! - Mi stavo rispondendo che anche con il braccio alla fine sono sempre le stesse cose: prendere qualcosa in alto, prendere qualcosa in basso, oppure allungarsi piuttosto che... -Mara: Raggiungere. - Continuavo a scervellarmi su questa cosa fin dalla scorsa sessione perché poi, di fatto, se noi vogliamo andare a facilitare una funzione, piuttosto che un movimento, devo avercelo chiaro in testa io per farlo capire all'altro.

Mara: Giusto. Tu devi chiedere alla persona. Per esempio se vengono per un dolore: "Che cosa riesci a fare? Che cosa non riesci a fare?" Individui un gesto e glielo fai fare. Poi, io dico sempre: la lezione deve essere consistente, andiamo in una direzione. Quindi può essere tutta sulla flessione. Se vuoi fare una lezione in

flessione o in estensione, però ci sono delle parti che non riescono ad andare nelle direzioni in cui tu stai sollecitando, puoi usare gli altri piani: se non vai in flessione od in estensione puoi fare una piccola inclinazione, poi sicuramente andrà di più. Per questo ti sembrava un po' mescolato, perché un piano aiuta l'altro.

Ilaria: Sì, la mia domanda è: “Forse se ci hai fatto fare così è perché di fatto in un'integrazione si può esplorare più funzioni contemporaneamente!?”

Mara: Ma certo, perché intanto devi pensare che noi siamo tridimensionali, raramente facciamo un movimento solo su un piano. Il camminare comprende i tre piani; per esempio c'è la rotazione, c'è questo movimento, e c'è anche questo movimento nel camminare, è complesso. Quindi li devi esplorare tutti e tre i piani. Però se tu vuoi lavorare in modo consistente, la maggior parte della lezione è bene che sia su quel piano là e poi ti aiuti intervenendo anche con altri piani. La torsione implica l'estensione e la rotazione: se guardi in su. Se guardi in giù implica la flessione e la rotazione; quindi la torsione non è su un piano solo. Però una cosa è molto importante: aver chiaro che il sistema è un tutt'uno. Per cui se tu chiarisci alla persona, in una sua parte la flessione, questo si allarga, si espande a tutte le altre articolazioni. Se chiarisci la flessione della caviglia sarà più facile flettere il ginocchio e anche l'anca probabilmente: è un aiuto. Gli chiarisci che cos'è la chiusura: allora, se chiudi qui, puoi pensare: “Ah posso chiudere anche qui, posso chiudere anche qua”. E puoi farlo con le tre articolazioni nello stesso momento. L'avete fatta una Cam di questo genere, vi ricordate? C'era una Cam bellissima sulla schiena. L'avete fatta nel secondo anno, chiudi, chiudi, chiudi, chiudi...e molto lentamente poi apri ed è una sensazione bellissima perché non senti più queste differenze. È simultaneo ed è bellissima: la chiusura è degli stessi gradi, quindi non senti più niente, questo è bello, fa piacere. Ve la ricordate questa Cam? Sulla schiena con la gamba allungata verso il soffitto allungate e chiudete: è qualcosa che a me piace molto e penso che sia molto bello in assoluto. Anche per voi sarà così tra un po'! Ovvio! La cosa bella è quando non ci si sente più, no? Lì è proprio il senso di galleggiare, c'è qualcosa di speciale nel non sentire più. [...] Chiudi, chiudi, chiudi, apri, apri, apri. *[risate]*

Valentina: Galleggiare, questo dicevi?

Mara: Sì, a me succede così. Carla succede così anche a te? Perché il tono è così ben distribuito che tutti i muscoli fanno il lavoro che devono fare in proporzione alla grossezza del muscolo. Non è che una parte lavora più dell'altra, non senti più la fatica, senti la leggerezza; se invece muovi solo un'articolazione senti quella. Se cammino con le caviglie rigide il movimento è tutto nelle ginocchia e nelle anche: è molto più faticoso, se tengo le caviglie ferme. Ma se io distribuisco allo stesso modo il movimento nella caviglia, nel ginocchio e nell'anca, la camminata è come un galleggiamento. C'è un piacere: l'anca diventa una ruota: adesso è chiaro? La gamba diventa una ruota, l'obiettivo è quello di far diventare ruote le gambe. Anche sciando: chiudi, chiudi, chiudi. Mi ricordo che da bambina prendevo lezioni di sci e il maestro con la bacchetta mi diceva: “Piega quelle ginocchia!” A voi non succedeva? lo sciavo così probabilmente. A voi non succedeva? A quell'epoca lì succedeva così. “Piega quelle ginocchia!” Il bacino non esisteva.

Valentina: Ho fatto degli esperimenti con dei bimbi del Liceo coreutico, il liceo che segue la Scuola Vaganova - Mara: la scuola? - Vaganova. È uno degli stili della danza classica, però loro sono orientati al contemporaneo. Ma io sono un po' estremista, nel senso che cerco il movimento organico: per questo a me non interessa molto questo lavoro. Per esempio nel classico c'è l'estensione e la flessione, ma non viene visto come un allungo e una chiusura dell'articolazione, ci lavorerò molto bene. Ho

presentato questo a dei concorsi, per provare, così kamikaze, ho parlato con la commissione, due danze hanno preso il terzo premio, un punteggio abbastanza buono però basso per me e la commissione mi ha detto: “Ma signora quello che fa lei non è tecnica. - Come non è tecnica? - Sì: è un movimento particolare ma non lo possiamo riconoscere nei canoni della danza classica e neoclassica - Sì, infatti è contemporaneo - Sì ma è molto strano”. Perché cerco un approccio che in occidente c’è, non l’ho inventato io, c’è un indirizzo molto organico di movimenti somatici, un lavoro che viene dal Feldenkrais e da altri...basati sul risveglio della pelle, su un lavoro bellissimo di spirali, sulla gravità, sul peso, sul riconoscimento del peso dell’altro. Non è riconosciuto ancora come tecnica nelle competizioni, ancora dicono: “interessante però strano!” È andata bene, il terzo posto, i bambini esaltati. C’erano sedici bambini che dovevano muoversi in uno spazio di teatro, era molto complessa la danza, sedici bambini che eseguivano movimenti tecnici, dovevano correre senza sbattere. - Signora, molto strano! - Infatti ho applicato le leggi del caos: molti sistemi che si incontrano nel caos per formare un nuovo ordine e infatti li ordinavo subito dopo ma nessuno capiva: molto strano.

Mara: Un nuovo ordine.

Giulia G.: Sulla presa della mano per inclinare la testa avevamo qualche dubbio con Simona.

Mara: La mano deve essere una guida e anche un vincolo, per cui l’idea è di impedire che ci sia un movimento relativo della testa rispetto alla spalla, no?! Quindi questo in blocco. Ho il collo, il bordo esterno della mano poggia alla base del collo. Cerco di prendere il mento e dovrebbe esserci un movimento del collo tutto insieme: collo e testa. Io sono di lato adesso, l’avevo fatto da dietro. Sì però dovete imparare a fare le cose anche in altri orientamenti, provate a farlo anche di lato.

Lei va, tu sei molto mobile: in genere le persone sono più tenute soprattutto perché hanno dolore quando fai queste cose. Un altro modo di prendere la testa è così: una mentiera, mettete il mento qua, avete la mandibola appoggiata sulla mano e l’altra mano l’occipite: così ho il bacino nelle mie mani, non ho solo la testa, ho il bacino. Naturalmente non tirate su, anche se ho visto delle IF di Moshe che teneva la persona così e faceva proprio così.

Così ho il bacino nelle mie mani, anche così, l’orecchio tra il pollice e l’indice e le dita all’occipite, le altre dita sul collo, dietro il collo, quindi posso fare dei movimenti io soltanto della testa, relativi alle prime cervicali e poi arrivo al bacino.

Poi ho visto prima qualcuno portare in piedi uno di voi troppo velocemente: quando volete portare in piedi, dare la direzione, conviene farlo in più tempi: venire in avanti e indietro per far sentire che il bacino si muove rispetto alle gambe e non anticipare la salita. Ok?

[...]

Questa è una cosa che avete fatto l’anno scorso: vedere l’inclinazione della testa da che parte va: di qui va meglio e poi qui vedo altre cose, vedo che c’è una piccola rotazione. Non sono tutte così mobili le persone: in genere il movimento si ferma qua, non va fino giù.

Lorenza: Ho la sensazione che la persona possa non sentirsi sicura perché non è sostenuta in qualche modo.

Mara: Sono due cose diverse. Vuoi vedere come si muove? Come si inclina? Guarda come è più difficile rispetto a qua, magari non dipende da lei, dipende da me. Provo con l’altra mano. No: dipende da lei, da mille cose che si possono fare. Questo è un test iniziale, poi se vuoi fare qualcosa di più specifico...crei questa unione e si sentono molto più sicuri. [...]

lo faccio così, mi appoggio sul mio ginocchio. Voi non guardate tutto, guardate solo alcuni dettagli, guardate solo le mie mani: mi appoggio sul mio ginocchio, mi appoggio e mi muovo. [...] Che cosa è differenziato? Sì la muovo la parte alta, ma vado a muovere in basso. Queste sono cose importanti: è tecnica ma è importante. Cos'altro? Ho visto qualcuno che spingeva troppo basso, troppo giù. Invece voi siete qui davanti alla rotula ma ai condili del femore. La spinta va dal femore verso la sacro iliaca, verso l'articolazione dell'anca. Se lo fate troppo in giù il femore rimane qua e spingete la tibia all'indietro. Non va mica bene, è chiaro? Se spingete da qua state spingendo la tibia, create danno al ginocchio perché il femore rimane fermo. [...] Morbida, perché può dare noia questo sulla rotula, questo pezzo; li sentite i condili del femore, toccateli, cercateli. Muovete la gamba, sollevate la gamba e ruotate il piede. Vedete che stanno fermi i condili, ruotate il tallone, sono due ossa che sporgono. Attenzione non confondete la testa del perone che è questa, questa è la tibia. E vi farò vedere i movimenti della testa del perone rispetto alla tibia. Magari a novembre vi farò vedere sullo scheletro.

La rotula di Moshe era qua, si muoveva. C'è un'integrazione in cui lui dice all'allievo: "Tocca, tocca dove è la mia rotula, senti che è qui". Lui diceva: con questa rotula se io non avessi un'ottima percezione, una buona percezione dello scheletro non potrei stare in piedi, io riesco ad alzarmi, a sentire un preciso allineamento del femore sopra la tibia. Chiaro? Quindi si spinge da qua e non da qua, sennò questo va indietro. Abbiamo ancora dieci minuti: altre domande? Non faccio in tempo a fare una Cam di mezz'ora, le famose Cam di dieci minuti...Cosa? Basta parlare più veloci. [risate] Mettetevi seduti.

Dolores: Una domanda in generale. L'anno scorso proprio a luglio abbiamo pensato, abbiamo ipotizzato un programma con le prime dieci Cam per un primo corso. Riaffrontando gli stessi gruppi che magari non saranno proprio gli stessi, c'è chi ritorna, chi non ritorna, mi piacerebbe ipotizzare in un momento che sceglierai, un secondo percorso per chi ha già fatto un po' di lavoro con noi: le seconde venti Cam, per dire.

Mara: Provate tra di voi a farlo e me le presentate. Provate a pensarci: avevamo tirato fuori un sacco di Cam.

Dolores: Ne avevamo una ventina almeno, per temi.

Mara: Quanti di voi vanno per temi? A simpatia della Cam andate.

Sara C.: Io per esempio non sono riuscita a pensare a dei temi, ma sono partita da cose che ho sentito molto bene, tra le più semplici tra quelle che avevamo elencato luglio scorso. Per me è contato molto vedere le persone che avevo davanti perché quando nel mio gruppo, in uno dei gruppi è arrivato un signore di ottantasei anni non ho potuto fare a meno di pensare a lui mentre pensavo alle Cam. Mi sono detta sarà l'esperienza che mi aiuterà a scegliere una Cam e ad adeguarla a lui, ma indipendentemente da lui. Invece ho scelto in base a lui, ed il gruppo ha fatto delle cose che andavano bene a questo signore, senza saperlo ovviamente.

Mara: È così. Lavorate per conto vostro e provate a pensare quali Cam avreste voglia di...A parte che le potete ripetere, dipende anche da come le organizzate le Cam: se voi avete dieci Cam e le mescolate e fate una, due, tre, quattro, cinque e poi fate il ciclo successivo con tre due quattro sette, lo potete presentare in un altro modo anche con Cam molto simili tra di loro. Potete utilizzare le stesse Cam per scopi diversi, potete ripeterle. Non se ne accorgono: noi ci diamo tanto da fare, io nell'anno non le ripeto mai ma tu pensi che se ne accorgano? No. Potrei ripetere tre volte la stessa Cam. [risate] È vero, è così, perché sono attenti ad alcuni dettagli,

mai a tutto quanto. Si distraggono, hanno dei buoni risultati ma si distraggono un sacco anche. Lo sapete.

L'orologio per esempio, che è una fantastica serie, che dall'inizio piace insegnare, lo potete usare parlando di mille altre cose perché ci puoi inserire la respirazione, ci puoi inserire la catena delle vertebre, il collegamento tra la testa ed il bacino, la forza, la relazione tra il bacino e le gambe; insomma lo puoi usare in posizione seduta, lo puoi usare in posizione a quattro zampe. È sempre l'orologio. Attenzione: non adagiatevi perché una volta qualcuno è venuto da me a dirmi di una collega fuori Milano che faceva sempre l'orologio.

Carola: La difficoltà maggiore è scegliere la Cam.

Mara: Certo non è facile.

Carola: A me è capitato solo uno di ottantasei anni. Ognuno aveva un acciaccio diverso.

Mara: Finché siete allievi...all'inizio fate quelle che vi piacciono.

Carola: Ho notato una cosa, non tanto dagli anni che hanno ma da quanti anni facevano Feldenkrais. Un baratro. Ho visto una signora che si presentava piena di rughe, ho pensato: questa chissà che disastro! E invece, ho sostituito Marina, erano anni che faceva Feldenkrais con Marina, quindi era una meraviglia. L'altra che era nuova, un disastro. [...]

Mara: L'allieva di Claudio, la Lilli, lo fa da tantissimi anni: è elegantissima, bellissima. Un' allieva di Claudio, non mia. Prima andava altrove. Si invecchia bene insomma. [risate]

Volevo rincontrarvi, riparlare del laboratorio, se volete andare avanti o no l'anno prossimo, me lo dovete dire. Lorenza, coordini ancora? Tutti, quasi tutti avevano detto di sì. L'anno prossimo pensavo di organizzarlo in modo diverso, con un messaggio più chiaro. Qualcuno non ha continuato. Dobbiamo trovare una formula: diamo la precedenza ad altri, ma se c'è posto senz'altro potete continuare.

Quello che sarebbe interessante fare in questa sessione sarebbe di continuare a pensare alle trasposizioni: una trasposizione è da Cam a IF, un'altra trasposizione è da IF a Cam. Inventarsi delle Cam: perché no? Lo stesso movimento fatto da seduti lo possiamo fare anche sul fianco.

Sara C.: Avevo letto una Cam che mi aveva indicato Marisa, quella da seduti. Poi ti dico da quale libro è tratta, non dalla formazione. C'era l'indicazione di portare avanti il ginocchio (il libro di Mark Reese) e di collegarlo anche gli occhi. Mi ha ricordato molto alcune cose che abbiamo fatto prima.

Mara: In fondo l'IF che avete fatto...

Sara C.: Mi ha ricordato quella con l'aggiunta dello sguardo che aiuta: si differenzia.

Mara: Quella è una Cam anche per principianti che si usa nelle dimostrazioni perché ci sono tante differenziazioni per cui poi ci si gira benissimo. Equivale un po' a questa, però non seduti per terra ma seduti. Quindi va bene per gli anziani. Chi lavora con gli anziani. Perché dovete pensare a che cosa perdono come movimento invecchiando: non si girano più e quando si girano, girano così: si girano con tutto il corpo. Tutte queste lezioni di torsione sono importantissime perché gli ridanno la spontaneità del girarsi.

Sara C.: Posso dire una cosa che mi ha detto questo signore che ha fatto le Cam con me e poi con Stefano? Lui diceva che non sentiva, veniva perché c'era sua moglie...capiva che c'era qualcosa ma non sentiva. Poi un giorno è caduto per la strada, me lo ha raccontato insieme a sua moglie ed è inciampato: non è riuscito a sollevare abbastanza il piede per salire sul marciapiede, e ha detto che invece di cadere in avanti si è girato. Lì ho capito che consapevolmente non avevo capito delle cose, ma il mio corpo aveva registrato. Si è girato e non si è fatto niente: si è trovato seduto.

Mara: Fantastico, è una bella cosa. [...] Cos'era? "Rilassarsi con il metodo Feldenkrais" il titolo lo hanno cambiato quando è stato ristampato e ci sono dei disegni anche. L'ha scritto Mark Reese con David Bersin, ma trenta anni fa se non di più e la moglie ha fatto i disegni. Ma era considerato un libro da vendere al supermercato, è popolare, coi disegni. Il primo libro con disegni che è uscito sul Metodo Feldenkrais, perché Feldenkrais era contrario, non voleva immagini, non voleva disegni. Adesso siamo invece invasi da immagini, perché se andate su YouTube c'è tutto, ormai c'è tutto, che è anche utile. Lo ha fatto non molto dopo, poco dopo. Basta, andiamo a casa?!

## GIORNO 106 - 03/07/2016

**106.1 CAM 240: Proni, sollevare braccia e testa guardando avanti, dx e sx (tartarughina) - CC**

1. Prendetevi un momento per entrare dentro di voi, per sentire come state a terra. Anche oggi pensate alle cinque linee, la linea della colonna, delle braccia e delle gambe. Sentite come sono queste linee tra di loro e immaginatevi come se foste un disegno stilizzato, fatto da un bambino, con le cinque linee e la testa: sentite la loro lunghezza, la loro apertura e la relazione tra di loro e con la testa; portate l'attenzione in particolare alla colonna e sentite questa linea con le sue curve com'è rispetto al pavimento. Poi lasciate andare questa immagine
  
2. **Giratevi sulla pancia.** Osservate su quale guancia vi siete appoggiati, oppure se siete in appoggio sulla fronte; osservate come avete messo le braccia e le gambe. Provate ad appoggiare l'altra guancia e sentite cosa cambia per il collo, per le spalle e per la schiena e poi ritornate nella vostra prima scelta. Se potete, lasciate le braccia più o meno all'altezza del viso e delle spalle, con i gomiti un po' piegati. **Girate la testa a sinistra** e sentite quale parte del viso appoggia sul pavimento. Ora, piano piano, **cominciate ad allungare le braccia sopra la testa, con i gomiti comodi, anche un po' piegati.** Trovate un posto comodo per le braccia, tenetele allungate e, se potete, lasciate la testa girata a sinistra. **Sollevate il braccio sinistro** qualche volta e sentite com'è, come vi organizzate, da cosa incominciate per fare questo movimento. Poi fermate questo movimento e provate a **sollevare il braccio destro.** Sentite com'è sollevare il braccio destro con la testa girata così. Lasciate andare e **cominciate a sollevare qualche volta la gamba destra,** sentite dove va la pressione. Poi lasciate questo movimento e **sollevate la gamba sinistra.**
  
3. Riposate un momento e poi **girate la testa dall'altra parte e provate a fare gli stessi movimenti,** quindi sollevate qualche volta il braccio destro, poi lo lasciate, sollevate il braccio sinistro e poi lo lasciate, la gamba destra e infine la gamba sinistra, sentite com'è per voi. Poi lasciate andare tutto quanto e riposatevi. Se volete, riposatevi sulla schiena. Usate i momenti di riposo per cambiare posizione se per voi è utile.
  
4. **Girate la testa verso sinistra,** appoggiatevi sulla guancia destra, sull'orecchio destro e sentite com'è. Lasciate le braccia un po' allungate, con i gomiti leggermente al di sopra della linea delle spalle. Di nuovo incominciate a **sollevare il braccio sinistro,** fatelo una o due volte, poi fermatevi e **continuate sollevando solo la mano sinistra.** Mentre fate questo movimento osservate dove avviene la pressione. Fermate la mano e **continuate sollevando solo il gomito.** Fate dei movimenti piccoli, gentili. Infine **provate a sollevare tutto il braccio** e sentite com'è. Vi fermate e fate una piccola pausa.
  
5. Sempre in questa posizione incominciate a **sollevare la gamba sinistra,** qualche volta e ancora osservate dove portate la pressione, cosa succede nella pancia, nel bacino, nel petto. Lasciate andare, **sollevate la gamba destra** e sentite la differenza. Dove va ora la pressione? Cosa succede nella pancia, nel pube, nel petto, nella parte di voi che è in contatto col pavimento? Come vi organizzate per sollevare questa gamba? Poi fermatevi di nuovo.

6. **Ed ora sollevate il braccio sinistro e la gamba destra insieme.** Com'è? Dove va la pressione sul davanti? Potete continuare a respirare? Potete lasciare il braccio sinistro un po' allungato?

E poi fermatevi un attimo e riposare, giratevi tutti quanti sulla schiena e riposare. Sentite di nuovo le vostre cinque linee e come sono adesso. È cambiata l'immagine di queste cinque linee? È cambiata l'impronta?

7. Poi, quando siete pronti per continuare, **ritornate sulla pancia** Appoggiate sul pavimento la guancia che preferite o altrimenti la fronte. Sentite l'appoggio del bacino, pensate alla pancia, al pube, a come sono appoggiati al pavimento. Fate un **piccolo movimento di basculamento del bacino**. Immaginate l'orologio e fate il **movimento 6-12** dell'orologio e sentite il pube e poi l'ombelico che, alternandosi, vanno verso il pavimento. Alternate la pressione di questi due punti. Che cosa succede alla colonna? Cosa succede al resto di voi, alle gambe, al petto?

8. Poi fermatevi un attimo, **girate di nuovo la testa verso sinistra e allungate le braccia come prima.** Ora **premete il pube verso il pavimento e intanto sollevate il braccio sinistro.** Lo fate qualche volta.

Vi fermate un attimo e poi **fate l'opposto: premete l'ombelico verso il pavimento e sollevate il braccio sinistro.** Com'è? Potete continuare a respirare mentre lo fate?

E poi **alternate, premete una volta il pube e una volta la pancia e sollevate il braccio sinistro.** Che cosa cambia nella vostra organizzazione e cos'è meglio per voi? Poi vi riposare sulla schiena.

9. **Tornate di nuovo sulla pancia e girate il viso verso sinistra.** Mettete la mano sinistra sotto la guancia con il palmo a terra e il dorso appoggiato al viso. Ora **premete col pube sul pavimento e contemporaneamente sollevate la testa, usando la mano e il braccio per sollevare la testa.**

**Poi premete la pancia e sollevate la testa.** Sentite com'è e scegliete il modo più facile e comodo per voi. Potete continuare a respirare?

E poi lasciate andare tutto quanto e riposare sulla schiena.

10. **Piegate le gambe e di nuovo basculate il bacino in direzione 6-12,** sentendo la zona lombare come si allontana e come si avvicina al pavimento. Poi **rimanete con la zona lombare leggermente sollevata dal pavimento e sollevate la testa,** qualche volta. Sentite com'è sollevare la testa in questo modo.

**Ora appoggiate la zona lombare a terra e sollevate la testa.** Paragonate i due movimenti: è più facile sollevare la testa quando la zona lombare è vicina al pavimento? Poi lasciate andare, fermatevi e riposare.

11. Ancora una volta **piegate le ginocchia, intrecciate le mani dietro la nuca, portate i gomiti in avanti, sollevate la testa** e poi ritornate. Sentite cosa avviene nella parte bassa della colonna della schiena, sentite come coordinate questo movimento col respiro. Ora, **sollevando la testa con le mani, provate a fare i movimenti di prima: una volta sollevate la testa lasciando la zona lombare inarcata e una volta lasciate la zona lombare appoggiata a terra.** Sentite come cambia.

Poi lasciate andare tutto quanto, vi fermate e vi mettete un attimo in piedi.

Sentite come state in piedi, la vostra verticalità, le vostre cinque linee. Dove avete lo sguardo? Incominciate a camminare.

12. Poi **ritornate a terra distesi sulla pancia,** le mani più o meno all'altezza delle spalle, in una posizione comoda, i gomiti appoggiati. Lasciate le gambe un po' aperte. **Appoggiate la fronte sul pavimento e sollevate una o due volte la testa** come per guardare di fronte a voi, come potrebbe fare un bambino, e sentite com'è.



Cosa fa il collo? Cosa succede nella colonna? Poi **continue a sollevare la testa come per guardare una tartarughina che cammina in linea retta sul pavimento** e poi ritorna; fatelo molto lentamente e con gli occhi aperti. Fin dove la potete seguire? Continuate fin dove è possibile per voi. **Quando la tartarughina torna, cammina anche sotto il vostro petto e più giù, verso la pancia, sotto l'ombelico.** Seguitela molto lentamente, senza salti e senza scatti, pensando che sia proprio una tartarughina e non un criceto che corre. Sentite cosa succede alla vostra colonna.

Continuate, molto lentamente, a **seguire questa tartarughina che cammina davanti a voi e poi incomincia a camminare sulla parete di fronte a voi.** Permettete al movimento di ampliarsi lentamente, datevi il tempo e fate delle pause quando vi servono e poi riprendete. Con quale occhio state guardando? Avete la sensazione che sia uno dei due occhi a guidare il vostro sguardo? Oppure sentite che i vostri occhi lavorano insieme?

E poi fate una piccola pausa, riposare un attimo.

13. **Appoggiate la fronte sul pavimento e ritornate a seguire la tartarughina solo con l'occhio destro, tenendo quello sinistro chiuso,** seguendola sempre lungo la stessa linea. Osservate se chiudere l'occhio sinistro vi obbliga a fare qualche movimento con la testa. **Poi continuate tenendo chiuso il destro e aperto il sinistro.** C'è differenza tra i due occhi?

**Ora continuate tenendo aperti entrambi gli occhi.**

Poi vi riposare e rotolate sulla schiena. Sentite la lunghezza della colonna, il contatto con il pavimento.

14. Quando siete pronti **ritornate di nuovo sulla pancia. Mettete le mani all'altezza delle spalle con i gomiti sollevati, appoggiate la fronte sul pavimento ed ora incominciate a seguire con lo sguardo la tartarughina che cammina verso destra.** La seguite lentamente, con un movimento continuo, con la stessa qualità e velocità; fate sì che sia lo sguardo a guidare il movimento e sentite com'è. Andate e ritornate. Dove avete la pressione? Sulle mani, sul pube, sulla pancia? Cosa fanno le braccia, le spalle, il petto?

**E questa tartarughina va sempre più a destra e comincia ad andare sulla parete.** Cosa fa il petto? Come si muovono le vostre vertebre? Lo sentite nel bacino? Quando volete fate le pause. Lasciate che questo movimento diventi sempre più ampio permettendo a tutto voi stessi di partecipare: gli occhi seguono il movimento della tartarughina, la testa segue, le spalle seguono, il bacino incomincia a seguire. E le gambe, che cosa fanno? Le ginocchia? Lasciate che questo movimento cresca. È un movimento che nasce dagli occhi ma che cresce progressivamente coinvolgendo tutto voi stessi. Cosa fa la gamba destra? Il piede può scivolare un po' sul pavimento? Il ginocchio può piegarsi? Datevi il tempo per far crescere il movimento ma pensate che è lo sguardo che sta guidando questo movimento, come i bambini che cominciano a seguire un oggetto che si muove e piano piano il movimento coinvolge tutto il corpo, tutta la persona, tutto l'essere. Poi fate una pausa, riposare un momento.

15. Poi ritornate sempre nella stessa posizione, con le mani appoggiate all'altezza delle spalle e i gomiti sono sollevati, e **seguite la tartarughina che cammina verso destra, va sulla parete e poi continua ad andare verso sinistra.** Andate, ritornate e seguite questa tartarughina che cammina sulle pareti e sul soffitto. Sentite come spostate il peso.

16. La prossima volta che **vi girate verso destra e rimanete lì, con il braccio piegato e la gamba piegata a terra. Girate solo la testa e gli occhi verso sinistra.** Poi **girate di nuovo anche con tutto il resto,** lasciate che le gambe e il bacino seguano il movimento e che i piedi, le ginocchia, scivolino sul pavimento. Sentite se è cambiato qualcosa.

Poi vi girate sulla schiena e vi riposare.

**17. Ritornate sulla pancia. Rimettete le mani più o meno all'altezza delle spalle con i gomiti sollevati e questa volta seguite la tartarughina che cammina verso sinistra.** Solo verso sinistra. Lasciate che tutto il resto di voi segua, il movimento incomincia dagli occhi ma permettete di seguire anche alla testa, alle spalle, alle coste, al bacino e alle gambe, con molta gradualità, lentamente. Come si muovono i vostri occhi? Possono seguire una linea con continuità o sentite che fanno dei salti, come se questa tartarughina andasse più veloce?

**La prossima volta che siete lì, girati verso sinistra, rimanete col bacino in questa posizione e tornate a destra solo con gli occhi e la testa,** seguendo la tartaruga che cammina lentamente.

**Poi lasciate che di nuovo tutto segua,** lasciate andare il bacino, le gambe e poi fate una pausa.

Giratevi sulla schiena. Com'è il respiro? Dove sentite respirare?

**18. Ritornate sulla pancia,** lasciate le gambe un po' larghe, la fronte a terra, le mani più o meno all'altezza delle spalle, i gomiti appoggiati. Ora seguite la tartarughina che cammina in linea retta davanti a voi sul pavimento. Fin dove potete seguirla sulla parete? Dove va il peso? Nella pancia, nel pube? Qualcuno incomincia a sollevare i gomiti e la tartarughina va sempre più in alto, qualcuno la segue anche sul soffitto. Pensate anche alle vostre vertebre.

Fermatevi un attimo e riposare.

**19. Ora riprovate il movimento che avete fatto all'inizio,** quindi girate il viso verso sinistra, allungate il braccio sinistro sul pavimento e poi incominciate a sollevarlo. Lasciate che la testa si sollevi e guardate la mano che si solleva. Com'è questo movimento? È cambiato? Poi lasciate andare.

**20. Piegate ancora una volta le gambe, intrecciate le mani e mettetele dietro la nuca, sollevate la testa qualche volta portando i gomiti in avanti.**

**La prossima volta rimanete con la testa sollevata, immaginate di avvicinare il ginocchio sinistro al gomito destro e poi immaginate l'opposto e poi immaginate di alternare le diagonali.**

Poi lasciate andare tutto quanto e riposatevi.

Sentite come sono adesso le vostre cinque linee, sentite dov'è la testa rispetto a queste cinque linee e poi quando volete rotolate sul fianco e venite in piedi. Sentite com'è la verticalità, aprite gli occhi e osservate dove avete lo sguardo. Provate a guardare in alto, verso un lato e verso l'altro e sentite com'è. Prendete questo spazio con lo sguardo, il resto di voi segue e poi incominciate a camminare nello spazio. Bene, facciamo la pausa.

## **106.2 IF proni: Revisione e relazione spalla-vertebre-collo. Accentuare curva a C dalle vertebre e da coste. Compressione**

Mara: Vorrei riallacciarmi alla lezione che avete appena fatto con la Carla e rivedere la posizione a pancia in giù. Uno dei temi della sessione sarà proprio il partire da proni per andare in estensione e poi lo vedremo anche dal fianco. Quindi la posizione ci facilita alcune direzioni ma non è detto che non si possano esplorare quasi tutte le direzioni in qualsiasi posizione.

Da proni cosa si può fare? Abbiamo già esplorato il movimento della scapola, spostare il braccio, portare su la gamba, girare la testa da un lato all'altro, accorciare il lato

dalla parte della faccia. Tutto questo a cosa serviva? Che funzioni esploravamo? Perché mettereste una persona a pancia in giù?

Valentina: Per la funzione del camminare, questa prepara molto bene tutto lo spostamento del peso del corpo.

Mara: Sì, molto bene, perché questa posizione, piegando la gamba di lato, porta allo strisciare e poi porta alla locomozione.

?: forse per chi ha problemi al collo e alla spalla, perché a me alla fine è cambiato il rapporto tra il mio collo e il braccio destro

Mara: Sì, però se una persona ha un problema al collo o a una spalla è meglio se lo mettiamo sul fianco o sulla schiena; sulla pancia non è la posizione più facile in cui stare quando hai un problema alla spalla o al collo.

Valentina: lo ho avuto una bellissima estensione della parte anteriore del corpo e quindi pensavo che da prona si possa avere un miglior equilibrio tra estensori e flessori.

Mara: Però da prona si può andare anche in flessione. La posizione con la gamba piegata di lato permette di andare sia in flessione che in estensione e fare anche un'inclinazione laterale, per esempio per guardarsi l'anca destra.

Vi conviene iniziare la lezione di IF sulla schiena, poi andare a pancia in giù e poi ritornare sulla schiena per far sentire le differenze.

Quando la persona è supina sento le spalle, poi la testa e mi sembra che la direzione preferita sia questa (qua sento che dovrei mettere leggermente più forza; mi sembra sia più libero a sinistra). La distanza tra le spalle e il lettino sembra diversa: la spalla destra sembra forse più in avanti.

Ora chiedo alla persona di girarsi a pancia in giù. Guardo le caviglie, forse potrei mettere un piccolo rullo. Questo rullo va bene perché le dita rimangono leggermente appoggiate sul lettino; è bene che il peso del piede non schiaccia le dita ma, allo stesso tempo, il piede non deve essere completamente sospeso dal lettino.

Incomincio a sollevare la spalla, le faccio sentire il contorno della scapola; quando sollevo la spalla sono qui sotto con le dita e osservo se c'è libertà, se la scapola si muove o se è incollata alla costola. Poi le faccio sentire dov'è la colonna e poi, come avete fatto anche sul fianco, la colonna può andare insieme alla scapola oppure è la scapola che si avvicina alla colonna: in questo modo si incomincia a chiarire che qui c'è uno spazio che si può restringere o può aumentare.

Poi osservo il respiro che si apre fino alla zona lombare. È un dialogo, sento la disponibilità di andare in una direzione o un'altra. Qui sto andando in una direzione opposta, sto fermando la spalla e sto invitando la colonna ad andare verso la scapola, si tratta di mobilitare la colonna rispetto alla spalla.

Vedete qui, le vertebre del collo sono ruotate in questa direzione. Se sollevo questa spalla muovo le vertebre al centro della schiena, tra le scapole, nella stessa direzione del collo e lei sarà molto più comoda. Oppure, viceversa, diminuisco la rotazione del collo e quindi ruoto leggermente il collo di modo che la faccia e il naso vadano verso il lettino; la mia mano è sul collo e lei si sente sostenuta dalla mia mano; sto diminuendo la rotazione del collo e per lei è più comodo perché diminuisce la discrepanza tra il collo e la parte alta della schiena. Cerco di metterla nel modo più comodo possibile a pancia in giù.

Un'altra possibilità è quella di mettere un sostegno qua (sotto la spalla) di modo che il sostegno sostituisca il lavoro dei muscoli; poi posso andare al bacino, alle gambe, alla colonna.

Quando vedete che il dorso è arrotondato cercate di mettere un sostegno in modo che non ci sia un gradino.

Poi avevamo già visto come posizionare il braccio, cercando un punto di appoggio per il braccio dove si sente una maggior libertà.

Avvicinati verso di me, vieni un po' in qua, è importante essere comodi. Cosa sto facendo? Sto portando la parte che sta sotto le scapole in accordo con la parte che sta sopra le scapole, ruoto. Però qui c'è il peso della gamba quindi la gamba fa da freno alla rotazione del bacino, se è immobile. Allora gli faccio sentire che ci può esser un movimento e poi piega la gamba. Ti da fastidio? Dove lo senti il fastidio? Nell'anca.

Un'altra possibilità, se c'è fastidio, è di sostenere l'anca con un rullo più grande. Solleva il ginocchio, com'è, meglio? E qui posso continuare a far sentire, darle l'idea di una lezione sulla rotazione.

Poi abbiamo esplorato tutta la colonna, i due lati, sia il lato della parte della faccia che l'altro lato. Sì, con le due mani o anche con una sola mano, mettendo le dita ai lati, nelle docce, proprio nello parte accanto ai processi, fate sentire che qui c'è una vertebra.

Cos'altro? La forma a C della colonna ve lo ricordate? Avvicino e vado verso la sua sinistra. È un movimento come quello di 'condire l'insalata', si può andare verso il basso se si vuol andare in avanti, ma posso fare qualsiasi movimento, posso anche spingere, però ora voglio andare in là, sono di lato e non sulla vertebra. Per spiegare meglio il movimento: diciamo che ci sono tre mattoni e io ne avvicino due e il terzo va in là, a sinistra; però dovete essere certi di essere sui mattoni; quindi avvicino il mattone 1 e 3 ed è il mattone 2 che sta in mezzo che va in là, non quello che ho tra le mie dita ma quello che sta in mezzo.

La stessa cosa la potremmo fare da un'altra parte, questo è prossimale ma posso farlo anche così, più delicato, meno specifico, però così seguo il suo respiro e poi avvicino, potete farlo da proni e da supini, quindi è un rinforzo. Avvicino le coste tra di loro, il torace è una fisarmonica per cui quando chiudo il lato destro si aprirà il sinistro, lei sente il destro ma in realtà stiamo aprendo il sinistro, e lì posso dare delle direzioni, per esempio verso la spalla opposta. Come lo senti?

Martina: Sì, lo sento a sinistra.

Mara: Quindi nel campo della sua attenzione entra di più il lato sinistro rispetto a quando andavo sulle vertebre. È la stessa configurazione ma l'attenzione è guidata in modo diverso: qui è specifico sul centro, molto importante, mentre qui più periferico, più sui volumi.

Franca: Dev'essere interessante se voglio lavorare sulla respirazione.

Mara: Sì certo. Posso anche sostenere da qua, l'avete fatto? Comincio sostenendo, è lo stesso principio del rullo qua, quindi mi sostituisco al lavoro muscolare e una volta che ho sostenuto aspetto il respiro. Quindi cosa succede? Quando lei espira si svuota per cui è più facile salire e andare all'indietro; quando lei inspira si gonfia e quindi tenderebbe ad andare sia in avanti che indietro. Io sento che mi preme un po' sulla mano perché arrotonda davanti, quindi è più facile sollevare quando lei espira perché si svuota. Sto qua, aspetto, le impedisco di espandersi nella inspirazione e poi con il pollice posso chiudere le coste e vado e darle le indicazioni che desidero. Quindi sostengo, le impedisco di tornar giù, chiudo e vado un po' in là. È un altro modo di fare la stessa cosa: qui sono sul fianco e sul davanti, qui sono sulla parte posteriore, qui sul suo centro, qui sulla parte anteriore e sul fianco; l'immagine è tridimensionale. Non è che dovete sempre fare tutto ma avete tre frecce nel vostro arco su questo stesso movimento che è la curva a C.

Altro? Avete già fatto i cerchi, avete mosso la spalla. I cerchi sui tre piani li avete fatti? Abbiamo fatto la compressione, la trasmissione della forza dall'alto verso il basso e viceversa, quindi dalla base del collo: trovando l'angolazione giusta andate verso il bacino.

Se questa zona è bene organizzata, il movimento è libero di passare, se non passa bisogna fare chiarezza. Ah, se non l'avete fatto ve lo mostro. Dall'ischio vado verso la testa e questa mano è un po' una guida e la stessa cosa dall'altra gamba. Quindi spostando il piede posso cercare la diagonale che va meglio verso la testa, vedete che si muove molto di più il bacino. Tiriamo via questo. Gira molto meglio, è più libero il collo, questa spalla mi sembra un po' più scesa ed è più leggera di prima. Cosa ti senti? Più volume, più tridimensionale. Mettiti seduta e poi in piedi. Apri gli occhi, com'è? Girati all'indietro da un lato e poi dall'altro lato. Ti senti seduta sul bacino. Mettiti in piedi e girati all'indietro, senti la libertà della scapola e il movimento dello sterno. Riprendiamo la lezione di questa mattina: guarda in su a sinistra e a destra, senti la partecipazione dello sterno, senti la scapola destra più leggera della sinistra? Guardate la scapola destra che è il lato che abbiamo accorciato.

Rivedete l'uso dei sostegni e l'accordo del collo con la parte alta della schiena, questa è la cosa nuova, riportare la faccia verso il lettino e poi mobilizzare la zona tra le scapole. Partite sulla schiena, verificate le spalle e la testa, fate una lezione a pancia in giù e poi ritornate a pancia in su.

### 106.3 CAM 241: Differenziazione dei movimenti della testa (becchettare) - MDP

1. Vi sdraiate. Osservate che forma ha l'area di contatto della testa con il pavimento. Sentite anche il peso della testa, la distanza tra orecchie e spalle (l'orecchio destro con la spalla destra e l'orecchio sinistro con la spalla sinistra); notate se una delle due distanze è maggiore, vale a dire se la testa è inclinata o una delle due spalle è più alta. Osservate anche la distanza tra il mento e il collo, la curva del collo, la distanza tra il collo e il pavimento. La faccia vi sembra orientata verso il soffitto o è già leggermente ruotata? Se il soffitto scendesse verso di voi, come incontrerebbe la faccia? Quale parte della faccia incontrerebbe per prima? Il naso, il mento, uno zigomo o la fronte?

**Girate la testa piano piano verso destra** una o due volte, fate un movimento molto piccolo, fermandovi quando non lo sentite più fluido.

**Poi fate la stessa cosa a sinistra** e descrivetevi le differenze.

**Quindi lo rifate a destra** prendendo come riferimento ciò che ritenete più interessante, ad esempio la distanza tra l'orecchio e la spalla. Il naso gira destra, gli occhi girano a destra, la fronte gira a destra: che cosa succede alla distanza tra l'orecchio e la spalla? Si avvicina, si allontana o rimane uguale? Cosa succede al mento quando girate? Si avvicina al collo, si allontana o rimane alla stessa distanza?

Poi vi fermate e **fate la stessa cosa a sinistra**, con estrema delicatezza; fate solo l'inizio del movimento, quello che vi sembra molto fluido e poi vedete cosa succede a questi riferimenti. Probabilmente se il movimento è microscopico non succede nulla e non c'è una gran differenza tra i due lati, però se cominciate a farlo più ampio allora qualcosa cambierà. Il mento si avvicina al collo, si allontana o rimane alla stessa distanza? Portate l'attenzione al naso, al mento, all'orecchio.

Poi vi fermate e **lo fate nelle due direzioni, una volta a destra e una volta a sinistra**. Osservate se il mento si avvicina oppure si allontana dal collo, notando le differenze tra le due direzioni. All'inizio rimanete in quella zona neutra dove non ci sono grandi differenze tra le due direzioni, poi cominciate a differenziare i due lati. Forse un lato esprime un carattere, una preferenza. Una preferenza che forse è data dall'abitudine, oppure è l'abitudine che nasce dalla preferenza. Lasciate andare tutto

quanto e sentite com'è adesso la superficie di contatto, se è uguale o si è spostata e poi vi sedete.

2. **Vi mettete seduti, comodi, a gambe incrociate. Chi non è comodo può farlo anche sulla sedia o sul lettino.** Osservate come siete seduti, cercate la comodità, sentite gli ischi, il sacro, la colonna e salite fino alla testa. Fate un piccolo movimento con la testa con le prime cervicali come per dire "sì". Ora pensate alla cima della testa: dove va a finire la proiezione della cima della testa? Esattamente sopra di voi oppure un po' in avanti, o indietro, a destra o a sinistra? **Girate la testa verso destra**, fatelo piccolo e osservate com'è diverso il movimento da seduti. Fin dove arrivate con agio? Quando ingrandite il movimento sentite se c'è la partecipazione di qualcos'altro oppure una resistenza da qualche parte. **Poi girate a sinistra.** Com'è?

**Continuate una volta a destra, una volta a sinistra.** Se sentite una differenza è la stessa differenza che sentivate da sdraiati? Qualcuno sente una differenza?

3. Adesso fermatevi un momento e **incominciate a guardare in su e in giù** con un movimento molto piccolo; quindi cambiamo il piano di movimento. Lasciate che lo sguardo vada in su, ricordate la Cam di questa mattina, gli occhi salgono e scendono, e notate che il mento si allontana e si avvicina al collo. Può essere un movimento piccolissimo verso l'alto, che coinvolge solo le prime cervicali, oppure un movimento più ampio che coinvolge tutto il collo e la schiena, scendendo giù fino al bacino. Descrivetevi questi due movimenti, uno più piccolo e uno molto più grande, uno è di equilibrio sulle prime due vertebre, atlante ed epistrofeo, l'altro coinvolge il collo, la schiena fino al bacino.

4. Cambiate posizione e **mettete le mani a terra dietro di voi e le piante dei piedi unite.** Continuate a fare questi movimenti della testa che viene aiutata dal bacino e da tutta la colonna, vi aprite e vi chiudete: lo sterno si allontana dall'ombelico e si avvicina all'ombelico; quando la testa va indietro la pancia va in avanti, lasciate uscire l'addome, cercate una fluidità, un'armonia, una distribuzione che vi piaccia.

Poi vi fermate, vi riposarete sulla schiena e notate com'è l'appoggio con il pavimento, se il punto di contatto della testa sul pavimento è cambiato, il punto di appoggio, l'impronta e la forma che lasciate a terra.

5. **Di nuovo tornate seduti con le piante dei piedi unite, vi girate leggermente verso destra in direzione del ginocchio destro e incominciate a guardare in su e in giù** in questo orientamento. Lasciate le mani a terra. La pancia esce e va verso il ginocchio destro, lo sterno e la pancia si dirigono verso il ginocchio destro, la faccia è in direzione del ginocchio destro. Includete il bacino: quando la testa scende in avanti, la parte alta del bacino andrà indietro e viceversa. Quando arrotondate la pancia la indirizzate verso il ginocchio destro. Fatelo pure a occhi chiusi. Poi vi fermate, rimanete seduti e sentite come state seduti, se sentite una differenza tra i due lati e come vi girate verso destra e verso sinistra.

Mettetevi sulla schiena un momento e verificate se c'è qualche differenza. Come vi sembra?

6. **Rotolate di lato e vi mettete seduti. Unite le piante dei piedi, vi girate leggermente verso sinistra e in questo orientamento di nuovo guardate in giù e in su** includendo tutto quanto. Lasciate uscire l'addome quando la testa va all'indietro, anche con gli occhi chiusi. Rimanete orientati verso sinistra e usate la pancia per inarcare la schiena, buttate fuori la pancia, partite dalla pancia, la bocca è libera. Lasciate andare e vi sdraiate sulla schiena, sentite come state. Forse anche l'appoggio del bacino è cambiato, la zona lombare.

7. **Tornate seduti.** Com'è la seduta adesso? Com'è la colonna, che sale dall'osso sacro e va verso la testa: è più presente? Non tenete le mani sulle caviglie, tenetele sulle cosce. Ora **immaginate di voler becchettare e quindi è una traslazione della testa in avanti e ritorno:** la faccia rimane sul piano in cui è, non cambia la distanza tra il mento e lo sterno, il mento scivola in avanti e indietro come un vassoio. È come becchettare, è un movimento molto diverso dall'altro che includevo tutto quanto il corpo. State muovendo la testa ma questa si porta dietro tutte e sette le cervicali, quindi è un movimento che va fino alla base del collo; non andate in avanti con le spalle e neanche indietro. Immaginate questo slittamento di ogni vertebra cervicale una sull'altra: le vertebre sono come dei cassetti che si aprono in avanti e indietro. Si chiama il "movimento del pollo", e richiede una buona differenziazione. Fatelo un po' più veloce, becchettate. Il mento non sale. Potreste sentire qualcosa all'altezza della settima e del manubrio dello sterno. Bene, fermatevi un momento.

8. In genere gli uccellini becchettano nella mangiatoia. Immaginate di avere una mangiatoia semicircolare davanti a voi, all'altezza delle labbra. La mangiatoia ha la forma di un orologio e **voi mangiate il cibo del mezzogiorno poi quello dell'una, poi delle due.** Fatelo lentamente e quando avete finito il cibo delle due passate alla mangiatoia delle tre. Bene, animali intelligenti! (risate).

Poi riposare da seduti.

E lo rifate: becchettate un po' di volte alle dodici, poi all'una, alle due e alle tre, sempre tornando a casa, disegnate quattro raggi. Fate attenzione a non forzare; diciamo che vi fermate alle due e mezzo perché è impossibile becchettare alle tre senza inclinare la testa.

Vi fermate, rimanete seduti, **girare la testa una volta a destra e una volta a sinistra** e osservate se c'è una differenza, qualcuno sente una differenza?

**Lo fate anche da sdraiati. Sentite l'impronta che la testa lascia a terra e poi la girate una volta a destra e una volta a sinistra,** Com'è? Sentite se a destra c'è più chiarezza o libertà. Mentre girate a destra e a sinistra pensate alla distanza tra il mento e il collo e osservate se è la stessa distanza o se il mento tende a scendere o a salire.

Riposate.

9. **Vi mettete seduti.** Visto che questa mattina avete esplorato anche la vista, notate com'è il campo visivo e se c'è una differenza tra destra e sinistra, quante immagini entrano a destra e a sinistra: vi sembra più ampio a destra?

Bene, **ora comincerete a becchettare andando verso sinistra** e quindi andate alle undici, piccolo e delicato. Pensate che la testa rimane verticale, non si inclina indietro o avanti: il riferimento è la distanza tra il mento e il collo. Poi andate alle dieci e poi un pochino più in là. Potete farlo molto lento o molto veloce, proprio come se voleste beccare qualcosa. Continuate e lo fate un po' di volte, in avanti a sinistra, ogni raggio una sola volta. Le spalle non entrano nel movimento: è un piccolo movimento del collo.

Poi vi fermate, rimanete seduti e osservate com'è messa la testa sul collo, la distanza tra le orecchie e le spalle, la distanza tra il mento il collo e anche il mento e il manubrio dello sterno. Poi **girare la testa una volta a destra e una volta a sinistra.** Provate a prendere come riferimento la distanza tra il mento e le clavicole e notate se verso una clavicola scende e l'altra sale o se adesso, dopo questo movimento del becchettare, la testa ruota inclinandosi di meno.

10. Poi vi sdraiate e ancora una volta sentite com'è, se la superficie di contatto della testa con il pavimento è scesa o salita, oppure si è allargata.

**Girate la testa a destra e a sinistra** e paragonate com'è rispetto all'inizio della lezione. Il mento si avvicina a una clavicola o il movimento è un po' più simile nelle

due direzioni? C'è sempre una grande preferenza? Quando vi fermate, sentite la distanza tra la cima della testa e le spalle e poi tra le orecchie e le spalle. La vostra faccia, come vi sembra? È parallela al soffitto o è un po' ruotata? Fate scendere di nuovo il soffitto in giù e osservate cos'è la prima parte che incontra, cosa la seconda? Se vi sembra che potrebbe toccare un'altra parte della faccia rispetto a qualche minuto fa.

Poi rotolate di lato, vi mettete seduti e vi alzate in piedi. Come state? Com'è messa la testa sul collo? Osservate l'orizzonte, l'altezza dello sguardo, la visione periferica. Osservate se la testa vi sembra più leggera o più pesante e poi vi guardate intorno a destra e a sinistra. Com'è la distanza tra il mento le clavicole e il collo? Quando vi girate lasciate che tutto il resto del corpo giri insieme alla testa e poi portate questa testa a spasso. E quando incontrate qualcuno potete salutarlo becchettando, il petto è morbido e rimane neutro (*risate*).

#### 106.4 IF: Portare in piedi la persona seduta

Mara: Siete capaci di portare in piedi una persona? Che idea avete per aiutare una persona a mettersi in piedi?

Lorenza: avevamo fatto una Cam,

Mara: Prova a farlo. Anche senza arrotondare la schiena, torna indietro, piegati in avanti, chiudi gli inguini, tira su il sedere. Però alzati solo quando senti il peso sui talloni, forse puoi portare i piedi un pochino verso di te e poi casca giù, scivola giù. Ecco. Quindi c'è come un riflesso di raddrizzamento quando il sistema nervoso sente che tutto il peso è sui talloni.

Allora, se voglio accompagnare la persona, ci sono vari modi:

1. Sono in piedi, davanti alla persona seduta. Le mie mani tengono la sua testa con i pollici davanti alle orecchie e le altre dita dietro l'occipite (alla base del collo). Cerco la massima libertà possibile nella relazione tra la testa e le prime vertebre cervicali, facendo fare alla testa dei piccoli movimenti in avanti e indietro, a destra e a sinistra, o movimenti di inclinazione. Muovo la testa, senza stringerla troppo, con l'intenzione di trovare il collegamento con il bacino; non tiro in su la persona ma cerco la relazione della testa con il bacino, senza far cambiare la forma naturale del collo. Quando l'ho trovata, sposto il peso della persona sui suoi talloni, la sbilancio, la porto in avanti finché sento che il suo peso va sui talloni, accompagnandola nel salire in piedi. Nell'accompagnarla scendo, faccio un passo indietro, così da poter muovere le braccia e avere le spalle libere.

Potete anche darle l'immagine del cadere e, quindi, delle ginocchia che scivolano giù verso il pavimento.

2. Sono in piedi, davanti alla persona seduta. Porto le sue mani e i suoi avambracci in appoggio sui miei avambracci. In questa posizione le muovo leggermente le spalle, per liberarla da eventuali carichi tensivi, poi la porto in piedi.

3. Sono sempre in piedi davanti alla persona. Le chiedo di piegare i gomiti, sovrapporre un braccio sull'altro e appoggiare la testa sulle braccia. Le mie mani sono dietro la sua schiena e i miei avambracci sostengono le sue braccia e la testa.

4. Idem, ma sono in piedi a fianco della persona seduta. Un mio braccio sostiene le sue braccia e con l'altro afferro il bordo posteriore dei pantaloni.



5. Prendo il cranio da sotto il naso. La mia mano è come una mensola. Non tengo la mandibola ma gli zigomi.
6. Sono in piedi, a fianco della persona seduta. Creo con la mia mano una sorta di 'mentiera', sostenendo la sua mandibola con pollice e indice, mentre il medio, ripiegato, sorregge il mento da sotto. L'altra mano abbraccia la zona dell'occipite e il braccio è appoggiato alla colonna (in questo modo creo in vincolo e non consento alla testa di andare all'indietro).
7. Il modo a 'borsetta', un modo un po' 'scenografico'. Faccio incrociare alla persona le sue braccia sul petto. Infilo una mano e vado a prendere questo 'manico di borsetta' formato dalle sue braccia e porto la persona in piedi.

Dedichiamo questi ultimi venti minuti su questo tema, giocate un po', potete farlo sui lettini, sulle sedie o anche sui gradini.

**GIORNO 107 - 04/07/2016****107.1 Lo sviluppo del bambino da 0 a 12 mesi - CC**

Mara: Abbiamo pensato di cominciare questa giornata con una breve esposizione di Carla sul suo lavoro come psicomotricista: farà un'introduzione sullo sviluppo del bambino nel primo anno di vita e vorrei anche approfittare di Agata per vedere come si muove quindi prima o poi vedremo di portarla qui e osservare quello che fa. Ha quasi tre mesi, non tanto per sapere poi quello che fanno gli psicomotricisti, ma per vedere quali punti in comune ci sono con noi e come loro osservano il bambino e poi magari facciamo un paragone.

Carla: il primo punto che mi fa collegare queste due professioni è che mi sono sempre sentita una pioniera sia nell'una che nell'altra, questa è la primissima cosa, perché ho iniziato il lavoro di psicomotricista nei primi anni '80 quando in Italia ancora non si sapeva di cosa si stesse parlando. In quegli anni le scuole erano tutte private, lo psicomotricista arriva dalla Francia dagli studi di Lapierre e Aucouturier e si occupa dello sviluppo del bambino a 360 gradi per cui se pensate a un fisioterapista che lavora sull'arto motorio o a un logopedista che lavora sul linguaggio, usano delle tecniche molto specifiche. La psicomotricità prende in carico il bambino in tutti gli aspetti del suo sviluppo, quindi l'aspetto cognitivo, emotivo, relazionale, affettivo e per ogni età ci sono delle tappe che il bambino vuole e deve raggiungere. Lo psicomotricista è attento alle fasi di sviluppo del bambino, è attento a capire dove si trova il bambino quando lo vede e poi parte da lì: anche questo è un altro aspetto che collega benissimo il metodo Feldenkrais alla psicomotricità. Quando io ho iniziato dopo circa dieci anni che facevo la psicomotricista a fare Feldenkrais, mi sono sentita molto a casa perché questo di fondo collega veramente le due discipline. All'inizio ho lavorato nelle scuole elementari, nel primo ciclo e nelle scuole materne proponendo ai bambini dei lavori di educazione psicomotoria: quindi erano situazioni di gioco molto libere con del materiale a disposizione con cui il bambino si mette in gioco, con la sua corporeità, nella relazione con gli altri, con lo spazio, con gli oggetti che vengono messi a disposizione. In genere sono situazioni non strutturate, per cui il materiale può essere il bastone, la palla o dei mattoni e si creano dei percorsi, delle situazioni o da soli o anche con l'altro, proprio per permettere l'esplorazione dell'oggetto e dello spazio attraverso l'uso del proprio corpo e poi creano delle situazioni di relazioni con l'altro dove il bambino si mette in gioco anche con la sua creatività. Questo è il lavoro che all'inizio io ho fatto, poi sono passata a un lavoro di terapia del bambino nella neuropsichiatria infantile, prima Brescia poi Bergamo e ho lavorato per 25 anni con i bambini sulle patologie e problematiche lavorando in equipe con neuropsichiatri psicologi logopedisti fisioterapisti e assistenti sociali. Il mio lavoro ha preso un taglio terapeutico, la cosa importante è partire proprio da una osservazione del bambino. Quando si lavora in una neuropsichiatria infantile, si lavora sulla patologia, sulla diagnosi e sulla valutazione del bambino oltre che l'osservazione e questo mi ha messo in difficoltà quando ho iniziato a lavorare con il Feldenkrais. Però sono riuscita a bypassare questa modalità di lavoro, quindi lo stare sulla diagnosi, sul punto in cui il bambino si trova, non esclude che dobbiamo conoscere sia facendo psicomotricità o Feldenkrais quello che è l'evoluzione o lo sviluppo del bambino. È veramente fondamentale. La psicomotricista quando lavora guarda il bambino a 360 gradi, quindi guarda tutte le funzioni dello sviluppo, la motricità, il linguaggio, o la comunicazione verbale e non verbale, la capacità di fare determinati giochi strutturati o non strutturati. Nel Feldenkrais non lo vediamo in modo specifico, ma lo teniamo presente perché se arriva un bambino e vogliamo creare dei momenti di relazione con lui, allora un

piccolo gioco, un momento di scambio è molto importante. Se arriva un bambino di qualsiasi età e voglio vedere a che punto è e cosa posso fare con lui, creo un dialogo di sguardi, di linguaggio a seconda della sua età: se è piccolo faccio dei suoni, se più grande comincio a parlare in un modo piuttosto che in un altro, comincio a capire dove e poi partire da lì, sia facendo psicomotricità sia facendo Feldenkrais. Nella struttura ospedaliera ad un certo punto ci stavo stretta, perché si lavora molto sulla diagnosi sulla valutazione e si ha poco tempo, si deve quantificare; mentre a me piace lavorare anche con i genitori: coinvolgerli parlare con loro e con loro fare dei percorsi. Quindi dopo un bel po' di anni mi sono licenziata e lavoro solo con il metodo Feldenkrais. Vorrei con voi vedere un pochino lo sviluppo del primo anno di vita del bambino, mi rifaccio a delle tabelle che vengono utilizzate nella neuropsichiatria infantile, tabelle e test, perché credo che sia importante conoscerli, magari non utilizzarli ma conoscerli, come cose che possiamo avere presenti per indicazioni etc. Lì abbiamo tabelle che dicono ad un mese fa così, a due mesi fa così, noi non vogliamo vedere le cose così, ma lo teniamo presente perché è uno strumento in più che possiamo tenere presente. Questa scala di sviluppo a cui faccio riferimento è la scala Griffiths, uno strumento comune in molte neuropsichiatrie infantili e quindi è un punto di riferimento, uno strumento comune per tutti, per parlare con lo stesso linguaggio. Ogni centro poi utilizza una scala o un'altra, ma questa è molto usata. Gli aspetti di cui si occupa la scala sono locomotorio, personale, sociale, udito, linguaggio, coordinazione occhio mano e performance. Il bambino nel primo mese di vita attraversa una fase molto difficile, chi ha avuto a che fare con bambini piccoli lo sa, è un periodo dove c'è un grosso cambiamento, da dentro a fuori la mamma, quindi c'è tutto un adattamento sia del bambino che della mamma. La mamma deve riconoscere i segnali che il bambino manda, quando ha fame, quando piange, perché la sua comunicazione è attraverso il pianto. Perché ha le coliche o non riesce a dormire. Deve adattarsi a tutta una serie di ritmi dei pasti, del sonno veglia etc. Questo mese permette al bambino di adattarsi e alla mamma di conoscere questo bambino. Non è sempre un periodo facilissimo e ogni mamma reagisce in modo diverso. Il primo figlio, il secondo, il terzo e poi a seconda del proprio carattere e indole. Il bambino in questa fase neonatale, nel primo mese di vita, è accudito completamente dalla mamma, sono presenti i riflessi base, come la suzione per attaccarsi al seno e nutrirsi e altri riflessi come quello della mano o del piede: se lo mettete sulle punte il riflesso è quello di camminare; il riflesso di moro, per cui se battete le mani il bambino si spaventa, quando viene tenuto in braccio fa fatica a tenere la testa, vedete che cadono ciondolano, e piano piano impara a mantenere la testa verticale. Osserva, guarda, vede i movimenti intorno a sé, se proiettate una luce o fate dei suoni il bambino inizia a seguire con gli occhi. Nel primo mese viene accarezzato, fa i bagnetti etc, ma per ogni cosa che vi dico considerate sempre che ogni bambino è una persona a sé. La CAM che vi ho proposto ieri aveva alcuni aspetti che già conoscevate, ma vi avrebbe permesso di entrare in alcuni aspetti che stiamo spiegando oggi. Nel primo mese il bambino inizia a sorridere, quando ha mangiato, quando dorme, sorrisi di piacere. Incomincia a portare la mano alla bocca anche se non è sempre intenzionale, ci sono bambini che scoprono il pollice e lo succhiano, ma l'esplorazione della mano avviene dopo. Tra il secondo e il quarto mese la relazione mamma bambino diventa più serena perché la mamma riconosce i pianti, le coliche diminuiscono, i ritmi sonno veglia pasti sono più regolari. Il discorso dell'allattamento per molte mamme è facile, per altre non è sempre facile ed è importante non colpevolizzare quelle che non riescono, molte si sentono in colpa perché fanno il cesareo o non riescono ad allattare. Il rischio di creare delle aspettative molto alte c'è, il nostro atteggiamento è di accettazione per tutto quello che può fare. Noi di solito vediamo i bambini dopo e le mamme arrivano già con tutta una serie di ansie. Tra il secondo e il quarto mese dicevo la situazione è più serena. La mamma accarezza il bambino, a volte fa corsi massaggio del bambino e si trova con altre mamme per imparare a toccarlo e conoscerlo. Si comincia

giocare con la voce e con l'espressione, il bambino comincia a rispondere e a interagire con le prime risposte di gne gne o altro e questo soddisfa entrambi, uno scambio molto bello quando avviene. In questa fase dal punto di vista motorio il bambino comincia a tenere la testa più dritta, sia seduto sulle sdraiette. La schiena risulta più dritta, più tonica, a pancia in giù comincia a sollevare la testa, a sentire la forza che parte dal centro, forza prossimale, una forza che il bambino comincia ad attivare. Pensate alle CAM fatte in questa direzione. Se mettiamo un gioco sonoro o una luce, il bambino comincia a seguirla prima orizzontalmente, poi in maniera verticale, poi in cerchi. Segue prima con la testa, poi con tutto se stesso, c'è una motricità molto forte del bambino: sgambetta con forza, muove le braccia ed è il momento in cui comincia a guardare la mano. Ha una visione che si sviluppa velocemente non come quella di un adulto, ma comincia a vedere e può guardare per ore la mano in movimento. Pensate alle CAM della mano che si muove davanti al viso. All'inizio della mia formazione ho sempre fatto collegamenti con il bambino e il suo sviluppo e per me era chiaro il lavoro Feldenkrais e questo sviluppo. In questa fase il bambino guarda la mamma, guarda la persona che si muove, il viso, il volto, una maschera, una bambola etc, e riconosce la mamma e i volti degli adulti. Comincia a spostare lo sguardo da un oggetto a un altro. Comincia a stringere e ad afferrare gli oggetti. Comincia a produrre i suoni di lallazione. Tra il quarto e il sesto mese abbiamo un bambino che comincia a interagire maggiormente con l'ambiente: questa capacità di guardare l'ambiente gli permette di far crescere la sua capacità motoria, la curiosità di guardare lo mette nelle condizioni di sollevare la testa e le spalle se sdraiato. A pancia in giù ha un controllo della testa maggiore e comincia sollevarla per guardare e il gesto è sempre più finalizzato e preciso. Comincia a rotolare da un fianco all'altro, da un lato all'altro. Lavori che noi abbiamo fatto. Comincia a cercare le persone, ad essere attivo all'interno dello spazio perché può cominciare a guardare lo spazio e se la mamma si sposta la segue, la cerca. Tutto quello che è nel campo visivo è interessante e viene guardato, se fate dei suoni il bambino si gira. Questo è un test per vedere se il bambino sente. Se ci si mette dietro e si fa un suono con dei sonagli il bambino dovrebbe girarsi verso la fonte del suono. I primi movimenti facili sono in orizzontale e la testa comincia a seguire. All'inizio è molto lo sguardo, i bambini hanno questi occhi molto curiosi e attenti e non muovono molto la testa mentre dal secondo quarto mese anche la testa viene chiamata a muoversi. Il bambino impara a mettere a fuoco, sentite spesso mamme che dicono del figlio strabico etc, ma la visione bioculare va costruita e questo fa il bambino. Può esserci un occhio che guida più dell'altro, ma è una fase di evoluzione e assestamento. Sempre tra il quarto e il sesto mese comincia a esplorare le cose che mettete sul tavolo e va verso questi giochi. Il movimento della mano non è preciso ed è sempre la bocca che dirige, poi piano piano i movimenti di mani e braccia si differenziano e comincia ad afferrare inizialmente col pugno, con la mano piena. Tra sesto e nono mese l'aspetto motorio è sempre più preciso e finalizzato, l'ambiente è sempre più esplorato e la relazione con la mamma comincia a cambiare, ancora dipendente dalla mamma certo, ma comincia riconoscere figure parentali che si occupano di lui e altre figure estranee che entrano in questo spazio, come avviene per un adulto quasi, e in questa fase può cominciare l'angoscia dell'estraneo, non per tutti ma può avvenire questa fase, data dalla barba, dal cappello, dagli occhiali e il bambino può fare gesti, piangere o guardare male queste persone.

Laura: mio figlio la prima volta che ha incontrato babbo natale che era mio marito è davvero andato in crisi e gli ha detto dammi i regali e poi vattene, ma eravamo intorno al primo anno.

Carla: ecco dopo la timidezza del bambino per ciò che non è conosciuto familiare entra in gioco, ma già questa è un'altra fase. Questo è il momento in cui il bambino distingue il familiare dall'estraneo, la mamma e il papà dalle altre persone. Alcuni

bambini oggi vanno al nido prestissimo e allora anche l'educatore diventa un familiare. Motoriamente in questa fase il bambino incomincia ad esplorare le proprie possibilità: già intorno al quinto mese comincia a sollevarsi e mettersi carponi, a sentire gli appoggi sulle mani e sulle ginocchia. Tanti bambini stanno lì e giocano: vanno avanti e indietro, cercano l'equilibrio e il disequilibrio, sollevano un ginocchio e successivamente l'esplorazione diventa più raffinata. Il bambino sta seduto con un sostegno, impara a star seduto equilibrandosi arrivando ad appoggiare le mani, ma questo lo impara, prima lo aiutiamo con dei sostegni ma poi tra il sesto e nono non ce ne sarà più bisogno perché il bambino capisce che può appoggiare la mano, effetto paracadute: durante la caduta il bambino appoggia la mano, frena la caduta. Intorno all'ottavo esplora gli oggetti e lo spazio, la prensione con la mano non solo piena, ma anche indice e pollice. Inizialmente la pinza inferiore e poi dopo la pinza superiore. Questa prensione si sviluppa in questo periodo. Comincia a cercare di prendere la pagina, a passare un oggetto da una mano all'altra, a prendere due oggetti contemporaneamente, insomma comincia a giocare stando seduto usando braccia e mani in modo più preciso e differenziato. Comincia sempre in questa fase ad avere una reazione ai primi passi, se sostenuto comincia a camminare, poi ci sono bambini che cominciano a 8 mesi e altri a 11. Dal punto di vista del linguaggio e comunicazione comincia dopo la lallazione del sesto mese e le prime sillabe, a produrre le prime paroline. Da qui dal sesto ci sono tante scelte personali riguardo all'alimentazione, sono scelte individuali che vanno rispettate, grosso modo comunque intorno al quinto mese beve dalla tazza e più avanti impara a tenere la tazza ed ad aiutarsi in questo gesto, prende il cucchiaino, ama far rumore, comincia a riempire lo spazio di sé, di cose che prende e che lascia, di rumori suoni ed espressioni, conosce ambienti familiari e non, e alle volte ha bisogno di tempo per ritrovarsi in ambienti sconosciuti.

Alessandra: circa il gattonamento?

Carla: intorno al 5 mese i bambini come dicevo cominciano a dondolarsi etc e successivamente scoprono lo strisciare magari. Più il bambino sta in terra impara a gattonare strisciare etc, come rotolare da supino a prono e viceversa. Quando il bambino comincia a rotolare, la maggior parte di questi apprendimenti avvengono perché il bambino guarda qualcosa o segue qualcuno, lo sguardo guida il suo movimento. Tra il nono e il dodicesimo motoriamente e nella comunicazione gestuale e verbale come suoni, è sempre più intraprendente, per cui in questa fase il bambino comincia a sollevarsi e dall'essere sulle ginocchia e sulle mani, solleva le ginocchia e fa tutte le sue sperimentazioni, si appoggia al divano, sale con un ginocchio e con l'altro, comincia a provare la sua stabilità e il suo equilibrio. Abbiamo tutta una fase di esplorazione della motricità. Una cosa importante è che quando un bambino acquisisce una tappa, non necessariamente rimane lì, magari la acquisisce la esplora e poi ritorna alla tappa motoria precedente che per lui è rassicurante. Il bambino va avanti e indietro tra queste tappe. Spesso il bambino si aggrappa alle gambe della mamma o del papà, inizia a tendere le mani, insomma una tensione verso l'alto e verso il genitore che apre una esplorazione verticale e verso lo stare in piedi. Il linguaggio si sviluppa e la capacità di comunicazione arriva al ciao prima gestuale e poi verbale, il bambino usa la mano per indicare che è una acquisizione molto importante, ci sono tanti piccoli gesti che bisogna riconoscere e valorizzare come gesti di apprendimento e acquisizione per vedere che il bambino procede nella sua evoluzione. Batte le mani, comincia a seguire le filastrocche, c'è una comunicazione con l'adulto che soddisfa il bambino e l'adulto. Verso i 12 mesi mostra interesse verso molti giocattoli, le scatole, cose da mettere dentro fuori, le apre, le chiude, passa ore ad esplorare questi giochi, ed è veramente importante permettere al bambino di avere le posizioni, le posture, che lo fanno stare bene. Inutile spesso metterli nel seggiolone o passeggini ma permettergli di esplorare. I bambini spesso non sanno

stare in terra perché sono sempre o spesso in braccio e nelle sdraiette, ma mettersi seduti con il bambino a terra è davvero importante.

Dolores: puoi dirci qualcosa tra la lallazione e il movimento, tra la relazione dei suoni e il muovere.

Carla: tutte queste funzioni vanno avanti insieme, quando il bambino comincia ad essere interessato a stare nella relazione soddisfacente con l'altro, la mamma volontariamente comincia a dare un ritmo al suo linguaggio e comunicazione e questo aiuta il bambino, ma come il ritmo della nostra motricità, questo permette al bambino di ricrearlo poi. Quando si fa una osservazione psicomotoria, si guarda lo sviluppo psicomotorio, l'organizzazione del tempo dello spazio e del ritmo, tutto è collegato, non solo il linguaggio. Tutti gli apprendimenti sono collegati ai diversi ritmi, sonno veglia e cardiaco, poi del movimento, del linguaggio, e anche il ritmo a un attività che poi il bambino fa.

Lorenza: i bambini piccoli mi pare si divertono da matti anche quando sono strapazzati, credo che sia molto importante nella loro evoluzione, perché il gioco stimola l'apparato vestibolare e la sensazione cinestetica dei sensi. Mi rimane una meraviglia nel farli volare in aria e questi ridono.

Carla: Certo, poi dipende come viene fatto e dall'esperienza che il bambino ha con questa cosa. Non ci sono mai regole generali. Ogni situazione va valutata per quel bambino, con quel bambino, in quella situazione. Anche tra fratelli la stessa esperienza produce cose diverse. A un bambino l'aspirapolvere fa piangere e un altro non lo sente neppure. Rispetto a questo gioco corporeo che dicevi tu è davvero molto importante, avviene una comunicazione molto forte a cui il bambino risponde al piacere di questa comunicazione creando piacere nel genitore. Che poi diventerà comunicazione verbale e interesse per l'ambiente. Ho visto molti bambini che nel primo anno erano in istituto che non hanno quindi avuto cure di amore ed è difficile con loro comunicare e ricreare una comunicazione. Per esempio una bambina privata di questa relazione fa fatica a comunicare, è poco empatica, molto soldatino e questo perché non ha avuto queste esperienze e ricostruirle richiede molto lavoro ed attenzione.

Valentina : ho seguito gli studi di Didier e dell'io pelle che mi hanno emozionato ed aiutato ad avere un altro tipo di maternità che i primi due bambini non hanno avuto. Mentre il terzo divenuta io saggia e più madre è stato seguito e c'era un'altra preparazione. Si parlava molto dell'importanza della pelle, dell'abbracciare accarezzare e soprattutto del rapporto terra madre: i giochi al suolo e la relazione tra madre e bambino in questa esplorazione al suolo. La stessa cosa in un corso di contact improvisation sentivo molto la relazione con la pelle, scivolamento, rotolamento, e ho sentito che la relazione con gli altri e lo spazio in effetti cambiava notevolmente.

Carla: questo che dici crea una forte fiducia nel bambino e gli permetterà poi di staccarsi serenamente se l'esperienza che ha avuto con il proprio corpo spazio sarà stata piacevole. Il bambino va, si allontana, poi ritorna dalla madre e poi se ne va ancora, scarica le pile e poi torna e ricarica etc. Questi spazi di allontanamento e avvicinamento porteranno il bambino intorno ai tre anni ad una preparazione ottimale all'allontanamento. Nell'evoluzione del bambino più grande e dell'adolescente ho visto come queste esperienze sono fondamentali per quelle che saranno poi le capacità anche in età adulta di costruire lontano dalla famiglia con un bagaglio sano forte importante.

Lorena: In relazione al rapporto del contatto io ho visto con Matilde che quando è arrivata ha passato i primi 40 giorni in ospedale e molti mi dicevano che ero fortunata perché non piangeva, ma secondo me se non piangeva era perché era abituata a non piangere perché nessuno prima aveva risposto e successivamente quando ha iniziato a piangere è perché si era accorta che c'era qualcuno che rispondeva ai suoi bisogni.

Carla: tu pensa che quando un bambino per tutto il primo anno rimane in una situazione ospedaliera o simile è sempre più difficile poi intervenire.

Alessandra: c'è una differenza culturale nei bambini di questa fascia di età e allora penso ai bambini africani o giapponesi, quindi essendo il futuro multiculturale e ogni genitore ha relazioni multiculturali diverse e Feldenkrais citava anche i diversi tipi di seduta e mi chiedevo se questo che stai dicendo ha differenze o meno.

Carla: indubbiamente questi studi fanno riferimento alla cultura occidentale, poi è chiaro che ogni cultura privilegia certi aspetti piuttosto che altri. In Africa partoriscono diversamente e poi per molto tempo il bambino sta sulla schiena e viene allattato per quasi due anni quindi sicuramente si creeranno esperienze nel bambino diverse. Poi esattamente in Giappone o Australia o altro non some funziona.

Alessandra: me lo chiedevo per la curiosità di poter utilizzare il Feldenkrais in ambiti diversi, in culture diverse. Avendo esperienze del corpo diverse.

Carla: Negli ultimi anni i bambini che arrivano da culture diverse hanno molte difficoltà quando arrivano in Italia ad integrarsi. Basti pensare all'alimentazione, ai ritmi, alle posture. Alle volte ci sono problemi linguistici, più il bambino è piccolo e viene inserito in ambiti scolastici più facilmente si integrerà. Alle volte scambiamo problemi di apprendimento con quelli che sono invece problemi di adattamento.

Mara: c'è il famoso incontro tra Feldenkrais e Margaret Mead moglie di Bateson, antropologa, e discutevano di bambini che non saltavano, come i bambini di Bali perché venivano tenuti oltre l'anno lontano da terra per via di una credenza che ci fossero spiriti maligni sul terreno. Comunque non dovremmo lavorare diversamente con culture diverse, noi esploriamo il movimento della specie umana e non ripercorriamo esattamente le tappe dell'evoluzione del bambino, è uno schema molto utile ma non dobbiamo rimanere attaccati. Quello che diceva Feldenkrais era che non bisogna ripercorrere tutto, se con un adulto voglio lavorare sul camminare non lavorerò nel modo a fasi in cui il bambino l'ha costruito, ma attraverso alcuni punti salienti. Noi lavoriamo principalmente con la gravità, e il sostegno e la relazione con la gravità con le braccia della mamma e il pavimento poi è un fattore molto importante. Se il sostegno è insufficiente, il bambino deve imparare a tenersi su da sé e forse avrà una tensione, non avrà il tempo di introiettarlo, una schiena che si attiva troppo presto, si potrebbe creare una corazza, una difesa e non riuscire più a sentire se stessi e creare una relazione dinamica con il mondo. Se viceversa il sostegno dura troppo a lungo mancherà l'individuazione nel bambino. Noi guardiamo sempre che cosa una persona fa troppo e che cosa invece manca.

Valentina: nella danza si dice di sviluppare tono, resistenza, mobilità, ed invece io credo che comprendere il sostegno è avere forza. Punti di appoggio e sospensione aiutano poi nella verticale a scoprire un'altra forza, un'altra coordinazione, anche interiore.

Mara: anche l'allineamento dove ogni parte si posa su un'altra, individuare lo scheletro per bypassare il lavoro muscolare, non ha senso tonificare se si è

asimmetrici. C'è un video di Amy Pichler, un medico norvegese che diceva di lasciare i bambini liberi affinché maturino coi loro tempi.

Carla: una volta c'erano girelli, box, ed io ho dovuto lottare per non utilizzarli.

Mara: Feldenkrais notava i primogeniti perché venivano stimolati molto di più degli altri successivi.

### **107.2 IF proni: la posizione della testa, sostenere dalle coste per poi sollevarla e girarla**

Mara: andiamo avanti con l'esplorazione da proni. Mettiti sulla schiena prima. Ora passa sulla pancia. Spesso nei gruppi quando chiedete di passare da una posizione all'altra le persone fanno 10 movimenti, si mettono sedute, si tirano su.....

Ora mettiamo i rulli, partite già preparati. Guardiamo come sceglie di mettere la testa, da una parte poi proviamo dall'altra. Osservate quello che fa quando gira la testa, dove vedete il movimento. Cosa fa con le spalle? Dov'è la sua attenzione: se è solo nel collo o se si aiuta con il centro del corpo? Spesso le persone quando scelgono un orientamento sono comode e quando chiedete di girare la testa dopo un po' si riaggiustano senza pensarci per ritrovare una comodità. Come vi dicevo ieri se sostenete un po' il collo il naso va verso il lettino e questo giova alla comodità. La prima cosa da fare se vogliamo lavorare con la testa, che è l'idea di questa serie di integrazioni di CAM anche in riferimento al discorso sullo sviluppo del bambino, è quella di metterla comoda. Qui vedete che il collo è corto dietro, è in estensione. Un buon modo è mettere il braccio dalla parte della rotazione della testa, questo perché la spalla va un po' in avanti. Facciamo un po' il movimento del dire sì, ed è importante che vada avanti o indietro della stessa quantità. Metto la mano a palmo in giù poi risalgo e ruoto sotto la guancia. Voi potete chiedere al compagno di spostare la testa se non vi sentite sicuri. Qui vedete che per lei è più facile andare in giù, ma io devo trovare il punto centrale. Il riferimento è sempre alle vertebre cervicali. Se volete fare una lezione in flessione sarà poi un po' più in avanti, ma inizialmente è meglio trovare il centro. Ora piega la gamba di lato. Se la mia idea è quella di sollevare la testa devo prepararla, farle nascere l'idea che si può allungare davanti e accorciare dietro e allora metto le mie mani sotto le clavicole e sostengo mi sostituisco ai muscoli. Sotto la clavicola diciamo sulla seconda costa e qui sostengo e magari posso anche dare delle indicazioni. State attenti a quegli orologi che fanno rumore che possono dare noia. Osservo il respiro, do delle piccole direzioni, esploro in giù, in su. Dipende sempre dalla forma del torace, sostenete ed esplorate. Poi comincio a dare indicazioni di direzioni, ma senza fare troppo. Tipo verso la testa e in su. Lei lo sente fino alle lombari. Sto muovendo il torace, le coste, prima vado nella direzione che penso sia la sua, provate senza troppa teoria. Provate in tutti i modi dove trovate spazio. Il seguito sarà di sollevare la testa ma un'altra cosa prima: chiedete al compagno di girare la testa in un verso e nell'altro e all'inizio al cento per cento lo farà lei, poi gradualmente vi sostituite al suo lavoro. Quando rimettete giù la testa, questa va sempre un pochino leggermente in avanti e verificate poi il movimento del sì. Poi chiedete di rimettersi sulla schiena, osservate le spalle e se è cambiato qualche cosa. Poi ti siedì, senti com'è la testa sul collo e poi dopo provi a guardare dietro di te prima da una parte poi dall'altra. Esplorate la relazione tra i movimenti del collo e delle spalle. Accompanate, sostenete ed esplorate.



### 107.3 CAM 242: Affondare la colonna tra le scapole - MDP (AY 96)

1. **Mettetevi sulla schiena un momento e sentite gli appoggi**, il contatto tra le scapole e la distanza tra le scapole e la distanza dal pavimento, paragonando i due lati. Osservate tutta la linea verticale dal coccige alla testa, il peso della testa, quanto pesa la testa. Osservate dove la linea delle spalle incrocia la linea verticale e **poi lentamente rotolate di fianco e a pancia in giù**. Osservate i contatti a pancia in giù, gli appoggi, la linea mediana davanti a voi dal pube in su, dall'ombelico, lo sterno, il collo, la testa, la distanza tra la parte posteriore a quella anteriore, la distanza tra lo sterno e le vertebre che si trovano tra le scapole. E poi **vi sollevate sui gomiti, vi appoggiate sugli avambracci, la posizione della sfinge**, con la testa sollevata e la faccia rivolta in avanti, i gomiti sotto le spalle. Non lasciate cadere la testa e guardate davanti a voi. Gli avambracci sono paralleli. **Poi lentamente lo sterno, il petto, comincia a scendere verso il pavimento**. Scendete senza far cadere la testa, senza guardare verso il soffitto: **la testa resta in una posizione comoda. Lo sterno va in avanti e le spalle rimangono dove sono**. Sentite che può esserci una differenza tra le due scapole, tra le due spalle. Magari può esserci molta differenza tra una spalla e l'altra. Pensate al lavoro del braccio destro e del braccio sinistro. Poi quando volete vi riposate sulla schiena e notate se questi pochi movimenti già hanno creato un appoggio diverso da prima e dove sentite eventualmente le differenze.

2. Poi **tornate nella stessa posizione della sfinge**, le gambe distese e separate tra di loro. Guardate davanti e non sul pavimento. **Distendete il braccio destro un po' più lungo del sinistro**, il peso è a sinistra e lentamente piano piano **sollevate il gomito destro**, lo sollevate e lo rimettete giù come se fosse immerso nel miele. Mettete la fronte sulla mano sinistra. Sollevate il gomito e lo rimettete giù. E sentite il movimento nella spalla nella scapola. **La fronte appoggiata sulla mano sinistra, e sollevate il gomito destro**. Organizzatevi per farlo. Lasciate la testa sul braccio sinistro. State solo sollevando il gomito e sentite il movimento della spalla e della scapola. Fermatevi un momento e poi solleverete anche la mano destra. **Sollevate il gomito e la mano destra che pende**. È un movimento unico, prima il gomito, poi l'avambraccio e la mano pende. Trovate un movimento comodo, morbido. Per alcuni è molto difficile lasciare pendere la mano. Sentitelo nelle dita. Poi quando volete riposatevi. Mettetevi sulla schiena per sentire questa variazione cosa produce nelle due spalle, com'è la spalla destra e la spalla sinistra. Come respirate in alto a destra e in alto a sinistra. Forse la differenza è anche nelle braccia nelle mani e sul lato del collo a destra.

3. Poi ritornate nella posizione della sfinge. Con i gomiti sotto le spalle e **rifate il movimento di avvicinamento del petto verso il pavimento**. Quindi lo sterno scende giù e osservate la differenza tra i due lati. Il movimento delle due scapole. Vedete che potete percepire che le due scapole possono avvicinarsi, ma un lato è più libero dell'altro, forse il destro. È più pronto ad avvicinarsi alla colonna. Lo sterno si solleva, si allontana dal pavimento e va verso la colonna e viceversa e per far questo le scapole si avvicinano e si allontanano dal pavimento, non è un movimento delle spalle, ma voi avete già fatto lezioni così a sfinge quindi sapete queste cose. Riposatevi a pancia in giù un momento.

4. **Distendete il braccio sinistro un po' più in giù e poggiate la fronte sul braccio destro**, quindi il braccio sinistro non è teso ma solo un po' più allungato. **Sollevate il gomito e notate una rotazione dell'omero**. Lo sentite nella spalla, nella scapola. È un piccolo movimento perché il gomito è trattenuto dal miele. Poi continuate quando avete chiarito che è la scapola che comincia a muoversi **sollevate anche**

**l'avambraccio e la mano che pende in giù.** Il gomito si porta dietro il polso e la mano pende. Lasciate morbida la mano e tornate giù. Riportando sempre a terra la mano, l'avambraccio e il gomito. E notate se altre parti del corpo hanno voglia di aiutare e partecipare, se il movimento raggiunge altre parti più in giù. Poi fermatevi un momento.

5. Di nuovo vi rimettete come una sfinge, guardate davanti a voi mentre vi **avvicinate al pavimento con il petto**, e notate se c'è una differenza rispetto a prima, com'è per la spalla sinistra adesso, comincia a scendere un po' di più il petto? C'è più ampiezza? Come se ci fosse un elastico che collega lo sterno al pavimento, ma non è tutto il busto, il tronco che va all'indietro: **è la parte alta della schiena che si modifica. Non mandate le spalle verso le mani.** Ora Vi riposate sulla schiena. Quanto è larga la linea che va da una spalla all'altra e quanto spazio c'è tra le scapole e la colonna? Vedete ogni variazione nella posizione della sfinge vi fa sentire un contatto diverso con il pavimento e crea un miglioramento nell'avvicinamento del petto al pavimento, il primo movimento. Quando il movimento è fatto in modo meccanico non c'è miglioramento. È l'intenzione che crea il miglioramento, l'attenzione, non c'è fine: ci sono così tanti dettagli, basta aggiungere una piccola variazione in una lezione che si scoprono variazioni nelle relazioni tra le parti, nella tridimensionalità delle distanze e questo migliora l'immagine generale del movimento, diventa più ricca l'osservazione del movimento. All'inizio l'osservazione va sul movimento, sull'indicazione, poi create collegamenti tra una parte e l'altra e il movimento diventa più complesso, l'attenzione si dilata. L'attenzione è in grado di raccogliere tantissimi elementi senza andarli a cercare e noi andiamo in quella direzione, la capacità di raccogliere tanti elementi con sguardi diversi, punti di vista differenti.

6. Ritornate nell'altro orientamento. **A pancia in giù con la fronte nella mano destra e distendete il braccio sinistro e fate un pugno con la mano sinistra**, non troppo forte, e **immaginate di battere questo pugno**, con il pollice verso il soffitto, non fate niente se non immaginare di battere il pugno su un tavolo. Immaginate di sollevare il pugno e dire: "Lo voglio! L'ho detto!". Come Kruscev quando batté la scarpa sul tavolo all'ONU. Immaginate soltanto. **Adesso fate il movimento non di sbattere, ma di sollevare dal miele denso il gomito e poi tutto il braccio e la mano**, tenete pure il pugno. E riprovate ad immaginare di sollevarlo molto in alto sopra e dietro la testa e di sbatterlo sul pavimento. **Riuscite ad immaginare che il braccio si sollevi verso il soffitto? Immaginate di farlo velocemente.** Create un'altra variazione. Il braccio si solleva alto e velocemente. Movimenti sempre più veloci. Poi ora **sollevate di nuovo il braccio sinistro lentamente e lo riportate giù e cominciate ad accelerare con il movimento più veloce che riuscite a fare.** Molto piccolo e molto veloce. Qual è il massimo di velocità che riuscite a fare fisicamente? E quali altre parti cominciano a muoversi? Vedo spalle e bacini. Ora **fermatevi e immaginate di farlo velocissimo** come un battito d'ali di un colibrì. Com'è pensare un movimento velocissimo senza farlo? Dalla posizione della sfinge ora, senza muovere le spalle in avanti, portate lo sterno verso il pavimento e notate com'è ora, a destra e a sinistra. Che contributo enorme dà l'immaginazione al movimento. Poi vi riposate sulla schiena. Come sono le mani e le spalle? **Avete notato se il respiro è stato rallentato, fermato o ha cambiato il suo fluire mentre immaginate il movimento veloce?**

7. Tornate nella posizione della sfinge. **Allungando il braccio destro fate la stessa cosa. La fronte sulla mano sinistra. Fate il pugno con la mano destra e cominciate a sollevare il gomito, piano, lentamente, senza battere.** All'inizio sollevate il gomito poi tutto il braccio, immaginando che qualche cosa freni e rallenti il movimento. Rallentare elimina qualsiasi sforzo e allarga i dettagli. Immaginate ora di

sollevare il braccio e di batterlo. Con forza. **Immaginate di sollevarlo molto in alto e batterlo a terra. Continuate immaginando di farlo molto più velocemente.** Lasciate passare dell'aria all'interno del pugno, non è strettissimo. **Rifate il movimento ora molto lentamente, sollevate il gomito e poi tutto il braccio. Com'è? Accelerate il movimento e fatelo nella realtà, più piccolo e più veloce.** Senza rabbia. Poi vi mettete ancora a sfinge, **scendete in avanti con lo sterno verso il pavimento e notate se è più facile e le scapole più libere che potrebbero toccarsi.** L'angolo del gomito non cambia se no è un trucco, non sono le spalle ma il petto. Sono le scapole che devono avvicinarsi, la colonna slitta in avanti e torna indietro. Osservato cosa va migliorando e se il movimento è più ampio. Riposate e sentite se qualche parte protesta. Notate il respiro lungo tutta la schiena e se i polmoni trovano più spazio dietro nella colonna, se c'è una maggior sensazione di tridimensionalità. Se la testa anche ha cambiato il suo appoggio.

8. Poi tornate a pancia in giù nella posizione della sfinge e questa volta **guardate avanti, mettete bene mani e avambracci e fate un piccolo movimento con la spalla destra avanti.** La sinistra è ferma, testa e collo calmi, solo la spalla destra va in avanti. E poi **cominciate ad accelerare, sempre più veloce. Testa e spalla sinistra sono ferme.** C'è un movimento della scapola e della clavicola. Tornate sulla schiena e notate dove è avvenuto un cambiamento a destra. Tornate nella posizione di prima e rifate il movimento per verificare differenze da prima. **Scendete con il petto e notate le differenze.** Le scapole si avvicinano dietro. Ora fermatevi e **portate la spalla sinistra avanti e ritorno, prima lentamente e poi velocemente.** Come se fosse una piccola ala che sbatte. Differenziate un'ala dall'altra. Riposatevi a pancia in giù e seguite il respiro dal naso lungo tutta la schiena, vertebra dopo vertebra e costa dopo costa, fino alla zona lombare e verso l'osso sacro.

9. **Tornate sui gomiti e scendete in avanti con lo stesso movimento e risalite,** le scapole si allontanano e si toccano quasi in questo movimento. **Appoggiatevi ora sulle mani, il viso verso sinistra con le braccia dritte, le spalle ora sono un po' più alte. E come prima scendete e risalite. Non piegate le braccia e poi lo fate girando la faccia anche verso destra.** È difficile, non forzate. Riposatevi sulla schiena e osservate, prendete qualche minuto per sentire cosa potete raccogliere, che informazioni ricavate da questa lezione. Fate uno scan di tutto e anche se le dita dei piedi sentono qualche cosa. Tutto: non solo il torace, il bacino e la testa. La testa forse ha cambiato la sua superficie di contatto, sentite la distanza tra collo e pavimento. Tra la zona lombare e il pavimento. Immaginatevi come sarete quando vi alzerete. Prevedete. Come sarebbe l'immagine, l'impronta che lasciate a terra quando vi alzerete in piedi. Poi vi mettete in piedi e vediamo un po' com'è. Com'è tutta la lunghezza dietro di voi e davanti a voi. Sentite il sostegno del pavimento. Aprite pure gli occhi e notate cosa cambia con l'informazione dello sguardo. Notate la posizione delle spalle davanti e dietro e dov'è lo sterno rispetto al solito. Guardate verso il soffitto e come lo sterno partecipa. In su a destra e in su a sinistra. Riguardate in su partendo dallo sterno come se fosse lo stelo di un fiore e la testa il fiore. Come si muovono le scapole dopo questa lezione? Sentite che sono attive in questo movimento del guardare in su e in giù. Anche le spalle, le braccia. E ora camminate e sentite come si integra nella camminata. Come state? Immaginate di avere una luce che esce dallo sterno e che illumina. Le braccia oscillano e le scapole camminano. È una bella immagine.

Con questi sorrisi e volumi e positività che si sente nell'aria rimettetevi nei vostri gruppi e andate avanti in piccole aiuole di fiorellini con i vostri capitoli.

## GIORNO 108 - 05/07/2016

### 108.1 Esercitazione in gruppi di 3 (cuore-testa-neutro): insegnare con stile opposto al proprio

Questa penultima tornata di supervisione è stata molto utile, sono venute fuori molte e cose e diverse. C'erano stili molto diversi e mi piacerebbe ora che tutti aveste la possibilità di lavorare sul vostro stile oltre che sulla struttura della lezione. Lavorare sullo stile e giocare su questo, non perché dobbiate cambiarlo, ma se avete stili ridondanti o apollineo, giocare e ridurre. Prendetevi un momento per dirvi che tipo di stile avete quando insegnate. Poi magari facciamo un gruppo che si considera più di testa e uno più di pancia per fare due gruppi. Poi magari un terzo per gli indecisi. Ora facciamo gruppi di tre, uno sceglie altre due persone dagli altri gruppi. Ora in questi triade uno sarà l'osservatore, ma giocate mi raccomando. È un gioco di ruoli. Chi si sente più una cosa cercherà di prendere l'altra parte. Chi romanico diventa barocco e viceversa. Poi vi scambierete i ruoli e alla fine l'osservatore anche sceglierà cosa fare. Chi osserva prende appunti. Chi insegna si avvicina allo stile di chi è sdraiato e quindi è una bella sfida. Prendete spunto dalle lezioni che avete appena fatto. Bastano dieci minuti a testa. Poi ne parliamo.

### 108.2 Condivisione su esercitazione

Mara: mi piacerebbe che voi parlaste tra di voi ma visto che ormai siamo in confidenza potremmo parlarne anche tutti insieme. Poi le cose più intime vi ritrovate magari dopo fra di voi. In gruppo nuovo non farei mai una cosa collettiva, ma con voi è diverso. Com'è andata allora? Sentiamo i primi osservatori.

Sara: io ho osservato Luca e Lorenza e sono diventati insegnanti opposti rispetto alle loro abitudini. Ho notato che conta molto anche la voce, oltre ciò che si dice. Luca ha un timbro di voce talmente caldo che anche quando dice cose fredde, ora non la trovo negli appunti, ma dicendola è diventata calda. Ogni tanto sono scappate cose non molto di testa. Quando Lorenza ha fatto l'ingegnere poeta ha tirato fuori cose meravigliose. Ha fatto delle letterature. L'aria che lambisce il collo tipo. Luca era veramente nel paradiso. La CAM era la CAM, ma parlando a Luca per lui, se l'è goduta tutta con godimento visibile.

Luca: è interessante che non ci sia una sola maniera. Anche Sara quando ha insegnato era immaginifica ma con immagini pesanti, tendente allo scuro al nero, allo stress.

Lorenza: continuava a portare le emozioni della giornata.

Sara: come quando un insegnante arriva e scarica lo stress sulla classe. Un insegnante di cuore ma...

Laura: con Valeria e Carola era interessante che nonostante si classificassero in due diversi registri erano entrambe le cose invece. Forse per Carola è stato un po' più difficile essere di testa. Ma in ognuno c'è pancia e testa, quindi avrebbero potuto mettersi nel gruppo degli indecisi.

Valeria: dovendo fare Carola infatti avrei potuto rimanere me stessa, ho cercato principalmente un contatto con lei.

Carola: ho iniziato in un modo ma poi in effetti ho ripreso il mio modo. Ho fatto fatica a stare nel ruolo. Ho cercato di fare una CAM ben fatta.

Mara: ecco non era proprio questo lo scopo.

Giulia: Dolores e Alessandra. Io ero con Dolores l'anno scorso ed è stato impressionante vederla ferma, rigida, tono costante e indicazioni precise, sono rimasta davvero impressionata. Per Alessandra invece è stato particolarmente goduriosa, toni diversi, grande gesticolazione. Davvero il contrario l'una dell'altra. Uno può rendersi conto di poter essere altro.

Alessandra: è stato molto divertente, come fare teatro, ho sentito molta vitalità, un'energia un po' più disordinata, ma energia vitale. Inseguire e cercare certe immagini è stato molto divertente.

Mara: quando vi riconoscete troppo potete sempre slittare in un altro stile.

Alessandra: sentire poi loro che facevano me è stato strano, dalla caricatura all'insegnamento davvero freddo e distaccato senza relazione vera con me.

Simona: ero con Elena e Marisa. Hanno fatto molta fatica a cambiare i ruoli, ma è servito a me per capire da che parte stare.

Giuseppe: ero con Silvia e Raffaele. A lui è riuscito senza arricchire con altro, con la pancia. E mi sono detto poi guardando Silvia che essere di pancia può essere tante cose, racchiude tanti livelli, per molti è essere poetici ma ad esempio per me vuol dire giocare, fare battute, essere spiritoso.

Mara: sì abbiamo voluto essere un po' grossolani in queste categorizzazioni, ma per dare la possibilità di scegliere. Romantico barocco, apollineo dionisiaco. Ho cercato di dare diversi spunti di identificazione, ma poi ognuno sceglie ed è interessante per voi come vi vedete e come gli altri poi vedono la vostra scelta.

Paola: con Franca dopo una passeggiatina per rilassarsi si è seduta tutta contratta, con il viso molto tirato, ma alla fine è entrata nel personaggio, senza meta commenti o altro, mentre per Carlo dopo che gli avete tolto la sedia, si è prima accucciato poi si è alzato e per fortuna ha iniziato a gesticolare, ma in effetti le indicazioni sono rimaste molto le sue.

Carlo: la mia direzione era il barocco, quindi molto preciso ma molto vario.

Martina: ero con Monica e Valentina. La prima ha utilizzato il barocco nel ritmo, parlando di tutto contemporaneamente, piena di informazioni e indicazioni, senza lasciare spazio però di sentire. Quasi di corsa. Poi Valentina ha avuto lo sgabello di Carlo ed era interessante perché ha fatto fatica, ma non è stato semplice. Teneva a volersi alzare, protendere e poi tornava seduta e centrata. Io ho fatto fatica forse perché non ho capito bene cosa dovevo fare ed è stato utile in effetti scoprire come riuscire a rimanere calma di fronte ad una sfida.

Chiara: ho lavorato con Stefano e Jenny. Lei non guardava Stefano, occhi chiusi, molto concentrata su di sé, razionale, attenta a cosa e come lo diceva. Grandi descrizioni del movimento, molto parlato. Con un tono costante, tranquillo, senza variazioni. Stefano invece che era seduto e scomodo, una volta senza sgabello si è trovato a proprio agio, ha cercato di fare delle battute, ma non le ripeto! E' riuscito

comunque a cambiare il tono, a fare tante domande, molto bene insomma. Per me invece: ho scoperto che prima non riuscivo a definirmi e ho trovato la razionalità, il cervellotico, e mi ci sono trovata.

Jenny: sì sì, ha avuto una conduzione cristallina senza fronzoli!

Ilaria: io mi sono divertita molto. Sono di testa, ma avevo proprio voglia di divertirmi, spesso non mi lascio andare, faccio fatica a dare confidenza e così ho esagerato questo ruolo e mi è piaciuto davvero tanto.

Lorena: ero con Madian e Federico. Circa Madian la sua difficoltà a rimanere su indicazioni precise e brevi e si vedeva che a Federico piaceva. Nello scambio ho visto la stessa difficoltà di ruolo, gli aggettivi inusuali, le immagini che non sono sue, ma il piacere invece in Madian rispetto all'insegnamento di Federico. Guardando loro ho cercato poi di andare verso la testa, ed è stato difficile rimanere aderente al personaggio.

Federico: è stato interessante perché non mi sono accorto che lui facesse cose non sue, mi pareva che insegnasse normalmente.

Chie: io ho fatto l'osservatrice, non ho ben capito cosa sia testa e cosa pancia ma ho visto due stili diversi in effetti.

Mara: ho cercato di darvi spunti ma voi continuate per conto vostro quando insegnate, osservate come vi considerate e come vi considerano gli altri, arricchite il bagaglio stilistico non solo di contenuti ma anche di stile per comunicare in modo più sferico più ricco appunto.

### **108.3 IF proni: allungare il braccio sopra la testa-coste. Pressione del gomito verso le vertebre e viceversa**

Mara: andiamo avanti. Qualche domanda rispetto alle cose fatte ieri?

Giulia: La spinta dalla base del collo verso il bacino, è difficile capire il punto e immaginare la direzione.

Mara: dovete pensare alla base del collo, i due lati alla base del collo. Potete risalire dalle spalle e dove c'è la base del collo lì è la base eh eh. Oppure dall'alto dove poi inizia la curva lì c'è la base del collo. Sentite la pelle, i muscoli e immaginate le ossa, sentite di andare in direzione del bacino, non in avanti. Semplicemente penso e mi oriento, penso al bacino. Adesso non ripeterò tutta la sequenza della settimana ma vediamo solo questo, il sostegno.

Non avete avuto problemi con la testa e il movimento relativo del mento? Sollevarla girarla? Qui vedete che io penso sempre ai cerchi, ma li penso dall'alto, il cerchio della spalla ma da qui per poi allungare il braccio. Infilo la mano sotto l'omero lo sostengo e prendo il gomito, non sollevo bruscamente da qua ma la sostengo. Lei abbandona il peso del braccio ed è più piacevole. Quindi posso fare la stessa cosa dall'avambraccio verso la mano, infilo la mia mano sotto e vedete che non muovo le mie mani, ma muovo il mio bacino. Qui voglio vedere quanto si allunga il braccio: la mia idea è quella di portare il braccio sopra la testa. Vediamo fin dove arriva. Sostegno, comodità e sento le coste. Volendo potreste contribuire all'allungamento del braccio. Non un gran movimento, ma segnalare che lì ci sono le coste. Ridurre i movimenti e gli spostamenti intorno al lettino, ridurre al minimo i toccamenti, col

tempo si impara a ridurre. Levare, levare, levare. E poi voglio allineare come un ponte, un collegamento tra il braccio e le vertebre: la spalla è sollevata e le mie due mani dialogano, la sinistra fa una compressione e la destra risponde. Con questa mano vado verso il centro della schiena e ritorno, si mobilizza e si illumina questa zona. Poi la lascio riposare. Qui vedete la mano dietro scende e la mano davanti sale. E viceversa. Cerco di farle sentire l'estensione, l'inarcamento della schiena. Sono vicino alla spalla adesso. Esplorate tra di voi cosa vi piace di più, se andare più vicini allo sterno o alla spalla. Sempre vicino alle vertebre, non sulle vertebre! Quindi la scapola ora si muove bene e possiamo mettere la mano un pochino più giù per poi mettere la mano qui e il gomito un po' più in su. Se mettete una mano anche voi sulle coste, sentite che c'è bisogno che si allunghino per permettere l'avvicinamento del gomito. Qui creo un pacchetto gomito e guancia e piano piano allungo e sollevo e naturalmente sono io che mi allungo. Possiamo esplorare poi a destra e a sinistra, avanti e indietro e dei cerchi a diverse altezze anche. Vorrei che provaste questo, va bene? Poi verificate la distanza tra orecchie e spalle, l'allineamento, quale braccio va più vicino alla testa etc. Cominciate ruotando la testa leggermente, sostengo la testa, non andate subito sul braccio, fate prima quello che pensate possa essere utile.

#### 108.4 Mini CAM 243: mettersi in piedi da seduti (spirale) - MDP

1. Da distesi mettevvi tutti seduti e alzatevi in piedi. Quando lo fate alla fine della lezione di mettervi in piedi, quanti lo fanno con un unico movimento? Rifacciamo una ripresina. Mettetevi seduti con le piante dei piedi a terra e le ginocchia verso il soffitto e le mani a terra dietro di voi, i piedi un po' separati. Cominciate a inclinare le ginocchia verso destra e ritorno. Sentite il movimento che passa lungo tutta la colonna, cosa fa la zona lombare, quale mano potreste sollevare e quale invece vi sostiene? Sentite tutta la colonna fino alla testa, e gli occhi e lo sguardo. Poi lo fate dall'altra parte a sinistra, gradualmente e trovate un ritmo che vi piaccia. Staccate la mano che non serve a tenervi lì fermi e lo fate una volta a destra e una volta a sinistra. Un po' più di spazio tra i piedi. Ora vi fermate e rimanete seduti.

2. Poi di nuovo cominciate con le ginocchia verso sinistra, inclinate le ginocchia verso sinistra e le braccia verso sinistra, poi portate le ginocchia verso destra e staccate la mano sinistra e la portate davanti a voi per guardarla e vedete che vi dà slancio. Andate a sinistra per prendere lo slancio per poi andare a destra, seguite la mano con lo sguardo, potreste iniziare a sollevare il bacino. Non fate il movimento per alzarvi a destra e sinistra: andare a sinistra è solo per prendere lo slancio per andare a destra.

3. Andando a destra sollevate poi il piede sinistro e lo mettete davanti al ginocchio destro. Non potete alzarvi finché non sentite che gran parte del vostro peso è sul piede sinistro al di là del ginocchio destro. Fate sempre movimenti minimi finché non vi trovate in piedi, continuando il movimento a spirale rivolti verso di me. E poi tornate giù con la stessa traiettoria, lo stesso percorso, senza far cadere il sedere. Tornare indietro è più difficile. Tornate indietro da metà percorso. È importante inizialmente seguire la mano con lo sguardo, poi non c'è ne più bisogno.

4. Ora provate dall'altra parte, prendete lo slancio da destra verso sinistra, osservate l'importanza dello sguardo. Vedete che nel momento in cui le ginocchia vanno verso sinistra il piede già sa che dovrà sollevarsi per andare al di là per piazzarsi a terra. Rendetelo meno artistico, meno espressivo e da seduti utilizzate la spirale per venire in piedi. Basta l'idea della rotazione del bacino per alzarsi. Notate

la relazione tra la testa e il bacino per tutto il tempo. Se siete seduti per esempio a gambe incrociate come venite in piedi? Ecco bravi, ora cambiate l'incrocio. Ottimo, ci vediamo domani.



## GIORNO 109 - 06/07/2016

## 109.1 CAM 244: Gluing in the lungs, 2 - MDP (AY 202)

1. **Vi sdraiate sulla schiena. Seguite il respiro**, l'aria che entra nelle narici. Come fate ad accorgervi che state inspirando? Dove lo sentite? E' nel margine delle narici o sentite piuttosto l'aria che entra o che esce? Sentite l'aria quando esce nello spazio tra il naso e il labbro superiore? E' un po' più calda. Oppure notate l'aria che entra: è proprio al margine della narice in un punto un po' più interno. Qual è il primo punto che percepite? Fate dei respiri non troppo profondi né troppo lunghi; sono dei brevi respiri. Seguite l'aria che entra. Dalla trachea giù verso i bronchi sul lato destro. **Orientatevi verso lo spazio del polmone a destra.** Lo spazio in alto, all'apice del polmone tra la clavicola, la scapola e le prime coste. Ogni volta che entra l'aria riempie questo spazio. Sentite com'è. Osservate come si allunga piano piano il polmone in giù verso il diaframma. Quindi, l'aria entra dalle narici, seguite il percorso. Poi andate al polmone e **sentitene la lunghezza**, in giù verso il diaframma. Notate che il diaframma si contrae e scende a destra. Ovviamente anche a sinistra, ma la vostra attenzione ora è sul lato destro. Dentro di voi notate questa dimensione: la lunghezza. Il diaframma dietro è collegato alle vertebre lombari. Immaginate la contrazione del diaframma che scende e si allarga tutto lo spazio in basso, in avanti e indietro. C'è la lunghezza, **la profondità** e poi c'è la terza dimensione: **la larghezza**. Quindi, la lunghezza non è mai separata dall'ampiezza. Mettetevi all'interno del torace e vedete il diaframma che scende.

Poi **vi fermate e paragonate i due lati.** Osservate come si allarga la percezione del lato destro, tutto il lato. Se avete le gambe piegate distendetele durante la pausa e poi le ripiegate. Notate come l'onda del respiro si allarga lungo tutto il lato, ai contatti, ai pesi e alle varie sensazioni che emergono a poco a poco.

2. Poi fate la **stessa cosa sul lato sinistro.** Se volete piegare le gambe va bene. Seguite l'aria che entra dal naso. Il percorso dell'aria che scende. Con dei respiri brevi, non troppo profondi, dei respiri naturali, seguitene la direzione verso l'alto e verso il basso: nella spalla, dietro la clavicola, davanti alla scapola, tra le coste, nell'ascella. Quanto spazio c'è all'apice del polmone. Il polmone è come un fluido che va dove trova spazio. L'attenzione al respiro crea un cambiamento nel tono muscolare. Quando sentite il movimento delle coste e il leggero movimento della clavicola, percepite un cambiamento nel tono dei muscoli collegati alla respirazione; quindi, nei muscoli che salgono dalla clavicola verso il collo e verso il cranio, dalla scapola verso il collo e verso il cranio. Continuate ad osservare scendendo giù verso il diaframma. Il diaframma scende; lo immaginate scendere; forse lo sentite scendere. Le costole fluttuanti si aprono e si allargano. Immaginate tutta la lunghezza: dall'alto verso il basso e dal basso verso l'alto. In realtà, la respirazione parte dal basso: si riempie in basso e poi sale. E la seconda e terza dimensione: la profondità e la larghezza. Osservate anche con quale stato d'animo state esplorando il ritmo e lo spazio del respiro. Accogliete i vostri stati d'animo. Osservate se magari vi distraete. Notate com'è.

3. **E continuate con entrambi i polmoni:** l'aria entra dalle narici, scende, li attraversa, occupa tutti gli spazi; il diaframma scende; le spalle si riempiono; e poi l'aria esce. Sentite la distanza tra la parte anteriore e la parte posteriore.

4. **E poi vi mettete seduti con le piante dei piedi che si toccano. Intrecciate le dita delle mani; le mettete dietro la testa e lasciate scendere la testa in avanti.** Un pochino, non troppo, è il peso delle mani che fa scendere la testa. Le dita sono

dietro la testa, sulla parte sporgente della testa, non dietro il collo. **Lasciate cadere i gomiti.** Questo farà chinare un poco la testa in avanti. **Mantenete l'attenzione al polmone destro,** al lato destro e continuate ad osservare il vostro respiro per tutta la lunghezza dietro. Non tirate giù la testa. Notate che quando voi ispirate c'è una lievissima **tendenza della testa a risalire.** Non fatelo volontariamente, ma sentite che tutto dietro si allunga; e anche davanti. E' leggero e microscopico. Sentite se dietro di voi riuscite a notare **la pleura che scorre.** Se c'è libertà, mobilità e flessibilità tra le coste e nella cassa toracica allora il polmone può davvero scorrere e voi potreste avere questa sensazione di scorrimento verso l'alto e verso il basso. Andate quindi con l'attenzione in alto e in basso. Notate quando scende il diaframma cosa succede alla zona lombare. Quali sono le parti che non sentite, che non partecipano, che trattengono ancora.  
Poi lasciate andare e vi sdraiate un momento sulla schiena.

5. [00:15:10] Poi, di nuovo vi mettete **seduti nella stessa posizione** con le piante dei piedi unite. **Cambiate l'intreccio delle dita delle mani. Portate la testa in avanti e andate con l'attenzione all'altro polmone, a sinistra.** Com'è su questo lato? Come scorre il polmone dietro di voi? Com'è da questo lato? Notate se la testa inizia a muoversi un po' in su, perché si viene a creare un volume avanti e indietro. Notate come aderisce il polmone alle coste. Si spalma sulle coste, anche verso le vertebre. Quindi, la dimensione in centro e a sinistra. Immaginate questo **spalmarsi del polmone lungo le vertebre.** Alcune vertebre sono più chiare, dove potete immaginare che il polmone si appoggi; mentre altre vertebre sono meno chiare. Lasciate la testa giù, flettete il collo anche se abbassate le mani. Immaginate anche la parte alta. Portare in giù la testa vi fa sentire qualcosa anche nella muscolatura del collo. Il polmone non aderisce nelle zone che non sono flessibili; per cui potete individuarle.

Poi lasciate andare e vi mettete di nuovo sulla schiena. Fate un piccolo stacco.

6. Di nuovo, vi mettete **seduti.** Rotolate osservando gli spazi e la qualità del movimento che vi permette di non restringere i volumi che piano piano conquistate. Questa volta vi mettete seduti **con le gambe distese. Piazzate le mani dietro di voi a terra e vicine tra di loro. Vi appoggiate alle mani.** Le gambe sono distese, ma non incollate tra loro. **Chinate la testa avanti.** Questa volta andate con **l'attenzione alla parte anteriore e al polmone davanti a destra.** Osservate cosa succede all'addome quando l'aria entra ed esce. **E poi al diaframma.** Via via risalite come prima, pensando alla parte anteriore. La testa è sempre inclinata in avanti. Sentite il diaframma e poi risalite verso lo sterno e la clavicola; tutta la lunghezza anteriore. **Poi,** continuate portando l'attenzione sempre sul lato destro, **ma alla parte posteriore;** quindi, alla scapola, al collo e poi in giù dalla scapola lungo tutta la schiena fino al diaframma e al bacino. Sempre nella fase dell'inspirazione, quindi, cosa succede quando l'aria entra?

Ora pensate ad **entrambi i lati, anteriore e posteriore, contemporaneamente.**

Poi lasciate andare e vi mettete sulla schiena ancora un momento. Fate uno stacco. Cosa vi dice il pavimento quando vi sdraiate? Ogni variazione lascia una traccia. Notate qual è lo stato d'animo quando esplorate il respiro, partendo dagli spazi e dalle posizioni, dagli orientamenti.

Notate se c'è più calma o se sentite un maggiore dinamismo. Possono essere le due cose.

7. Tornate nella **stessa posizione seduta, con le mani dietro tra loro vicine, la testa inclinata in avanti e le gambe distese.** Osservate il **movimento del polmone dietro di voi sull'altro lato, a sinistra.** Gli spazi. In ogni posizione c'è qualcosa che si apre di più e qualcosa che si apre di meno. Osservate che cosa cambia negli spazi. La testa è inclinata, ma solo un poco, non al massimo. Notate quali sono le parti che

non permettono un'aderenza del polmone. Poi continuate spostando l'**attenzione in avanti**: l'addome, la pancia, le ultime coste che sentite davanti, lo sterno, la clavicola. Notate dove sentite che il diaframma porta con sé le vertebre lombari. Quando il diaframma scende, dato che le vertebre sono collegate, cosa succede in questa posizione? Continuate portando l'attenzione nella **parte anteriore e posteriore sinistra**.

Lasciate andare e vi sdraiate.

8. Di nuovo vi mettete **seduti a gambe distese con le mani dietro di voi; la testa inclinata in avanti e le mani dietro abbastanza vicine tra loro**. Sentite cosa fanno le scapole perché le mani siano vicine. **Seguite il respiro e lo spazio sui due lati, davanti e dietro**. Osservate l'**effetto alla base del collo**; se l'allungamento dei polmoni raggiunge la settima cervicale, cioè la base del collo. Se volete, **toccate la settima cervicale e la prima dorsale** per accentuare questa zona. Anche ai lati, sentite come si allunga tutto dietro. E poi andate con l'attenzione in basso. Appoggiatevi alle mani. **Andate in basso verso il diaframma**. Notate come cambia la forma del torace in alto quando le mani sono vicine e vi appoggiate. Dove sono le scapole e le clavicole? Com'è? Scendete verso il diaframma e provate a sentire se quando inspirate, **le lombari sembrano tirate in avanti dall'accorciamento del diaframma**. Appoggiatevi sempre sulle mani. Riuscite ad identificare il movimento delle lombari? Sono costrette ad andare in avanti.

Lasciate andare e **rimanendo seduti unite le piante dei piedi** di nuovo. **Intrecciate le dita delle mani e le mettete dietro la testa. Inclinate la testa in avanti**. E' cambiato qualcosa? Scende di più? Di nuovo **seguite il movimento del respiro** dietro: quanto aderiscono maggiormente i polmoni alle coste e alle vertebre? Sentite ora l'allungamento sul lato destro e poi sul lato sinistro. Poi differenziate un lato dall'altro: sembra che si allunghi di più? Giù verso il diaframma; notate se sentite che scivoli. E poi in su, verso il collo.

**Fermatevi un momento. Mettete le mani appoggiate dietro di voi e inclinate un pochino la testa all'indietro**. Le gambe rimangono così. Rimanete sul lato destro e **sentite il respiro prima davanti e poi dietro sempre sul lato destro**. Vedete come ogni posizione libera alcune parti e ne inibisce altre; il diaframma e le vertebre lombari, dietro; davanti, tutto l'allungamento anteriore.

Poi, quando vi sembra sufficiente, **tornate davanti. Intrecciate di nuovo le mani, la testa in avanti, e verificate il respiro e gli spazi sul lato destro**. La pancia, il diaframma, il petto.

Sdraiatevi.

9. [00:37:40] Ancora una volta, vi mettete **seduti con le piante dei piedi unite. Cambiate l'intreccio delle dita delle mani e chinare la testa in avanti**. Questa volta l'**attenzione è a sinistra**. Notate, a mano a mano che spostate l'attenzione dall'alto verso il basso e dal basso verso l'alto, come cambia la postura in cui siete. Poi, **tirate via le mani e le mettete dietro di voi a terra, portando la testa all'indietro**. Le mani vicine, le scapole vicine. Rimanete con l'attenzione a sinistra. Sentite quanto lungo può diventare il lato sinistro davanti; quanto va all'indietro la testa senza sentire un rischio. Quanto vengono tirate in avanti le vertebre lombari? Lasciate spazio al diaframma, lasciate che la pancia esca. Come fate a sentire quando il diaframma scende? Quali sono i segnali della contrazione del diaframma? Quando vi sembra di avere esplorato tutto il lato sinistro avanti e indietro, **cambiate la posizione, l'intreccio delle mani nel modo inabituale; portate di nuovo in avanti la testa e sentite ora com'è**, cosa si è allungato e cosa si è reso più disponibile; quali vertebre, quali coste sono ora più disponibili ad accogliere il polmone. Non tenete i gomiti larghi.

Adesso, **rimanete seduti. Osservate** come siete seduti, com'è il **contatto del bacino** con il pavimento; come la **colonna** va dal bacino alla testa; come il **torace** è appeso.

Quale immagine avete del torace? Lo sentite appeso o sostenuto? Com'è messa la testa sul collo? **Poi mettete le mani dietro di voi. Le piante dei piedi sono unite. Mandate la testa all'indietro e sentite tutta la parte anteriore.** Quanto va indietro la testa adesso? Si sente più sicura? Il torace è più disponibile e flessibile? Il movimento non è solo del collo e c'è meno rischio. Fate quello che è possibile per voi. **Seguite il respiro davanti.** Pensate dal pube fino alla clavicola a destra; dal pube fino alla clavicola a sinistra quando l'aria entra. **Poi anche dietro.**

Poi sdraiatevi e **riposatevi sulla schiena.** Notate il sostegno del pavimento. Avete la sensazione di sprofondare o galleggiare sul pavimento? Notate la distribuzione in generale del peso a terra.

10. Ancora una volta, **tornate seduti, le piante dei piedi unite, e chinare la testa in avanti con le dita intrecciate dietro la testa.** Sentite come scende e la flessibilità generale, rimanete nel respiro. Appoggiate il polmone dove potete. Vi lascio **esplorare un momento il lato destro, sinistro, indietro e davanti, anche di lato.** Poi mettete **tutto insieme.** Potete dirigere l'attenzione ad ogni vertebra. Sentite che ogni vertebra è inclusa nell'atto del respiro. In questa posizione, appoggiate i polmoni dietro, avanti e intorno alle vertebre. Sentite la **base del collo.** Lasciate **spazio nella bocca:** osservate se state stringendo i denti. Dov'è la lingua? Quanto spazio avete nella bocca?

Poi, **tornate verticali. Mettete le mani ancora una volta dietro di voi e lasciate andare la testa all'indietro. Le mani sono vicine tra di loro.** Sentite che grande cambiamento è avvenuto in questi cinquanta minuti. Sentite **quanto più va indietro la testa,** perché tutto accompagna: la colonna è attiva; il torace accompagna e sostiene. Lasciate che il polmone si appoggi, che vada avanti, indietro e di lato. Lasciate spazio nella bocca. La bocca può essere anche socchiusa.

Poi, **tornate seduti.** Sentite come siete seduti. Sedetevi **nella posizione che più vi piace.** Mettete le mani sulle cosce e **sentite com'è la seduta;** se è una seduta più neutra. Di nuovo **seguite l'entrata dell'aria** come all'inizio, com'è? Come sentite che l'aria entra? Da cosa lo sentite? Dalle narici? Dal margine delle narici più all'interno? E poi più in giù verso i polmoni: quanto spazio avete conquistato? Come percepite il vostro torace? Quale parola nasce da questa esperienza, da questa acquisita flessibilità? Di che umore siete?

E poi, mantenendo questi volumi e la loro flessibilità, **mettetevi in piedi.** Quando siete in piedi, sentite il radicamento con il pavimento. Se vi sembra di essere più leggeri o più pesanti. Come sono le piante dei piedi e le gambe? Quanto spazio avete conquistato dentro di voi? Quanto spazio sentite attorno a voi? Aprite gli occhi. Ad occhi chiusi potete iniziare ad avere percezione degli spazi interni e un poco anche allungare le antenne verso l'esterno. Poi però **aprite gli occhi** e osservate davvero lo spazio attorno, i vostri compagni e lo spazio con le pareti, l'espressione del volto, se è più neutra. Provate a fare **qualche movimento libero.** Lasciatevi portare dal volume e non da un movimento funzionale o espressivo. Lo dico per i ballerini. Poi, approfittate di questi spazi e godetevi. C'è un **ritmo** che nasce dalla conquista degli spazi. Vi sembra di essere più veloci o più lenti? Qualcuno dice più veloci e qualcuno più lento. Create le vostre variazioni: rallentate oppure accelerate, mantenendo **gli stessi volumi, la stessa flessibilità, morbidezza e qualità. Variate solo la velocità** e non il resto. Quando variate, vi accorgete se state irrigidendo qualche parte? Camminate veloci o lentissimi, mantenendo gli stessi volumi. Accelerate molto, arrivando quasi alla corsa; ma fermatevi prima che cambi il volume. **Stop.** Fermatevi e sentite se cambia qualcosa. Poi ripartite: volume, volume, volume. Fermatevi. Cosa si contrae? Ripartite veloci, veloci, veloci. Stop. Quanti passi in più fate prima dello stop vero? Gurdjeff insegnava a fermarsi nel momento in cui si sentiva lo stop. **Riprendete ora molto lentamente.** Ancora più lenti, in modo da poter seguire qualsiasi movimento sentiate dentro di voi. L'idea è

sempre di **mantenere il volume**. Quindi, di respirare davanti, di dietro, di lato, intorno alla colonna. Morbidi. Sentite anche lo spazio intorno a voi. Quando camminate: vi portate lo spazio intorno a voi o lo attraversate. Com'è? Sarebbe interessante fare un **paragone tra la densità dentro e fuori**. Lo spazio non è vuoto. Quanta densità sentite attorno a voi? Adesso provate ad addensarvi un pochino all'interno, potete farlo, e sentite lo spazio ora attorno a voi. Com'è? Notate quando addensate lo spazio dentro di voi (è un'immagine) cosa cambia nei pensieri. Dove va cioè la testa? State con gli occhi aperti quando camminate. E poi dilatatevi di nuovo e recuperate gli spazi. Sentite e datevi il tempo per sentire cosa cambia. Se cambia dentro, cambia anche fuori, no? E anche gli stati d'animo e i pensieri. O no?

Ora **rimanete lì dove siete e ognuno di voi immagini qualcosa che lo riguarda**: chi suona la tromba immagini di suonare la tromba; chi è abituato a parlare e ad insegnare, immagini di parlare; chi dipinge, immagini di dipingere. Rimanete in questo volume, in questa percezione dello spazio attorno a voi e **aggiungete l'utilizzo**. Osservate se rimpicciolite. Semplicemente osservate. E' inevitabile rimpicciolire, ma ora avete uno strumento per recuperare gli spazi.

Lasciate andare. **Camminate normalmente**.

Facciamo una pausa.

### 109.2 Esercitazione: scrivere parole/frase su insegnamento nella modalità opposta alla propria

Ognuno prenda un foglio e una matita. Mettetevi seduti. Rientrate nel volume, riconquistate i vostri volumi e prendete un momento per risentire il respiro, gli spazi, gli appoggi, la centratura. Potete anche osservare quanto tempo è necessario per rientrare in qualcosa che scivola via. Andate nuovamente all'esperienza di ieri quando avete provato ad insegnare con lo stile opposto al vostro. Datevi il tempo per sentire cosa cambia nel corpo, prima di tutto. Quindi, accogliete le sensazioni significative, che si spostano, non stanno ferme. Poi osservate com'è lo stato d'animo, dove vanno i pensieri. Alla fine scrivete qualcosa. Possono essere parole distinte oppure una frase sull'esperienza di assumere un altro stile, sull'effetto che ha, in un modo però profondo per voi. Questi fogli potete tenerli per voi oppure li possiamo anche attaccare al muro così che tutti possano leggerli. Come volete.

### 109.3 Commenti su esercitazione (*mancano primi 2'*)

Mara: [*risposta ad una domanda non registrata*] Faceva danza da sala e voleva fare con il marito delle lezioni - in orario di ufficio - per prepararsi ai concorsi settimanali. Volevo metterli in un gruppo ma non hanno voluto. Perciò ho fatto delle CAM solo per loro, finalizzate al ballo da sala. Normalmente, comunque, nelle IF io faccio fare spesso delle cose attivamente alle persone così vanno a casa portandosi qualcosa, non solo la sensazione del momento, ma anche qualcosa da fare a casa che è molto utile. Spesso lo richiedono loro stessi: "Cosa potremmo fare?". Poi non lo fanno; è sicuro che non lo fanno. Però, escono con una scaletta e sono contenti. A volte si scrivono le indicazioni. Poi, magari, tornano con il foglietto e dicono: "Ce l'ho qui!".

Non so se ho risposto alla domanda.

Quindi, una IF può comprendere una parte anche più verbale, una parte di integrazione insomma.

La domanda finale spesso è: "Come posso mantenere la sensazione che provo ora?".

Beh, può sempre mettersi per terra ed esplorare questo movimento. Poi, suggerisco di comprare i libri di Feldenkrais, le lezioni. A volte mi è capitato di dare a qualcuno gli scheletri che ho dato anche a voi, ma non spesso, perché sono solo scheletri. Avevo messo sul sito altre lezioni che poi, però, ho tolto. Oltre alle istruzioni c'erano anche alcuni commenti, separati da altro colore, per evidenziare anche ciò che si può sentire.

Alessandra: Questo dopo avere fatto qualcosa di simile durante l'IF...

Mara: No, no...dopo l'IF do loro qualcosa

Alessandra: Anche se sono movimenti diversi?

Mara: Beh, sai, le esplorazioni di base sono quelle: sollevare la testa da supini, il movimento a triangolo delle braccia...Vanno bene per tutti.

Altre osservazioni?

OK, allora venite e facciamo un po' di IF.

#### 109.4 IF proni: sollevare la testa

Guarda su; guarda in giù, dopo la CAM di oggi. E ora mettiti sulla schiena. Più girate la testa più affinate la sensibilità. Quindi, fatelo sempre tra di voi. Senti come va: il collo è libero e va molto a destra e a sinistra. Non sento degli stop. E poi le spalle. Le domande che ci si pone all'inizio sono: come faccio a sentire se il collo è più libero da un lato o dall'altro; come faccio a sentire se una spalla è più avanti dell'altra; come lo sento. Anche se lo vedo, sentirlo è diverso. Come sentite se una spalla è più pesante? Esatto. Lo sentite dal tono muscolare del vostro braccio, la forza che dovete mettere; perciò tornate sempre a voi stessi: faccio più fatica con un braccio rispetto all'altro.

Ora mettiti a pancia in giù. Piega la gamba destra. Vediamo se preferisci con un rullo. Troppo: facciamo senza. Sei più comoda senza, sì?

E' sempre necessario fare un passo indietro: non posso sollevare la testa senza sentire e dare al torace l'idea che possa andare in estensione.

Questa esplorazione della colonna potete farla e rifarla tra di voi. Anche la direzione delle dita della vostra mano è importante se volete andare in su o in giù. Se voglio andare in su, non faccio questo, perché sarebbe sennò un lavoro di dita. Quindi, lascio le dita lì dove sono e sono io a muovermi. Le dita sono negli spazi tra le coste. Senti la differenza? Come sono? Potrei andare più in profondità e muovere le dita. Invece, questo movimento va su. E poi la direzione che volete dare anche. Vedete: potete andare in giù; questo è un movimento che indica l'estensione. Però quando la schiena è rotonda, nel tratto dorsale, è inutile andare in giù perché è più utile andare nella direzione della schiena, quindi, in su. E poi successivamente andare in giù. Vedete lei non è particolarmente arrotondata. Ma vedrete alcune persone con il dorso molto arrotondato, sono in flessione, per cui, in tal caso, è inutile dare l'idea dell'estensione, ma piuttosto andate ad accentuare la flessione.

Poi osserviamo come è messa la testa. Va più facilmente in su che in giù, vero? Però non mi sembra di dover spostare la testa. La lascio lì. Poi provo a sostenerla, sotto la clavicola, dove c'è la parte morbida, all'esterno. Vedete il respiro? Poi mi avvicino allo sterno. Sono sulla seconda costa più o meno. Con le dita sostengo. E posso poi indicarle diverse direzioni: in giù, in su verso la testa oppure indietro verso il soffitto. Ora sono sui due lati dello sterno e sostengo. E poi molto lentamente lascio andare. Un'altra cosa cui prestare attenzione è la velocità con cui si saluta, si esce dal movimento. E' molto lento.

E così via: esploro, esploro.

Qui mi viene voglia di mandare lo sterno in giù e la colonna in su verso la testa. Infatti, respira. Se io, invece, facessi il contrario, come sarebbe? Le do fastidio. Perciò, accentuo la sua direzione. Sì, oggi ve lo faccio vedere anche sullo scheletro.

E così, - quello che abbiamo fatto ieri -, la mia mano sinistra spinge e lo sento qua; poi, la mia mano destra si accorge e si attiva e punta verso il gomito. Perciò, la mano destra riceve. Si alternano: prima riceve l'una e poi l'altra mano. E' interessante perché si collega il centro alla periferia e viceversa. Quando muoverà il gomito nello spazio forse rimarrà presente questa zona tra le scapole. Cambiando l'angolo, cioè se mettesi il braccio qua, il punto sarebbe questo. Perciò posso cambiare la direzione del gomito se voglio mobilizzare altre vertebre.

Vedete ora come il gomito è alto, vicino alla testa? A questo punto posso pensare di sollevare il tutto. Infilo la mia mano davanti al suo collo e, mentre salgo, giro. Qui ci sono i capelli...bisognerebbe dare delle cuffiette [*risatine*].

Se non riuscite, sollevate la testa e la prendete con l'altra mano, create spazio per la mano che dovrà sostenere e piazzate la testa nel punto giusto della mano. Poi, vi radicate bene sulla sedia, prima di sollevare la sua testa, per essere sicuri di avere una buona base di sostegno; usate i piedi e cominciate ad esplorare. Potrebbe essere anche un movimento in flessione. Quindi, non sollevo, ma faccio scivolare in giù; comincio in giù, nella direzione in cui è già. Cerco di non creare un movimento del solo collo. Poi, provo ad allungare il tutto, muovo verso di me, e piano piano, come una formichina, sollevo. Posso farlo fino ad un certo punto: quando mi accorgo del suo limite mi fermo. Rimetto giù e bisogna indicare ancora alla schiena che può andare in giù, all'indietro.

Quando allungo e penso di sollevare, io stessa mi allungo. Penso alla linea anteriore, che si allunga tutta davanti, come nella CAM di stamattina. Quindi sollevo, non va ancora molto in alto, non è ancora in estensione. Posso fare dei piccoli movimenti a destra e a sinistra. Inarcare vuol dire allungare davanti, quindi io penso: davanti allungo e dietro accorcio. Posso fare movimenti su e giù; fare dei cerchi. Quando lei respira profondamente mi fermo. Questo è un semicerchio. Quando vado alla sua sinistra, si allunga il lato destro. Quando vado alla sua destra, invece, si accorcia il lato destro. E poi sono stanca e metto giù.

E' utile anche lasciare tempo perché possa integrare l'esperienza che ha fatto. Una pausa e poi lo rifacciamo. Quindi, di nuovo le sollevo la testa. In genere io dico alla persona: "Adesso le sollevo la testa", in modo che la persona sia preparata. A volte le teste sono pesantissime. Sono pesanti perché non c'è flessibilità nella colonna, non perché siano particolarmente intelligenti [*sorrisi*].

Stiamo andando verso un inarcamento maggiore.

Forse posso iniziare a farle sentire che alcune vertebre vanno in giù mentre lo sterno sale. Questo si può fare anche sul fianco: creare una relazione tra la parte anteriore e quella posteriore. E' necessario farlo prima di sollevare la testa.

[00:17:55] Sì, si può fare senza sollevare il tutto. Beh, guarda..se io sollevo... non posso, vedi? Intanto posso derotare, posso andare verso il pavimento. Posso lasciarla lì, comunque con la mia mano. Dovete stare attenti a cosa succede alla base del collo. Com'è? E' sgradevole? Naturalmente ora con lei si può fare, perché abbiamo già lavorato molto.

Adesso mettiti sulla schiena. Senti se ti sembra più ampia questa spalla; più aderente e più vicina di prima. Sì, lo vedo.

Va bene. Mettiti seduta. Senti com'è. Senti la distanza tra le orecchie e le spalle. Poi guarda su. Senti il movimento della scapola destra e, poi, sinistra. C'è tutta la parte che ora non ho fatto ma che voi sapete: la mobilizzazione della scapola, della spalla, i cerchi della spalla, ecc. E' la parte precedente a questa, ma non posso sempre ripetere ogni volta.

Prova a mettere il braccio così. Senti le coste, le scapole. Prova a farlo con l'altro braccio: c'è una differenza? Forse è un po' più in avanti. Vedete la differenza?

Solleva entrambe le braccia verso il soffitto e tienile lì. Vediamo com'è. Sposta la testa in modo da toccare una volta il braccio destro e l'altra volta il braccio sinistro. Vedi com'è diversa la distanza tra la testa e il braccio destro rispetto alla testa e il braccio sinistro. E vedi anche quale braccio è più in avanti. Questo significa che la scapola corrispondente è più avanti. Fai qualche passo. Vedi come oscillano le braccia.

Volete vederlo anche sullo scheletro? Sì.

Dunque, sono qui. Prima sollevo qui e, poi, vado più vicino possibile all'articolazione per sollevare la spalla. Vedete che in questo modo ho in mano clavicola, scapola e omero. Poi vado qua, vedete, questa è la seconda costa che incrocia la clavicola e sostengo. Vedete? Posso dare delle direzioni. Se voglio sollevare la testa, allora questa parte deve andare in su e, quindi, comincio a sostenere. Poi, vado in giù, perché il dorso è un po' arrotondato. Non con tutti, perché dipende dalla forma della schiena: se una schiena è molto piatta non ho bisogno di andare in giù. Quindi, vado in su, verso la testa. Questo movimento dà indicazione allo sterno di salire, di andare in su, per andare in estensione.

Poi, c'è tutto il lavoro sulla parte posteriore e sulla relazione tra la parte posteriore e quella anteriore: quando la parte anteriore sale, la parte posteriore dovrebbe scendere. E viceversa. Lo sterno scende, quando il dorso è ricurvo. Quando c'è l'idea dell'estensione nella parte alta del torace, a questo punto posso sollevare la testa. Qui metto la mano e con l'altra mano tengo la testa. E mentre una mano sale, la giro.

Questa è la parte interessante: vedete, non è un movimento del collo. Il collo dovrebbe essere più o meno fermo. E' qui invece il movimento perché abbiamo mobilizzato queste vertebre attraverso il movimento del gomito. Abbiamo creato una forza, un ponte. E poi sollevo, e a seconda dell'altezza a cui porto la testa, arriviamo ad una certa altezza della colonna e lì possiamo creare dei movimenti: destra, sinistra, indietro, avanti e piccoli cerchi, pensando alle diverse vertebre. Qui, lo scheletro è abbastanza bloccato per cui non si vede molto. Il movimento è questo, vedete? Vedete le coste cosa fanno? E' un grosso movimento qui che può arrivare fino qua.

Allievo: [*domanda non registrata*]

Mara: Sì, chi riceve questa IF, può pensare ai polmoni. E' una buona idea.

Vi mostro anche come girare la testa: con una mano vi aiutate; l'altra la mettete sotto. E girate. Si può girare con il mento verso il lettino, per cui il collo s'inarca molto e deve essere molto disponibile. Altrimenti si può fare con la fronte verso il lettino, cioè con il collo in flessione.

Potete anche fare un cerchio, ma non nelle prime lezioni.

Potete girare la testa, con le due braccia in alto; vi faccio vedere come prendere la testa. Non coprite l'orecchio perché è molto sgradevole.

Vedete? [*mostrando il fac-simile delle vertebre del tratto cervicale a dimensione reale*]: la prima è l'atlante, senza corpo; e, poi, l'epistrofeo che ha il dente che entra nell'atlante. Queste sono le prime due vertebre. La testa poggia qua; quindi, i primi piccoli movimenti coinvolgono queste due vertebre. Ingrandendo i movimenti, allora vengono coinvolte anche le altre vertebre.

Notate pure la forma delle faccette articolari e il loro orientamento. Creano il contatto tra una vertebra e l'altra. La direzione delle faccette vi indica la libertà di movimento delle vertebre. Queste sono orientate così, per cui c'è la massima libertà di movimento perché non c'è alcuna barriera per le cervicali che possono andare in tutte le direzioni. Se andate, invece, alle lombari, ci sono queste piccole barriere laterali che limitano la rotazione; mentre è possibile l'estensione. Lo avete fatto, capito e sentito l'altro anno quando avete fatto il salto della carpa, quanto avete



usato l'estensione per mettervi sulla testa.

Qui, invece, c'è meno libertà nell'estensione, perché i processi sono più lunghi e si fermano l'uno sull'altro [*tratto toracico*]. Vi è chiaro? Questo scende e, poi, trova quello di sotto, per cui l'estensione è più limitata. Qui, c'è molto più spazio, invece, perciò nel collo l'estensione è maggiore, a parte il fatto che qui c'è già la curva cervicale.

E questi sono i corpi vertebrali attraverso cui passa la forza di gravità, quindi la parte importante della vertebra rispetto alla gravità sono i corpi. E' importante avere un'idea tridimensionale precisa dei corpi vertebrali. E' interessante notare come varia gradualmente l'orientamento delle faccette articolari.

La settima cervicale e la prima dorsale sono sporgenti e sono spesso poco indipendenti. Si crea spesso un "gomitolo", c'è poca differenziazione e comunemente, questa parte viene chiamata la "gobba della vedova". La tristezza si accumula lì.

## GIORNO 110 - 07/07/2016

## 110.1 CAM 245: Siete mai stati meglio in piedi? - MDP

1. [00:01:02] **Mettetevi a pancia in giù.** Orientatevi. Osservate com'è il contatto con il pavimento a pancia in giù. Lasciate le braccia ai lati della testa, partite dai piedi: osservate come appoggiano i due piedi, quale parte del piede tocca terra. Se una gamba è più ruotata verso l'esterno dell'altra, sentirete degli appoggi diversi anche nelle ginocchia. Osservate come sono orientate le dita e i talloni dei piedi. Se le dita sono all'interno o all'esterno rispetto ai talloni, o se sono allineate ai talloni. Poi anche lo spazio tra le caviglie e il pavimento può darsi che sia diverso da un lato e dall'altro. E poi risalite oltre le ginocchia, sentite il contatto delle cosce e poi lo spazio all'inguine, lo spazio a destra e a sinistra tra l'inguine e il pavimento. Poi risalite, osservate se il pube tocca il pavimento o no. E via via osservate tutti i contatti, paragonando il lato destro con il lato sinistro, se le creste iliache toccano (*il pavimento*) o no. Poi l'addome, risalite in su: sentite il petto, le spalle, le braccia. E il respiro: dove vi expandete in questa posizione.
2. [00:03:52] **Girate molto lentamente la testa dall'altra parte,** piano, piano, e osservate se vi viene da riorganizzarvi da qualche parte o se è la stessa cosa: in genere la seconda scelta è meno comoda, quindi si tende a spostare, a riorganizzare alcune parti, alcune relazioni tra le parti. E rapidamente fate uno scanning, vedete come sono gli appoggi adesso, se qualcosa è cambiato. Uno sguardo veloce che vi fa sentire che forse tutto cambia quando la testa è girata dall'altra parte.
3. [00:04:54] **E poi mettete la fronte sul pavimento, lasciate le mani- le braccia - ai lati della testa e più volte sollevate la testa,** molto lentamente osservando come va. Poi aprite gli occhi, aprirete gli occhi prendendo un riferimento sul muro davanti a voi. Quindi cominciate a occhi chiusi, fate un po' di volte questo movimento, sollevate la testa, poi aprite gli occhi e osservate com'è all'inizio della lezione, che cosa vedete. Poi vi fermate.
4. [00:05:54] **Immaginate di voler guardare qualcosa davanti a voi,** osservate come si attivano subito gli occhi, lo sguardo. Quindi rimanete lì e immaginate, partite con l'idea di voler guardare qualcosa e, **stando lì, muovete lo sguardo e poi cominciate a sollevare la testa, ma seguendo lo sguardo.** Quindi volete guardare davanti a voi e notate se c'è qualcosa di diverso, com'è il contributo dello sguardo, il contributo consapevole dello sguardo. Quindi gli occhi conducono, iniziano il movimento della testa. O comunque, anche se non iniziano, c'è un'intenzione: quindi partecipano molto attivamente. È cambiato qualcosa? Sì? Bene. Vi fermate.
5. [00:07:07] **Ora piegate le gambe cercando la verticalità,** lo fate un po' di volte e osservate qual è il punto in cui vi sembra che siano verticali. Mettetele giù di nuovo e le piegate. Che cosa vi fa dire che le gambe sono verticali con le piante dei piedi rivolte verso il soffitto? Mentre piegate le gambe, dove sentite qualcosa cambiare? Sia negli appoggi, sia lungo la schiena, sia nel bacino. Ovviamente sentite l'angolo delle ginocchia, ma cosa vi fa dire che le gambe sono verticali?
6. [00:08:03] **Portate i talloni un po' più verso i glutei rispetto al punto in cui a voi sembra una posizione più neutra e osservate com'è quando i talloni sono un po' più verso i glutei,** che cosa si attiva, dove lo sentite, che cosa lavora. **E poi andate invece nella direzione opposta, allontanate un po', ma poco,** quel tanto che vedrete poi nei gruppi quando insegnerete. Le mani e le braccia sono sempre ai

lati della testa. Quando i piedi si allontanano dai glutei, che cosa si attiva, che cosa tiene su le gambe? Quali muscoli lavorano inutilmente? Ancora qualche volta esplorate riducendo il divario tra essere troppo vicini ai glutei e essere troppo lontani dai glutei fino a che troverete la verticalità e sentirete che lì non c'è un lavoro, non vi stancate di tenere le gambe così, mentre nelle altre due posizioni vi stancate. Fermatevi un momento. **Di nuovo piegate le gambe e cercate il punto in cui sono verticali come se voi foste in piedi in quella parte di gamba e sollevate di nuovo la testa come per guardare qualcosa davanti a voi** e osservate com'è. Che cosa c'è di diverso? Descrivetevi quello che sentite di diverso. Potrebbe essere che la testa salga di più, potrebbe essere che sentiate un appoggio diverso davanti. Non volete raggiungere niente, state solo verificando che cosa succede quando si crea una variazione. Prima gli occhi, adesso le gambe, ecco. Poi vi fermate. In questa lezione tutto si allunga davanti e tutto si accorcia dietro. Fermatevi un momento, seguite il respiro negli spazi dove può andare. Osservate se vi sembra che l'aria arrivi giù fino all'osso sacro.

7. [00:11:30] Adesso di nuovo **piegate le gambe come prima e cominciate a sollevare un po' di volte il ginocchio destro**, un piccolo movimento. Staccate da terra il ginocchio destro e seguite quello che succede quando la pianta del piede vuole andare verso il soffitto. Non è un gran movimento, è un piccolo movimento: osservate che cosa succede nell'anca, davanti, dietro, e negli appoggi. E se un'eco di questo movimento va lungo la schiena e fino a dove arriva. Che cosa si avvicina al pavimento. Ogni volta che sollevate una parte ce n'è un'altra che si avvicina al pavimento, che si appoggia di più al pavimento. Non è un gran movimento. Dopo che l'avete fatto un po' di volte, tenete pure le gambe sollevate, sollevate il ginocchio sinistro. Così potrete paragonare e, per alcuni, sarà molto diverso. Sollevate il ginocchio sinistro e lo rimettete giù. Non importa quanto. Non dev'essere un gran movimento. E notate dove appoggiate a sinistra. Sicuramente sentite che il bacino è coinvolto, forse lo sentite nella zona lombare, quindi lungo la colonna. Poi vi fermate.

8. [00:14:05] **Di nuovo piegate le gambe e sollevate la testa.** Volete guardare: usate gli occhi, muovete lo sguardo. **Com'è adesso?** Sale di più? Vi sembra di vedere più in su? Dov'è il riferimento? Fermatevi pure. Senza mai dimenticare il respiro. **Piegate le gambe, sollevate la testa, guardate davanti a voi.** Osservate che cosa preme a terra, che cosa appoggia, **e adesso sollevate un ginocchio alla volta**, e osservate se sollevando le ginocchia - anche di poco, non è necessario sollevarle molto - vi sembra che la vostra testa salga. Se lo sguardo si sposta. Tenete gli occhi aperti perché dovete guardare davanti a voi. Non fatelo volontariamente, sentite la relazione tra sollevare le ginocchia e la direzione dello sguardo, la direzione della testa. Fermatevi pure.

9. [00:17.05] **Di nuovo piegate le gambe e questa volta sollevate la testa insieme al ginocchio destro.** Con un movimento piccolo cercate di creare un collegamento tra la testa, la parte anteriore, la parte posteriore e il movimento della gamba. Non c'è una rotazione, non è una rotazione: quindi si solleva così com'è. Poi alternate: una volta il ginocchio destro, una volta il ginocchio sinistro, sentendo il sentiero che si crea dietro di voi dal piede alla cima della testa. Sistemate le braccia nella posizione più comoda e sentite che forse sono due percorsi un po' diversi: dalla gamba destra alla testa o dalla gamba sinistra alla testa. Sollevate insieme la testa dritta in avanti e una delle due gambe, poi la testa e l'altra gamba. Quando volete, vi fermate. E magari vi mettete sulla schiena questa volta. Quando si fanno le lezioni che richiedono di inarcare, a volte quando ci si mette sulla schiena ci si sente molto più piatti mentre altre ci si sente molto più lontani dal pavimento. Non è il caso di compensare subito; è anche molto interessante andare avanti nell'esplorazione

dell'estensione senza compensare immediatamente. Ovviamente chi sente un disturbo può portare le ginocchia al petto, ma chi non ha dolori e sente che comunque è più lontano dal pavimento può restare con questa sensazione. Quindi, com'è per voi? La zona lombare è più lontana o più vicina, il collo è più lontano o più vicino al pavimento?

10. [00:20:06] **Ritornate a pancia in giù, piegate le gambe, sollevate la testa e questa volta immaginate, semplicemente immaginate - lasciate la testa su - e immaginate di sollevare entrambe le ginocchia e osservate com'è.** Immaginate, non fate. Quindi vi organizzate “come per”. Vi sembra che salga leggermente la testa? Sì, eh? Quindi sentite che immaginare è proprio organizzarsi. Va bene. Vi fermate. Quando vi riposate potete girare la faccia dalla parte che preferite.

11. [00:21:39] **Lasciate le gambe distese e girate la faccia a sinistra, quindi la guancia destra sul pavimento e, così com'è e a occhi chiusi, sollevate la testa un po' di volte.** Sollevate poco poco: un piccolo movimento. **Fatelo a occhi chiusi e poi aggiungete lo sguardo.** Immaginate di voler guardare a sinistra, in su verso sinistra, sollevate la testa e notate se cambia qualcosa quando c'è l'intenzione di vedere qualcosa. **Ora piegate le gambe e, lasciando la testa girata verso sinistra, sollevate un po' di volte prima una gamba, poi l'altra gamba** e osservate se è più facile sollevare un ginocchio piuttosto che l'altro. Piano piano, fatelo piccolo perché se no, se fate il movimento molto grande, non sentite nessuna differenza. Non è facile. Quale ginocchio vi sembra più ibero di staccarsi da terra? Quello dalla parte della faccia? Quello dalla parte dei capelli? Qualcuno di voi sente una differenza? Cercate di ricordarvi se è quello dalla parte della faccia o quello dalla parte dei capelli. **Poi abbassate le gambe e, molto lentamente e in più riprese, girate la faccia verso destra.** Ma in più riprese, non subito. Quindi girate e appoggiate il mento, sentite che la rotazione può essere fatta in più tappe. E alla fine lasciate la faccia girata a destra o a sinistra, alcuni ce l'hanno a destra, alcuni ce l'hanno a sinistra, insomma, nella direzione opposta a prima **e sollevate la testa così com'è. Ad occhi chiusi. E poi aprendo gli occhi e guardando a destra.** Prendendo un riferimento cambia qualcosa? Mantenete sempre l'attenzione a tutta la colonna, agli appoggi davanti, a cosa si avvicina a terra e a cosa si chiude dietro. Ci si può inarcare rimanendo molto lunghi, anche. Poi **fermate la testa, piegate le gambe di nuovo, sollevate un ginocchio alla volta e paragonate** - la testa rimane girata a destra - notate se è cambiato, se è più facile sollevare l'altro ginocchio o se è rimasta la stessa preferenza. È facile sentire la preferenza o è confuso? Bene. Fermatevi, riposatevi.

12. [00:27:32] **Riportate la testa al centro e riprovate a sollevare la testa con le gambe distese. Con lo sguardo.** Quanto sale adesso? Sembra che salga di più dopo quest'ultima variazione, con la faccia girata di lato, no? Lo sguardo prosegue. Di nuovo **piegate le ginocchia e lasciate su la testa; sollevate le ginocchia (alternate) e lasciate che lo sguardo salga ogni volta che sollevate un ginocchio.** Tenete su la testa, guardate in su, più in su quando sollevate il ginocchio. Lentamente. Date il tempo al movimento di attraversarvi, quindi non pensate “testa e ginocchio”, pensate a qualcosa che cammina dentro di voi e che raggiunge gli occhi, dalla pianta del piede alla cima della testa. Lo fate ispirando o espirando? Stiamo cercando una buona distribuzione, in modo che il lavoro non venga fatto soprattutto nella zona lombare. Bene. Riposatevi. Potete girarvi sulla schiena, se volete.

13. [00:29:42] E di nuovo tornate proni. Adesso cominciamo la differenziazione dello sguardo. Quindi **sollevate la testa e lasciate lo sguardo calamitato sul pavimento:** piano piano sollevate la testa, lasciate pure giù le gambe, si tratta adesso di differenziare gli occhi. Sentite il movimento nei globi oculari, all'interno

degli occhi: guardate in giù mentre sollevate la testa. E poi la fronte torna a terra. Piano, piano. Entrambi gli occhi. La testa sale, ma non tanto. Rimanete con le spalle giù. Ecco, è la zona tra le spalle che dovrà muoversi. **Poi vi fermate e fate l'opposto: sollevate la testa e gli occhi, quando riportate giù la testa lo sguardo rimane in su, verso la fronte. Poi la testa ritorna a raggiungere lo sguardo, in avanti.** Guardate in su mentre la fronte scende a terra. Continuate andando in su e in giù, quindi differenziando bene il movimento della testa da quello degli occhi nelle due direzioni. Notate se il diaframma si ferma, che cosa è scomodo o cosa è poco chiaro. Se vi sembra che il movimento dei due occhi sia uguale, che facciano lo stesso percorso, o se la linea di uno sguardo è più all'interno o all'esterno rispetto all'altra. Com'è? Se c'è un occhio dominante, abbiamo già visto, la testa tende ad andare in una direzione. Fermatevi pure.

14. [00:33:09] **Piegate le gambe e di nuovo sollevate la testa, lo sguardo, guardate davanti a voi e osservate com'è adesso e qual è il contributo della differenziazione dello sguardo, degli occhi.** Senza sforzare, fermandovi prima del limite. Alcuni sollevano molto di più la testa perché tirano su tutto il torace in blocco: invece, fate un po' meno e poi vi fermate, vi riposare.

15. [00:34:26] Allora adesso **piegate le gambe e mettete la fronte sulle mani o sul pavimento e sollevate un ginocchio alla volta, in questa posizione, lasciando giù la testa.** Notate se un ginocchio sale con più facilità, si stacca dal terra con più facilità rispetto all'altro. La testa è in posizione centrata. Come mai c'è più facilità nel sollevare un ginocchio, da cosa può dipendere? Chiedetevelo. Intanto quale ginocchio avete scelto di sollevare per primo? Lo sapete? È quello più facile. Come mai c'è un ginocchio che è più facile? Viene più facile il destro o il sinistro? **Poi girate la testa da un lato e dall'altro e osservate se cambia qualcosa. Lasciate giù la testa. Con la testa girata prima a destra e poi a sinistra sollevate le ginocchia e sentite cosa è più facile. Tirate via le mani da sotto la testa quando siete con la faccia di lato mettete le braccia ai lati delle spalle.** Come vi sembra; si chiarisce un po'? Non per tutti è facile sentirlo. Distendete le gambe, fate una piccola pausa. Seguite il respiro per un momento.

16. [00:38:14] Adesso **piegate le gambe, mettete la fronte sul pavimento e chiudete l'occhio destro e cominciate a sollevare la testa tenendo l'occhio destro chiuso e quindi utilizzate lo sguardo solo dell'occhio sinistro. Salite, scendete, vedete che la faccia, la testa, tende a girare leggermente da un lato.** L'avete fatto l'altro giorno, no? Era la tua lezione (*rivolta ad Anna Maria*), "Chiudere un occhio". L'occhio destro dovete chiudere, dovete utilizzare solo l'occhio sinistro. Vi sembra che la testa giri leggermente verso destra? Si centra lo sguardo, rispetto allo spazio, spontaneamente la testa gira in modo che la faccia vada leggermente a destra, se usate l'occhio sinistro. Però questo crea un lavoro diverso nel collo, sui due lati. Allora adesso, fermatevi, e **differenziate il movimento della testa da quello dell'occhio: quindi quando la testa sale lo sguardo scende, sempre con un occhio aperto e uno chiuso.** Il respiro fluisce regolarmente. Quindi dissociate lo sguardo dell'occhio sinistro dal movimento della testa. La testa sale, lo sguardo scende e quando scende la testa, lo sguardo sale. Lo fate piccolo, cercate la fluidità, come se un certo punto diventasse quasi abituale, non è più "pensato", cioè è pensato meno. Poi vi fermate, vi riposare. **E poi lo fate con l'altro occhio, quindi questa volta chiudete l'occhio sinistro, questa volta sarà l'occhio destro che vi guiderà: sollevate la testa un po' di volte utilizzando lo sguardo, quindi guardate in su con l'occhio destro e sentite che cosa succede al collo, se vi sembra che la faccia si orienti leggermente verso sinistra per centrare lo sguardo.** In genere le persone che utilizzano molto di più un occhio, che non vedono da un occhio, ruotano la testa molto più facilmente in una della due direzioni. Moshe dava delle lezioni a Moshe

Dayan, - vi ricordate? - il Ministro degli Esteri israeliano che aveva la benda su un occhio perché aveva perso un occhio in combattimento e diceva che aveva la testa liberissima, che questo non influenzava il movimento del collo. Differenziate. State differenziando? State differenziando il movimento dell'occhio da quello della testa? Senza smorfie! Cosa c'è, non riesci a tenere un occhio chiuso? Eh! Comunque anche l'altro occhio si muove, non rimane fermo, ma l'effetto è sulla rotazione, perché vi centrate, centrate il canale sensoriale rispetto all'ambiente. Bene. Vi fermate, vi riposate.

17. [00:43:36] **E ancora una volta sollevate la testa, rimettetevi a pancia in giù, sollevate la testa con entrambi gli occhi in opposizione: chiudete gli occhi e muovete gli occhi in giù quando la testa sale, muovete gli occhi in su quando la testa scende e notate come è rispetto a prima, alla volta precedente. Com'è? È cambiato qualcosa? Quando la fronte scende lo sguardo sale. E poi, semplicemente, aprite gli occhi e sollevate la testa ancora una volta e notate come va adesso. Sale di più lo sguardo? Si è spostato ulteriormente il riferimento? Sì. Bene, riposatevi sulla schiena. Come sono i punti di appoggio? Sentite tutta la lunghezza della colonna, dal coccige alla testa.**

18. [00:46:20] **Un'ultima volta mettetevi a pancia in giù, piegate le gambe, e immaginate di sollevare le gambe un po' di volte; immaginate di sollevare le due ginocchia un po' di volte e osservate se è chiara l'immagine dentro di voi della trasmissione della forza, della trasmissione del movimento dentro di voi. Piegate le gambe, cercate la verticalità e quando siete nella posizione, immaginate di sollevarle e fino a dove le sentite, nell'immaginazione. Non lo fate. Sentite l'impulso a farlo. Adesso immaginate di sollevare la testa, ma non lo fate. E sentite fin dove arriva in giù il movimento. Quando immaginate pensate anche all' IF di ieri: la relazione tra la parte anteriore e la parte posteriore. Quindi lo sterno tende a salire, dietro le vertebre tendono a chiudersi, a scendere. Le coste tendono a salire in avanti e a chiudersi dietro.**

19. [00:47:57] **Ora tenete le gambe piegate e immaginate di sollevare le due ginocchia mentre nella realtà sollevate la testa, lo sguardo, e un'ultima volta sentite com'è, quale parte preme a terra per aiutarvi: se è sulla linea mediana, o se è piuttosto a destra o a sinistra. Sollevate la testa davanti, guardate davanti a voi, percepite la linea mediana davanti. Fatelo due o tre volte, com'è rispetto all'inizio della lezione? Cioè non solo in ampiezza del movimento, ma anche in chiarezza degli appoggi, della relazione tra le parti tra la parte anteriore e la parte posteriore e nella trasmissione del movimento. Lo fate finché vi interessa. Sentite che lo fate con tutto voi stessi questo movimento. Poi vi mettete sulla schiena un'ultima volta e osservate da che parte girate, da che parte preferite girare e se ha a che vedere con quello che avete esplorato prima. Quindi la testa gira in una direzione, il bacino ruota in una direzione. Quali parti non toccano terra chiaramente come prima o toccano più chiaramente di prima. Com'è? Adesso sentite tutta la lunghezza, dai talloni alla cima della testa, se vi sembra di essere più lunghi o, se avete fatto degli sforzi, non vi sembra di essere più lunghi ma più corti. Non sgridatevi se vi sentite più corti, va bene lo stesso. Chi vuole, non è obbligatorio, ma chi vuole può piegare le gambe e incrociare le dita delle mani e sollevare la testa e le ginocchia, avvicinate i gomiti alle ginocchia - piano, piano - lo ripetete alcune volte. Portate i gomiti verso le ginocchia e i gomiti verso le ginocchia.**

20. [00:51:00] **Poi rimanete lì, con la testa sollevata e le ginocchia sollevate e soltanto immaginate che si tocchino, non devono toccarsi, immaginate che si tocchino. Sentite il peso della schiena e respirate e immaginate che i gomiti e le ginocchia si tocchino. I piedi cascano giù, perché li tenete su? È un lavoro inutile! E**

poi basta, lasciate andare, allungate le gambe, sentite i vostri contatti. Com'è l'appoggio adesso? Osservate se è più completo, più piacevole. Poi, lentamente, senza perdere i volumi e le lunghezze, le morbidezze, vi mettete in piedi. Osservate come vi mettete in piedi, ecco. Siete mai stati meglio in piedi? Questo è il titolo della lezione! Dove va lo sguardo? Osservate se lo sguardo è all'orizzonte, com'è messa la testa sul collo. Non tenetevi, lasciate andare. Lasciate scendere quello che deve scendere. Dove va lo sguardo, com'è messa la testa sul collo? Com'è il contatto delle piante dei piedi a terra? Il respiro, i volumi. Lo sguardo, la linea orizzontale dello sguardo, la linea verticale dello stare in piedi. E poi, quando volete, esplorate lo spazio. Alla fine della lezione è bene darsi un momento, per sentire l'effetto della lezione, senza cercare subito una posizione che "si pensa" sia quella giusta. Alcuni di voi forse hanno un po' questo atteggiamento, di voler assumere una postura che mentalmente pensano sia corretta e se qualcosa disturba appena vi mettete in piedi, osservate, accettate questa cosa. Perché è qualcosa che è cambiato, non perché sia sbagliato, è semplicemente inabituale. Se no vi riaggiustate e tornate come eravate prima e adieu! Quindi tenete conto dei piccoli disorientamenti: sono momentanei, perché poi il cervello risistema tutto, Com'è questa lezione? Va bene. Facciamo la pausa!

## 110.2 Video Erin 2

Mara: [*si riferisce ad un video di una integrazione funzionale data da Moshe ad una bimba*] questa IF avviene quattro giorni dopo la prima, nel frattempo la bambina ha ricevuto una lezione con Mia Seagull, che era una degli assistenti. La bambina è intorno ai dieci anni: appena la vedete la riconoscete. No, quella è Rachel. Vedete come già cammina meglio? Deve avere sette otto anni.

Moshe: hai lavorato con qualcuno?

Bimba: con Mia.

Moshe: ti è piaciuto quello che ha fatto?

Bimba: sì!

Moshe: togliti le scarpe.

Mara: vedete che piega la gamba però non mette il piede sopra il lettino. Usa solo una mano. Sì, si tiene con l'altra.

Moshe: cammini meglio con le scarpe o senza scarpe?

Bimba: con le scarpe.

Moshe: allora tieni le scarpe. Le stampelle. Sono pesanti. Tieni, tieni. Tieni come le tieni normalmente, sono pesanti. Anche questa. Alzati, piano piano.

Mara: quella è la fisioterapista.

Moshe: voglio insegnarle a camminare con le stampelle meglio, prima di tutto. Vieni con me al muro.

Mara: questa è una cosa che fa spesso: mettere le persone o con le mani sul lettino alto, o al muro e li fa camminare sul lato per sentire bene lo spostamento del peso.

Moshe: metti la schiena al muro, appoggiati al muro, piano, vai verso destra, cammina a destra, piano. Ti appoggi al muro e cammini a destra (*si appoggia con la schiena e con il bacino*). Usa pure le stampelle. Appoggiati al muro, usa il muro. È più facile appoggiandosi al muro. Vai fin dove vuoi e poi torna indietro. Guarda. Quando ti appoggi al muro, non ti appoggi così tanto sulle stampelle, metti meno peso sulle stampelle. Devi spostare il peso da un piede all'altro e sul muro puoi sentire come sposti il peso. Poi torna indietro, piano. Senti quale delle due direzioni è più facile, quale delle due gambe è più facile da sollevare. Senza fretta. Il muro è lì, non devi portare la testa in avanti: utilizza il muro per rendere più facile il tutto. Vuoi riposarti o vuoi continuare?

Mara: questa è Mia, con la quale ha lavorato il giorno prima.

Moshe: e ora, piano, piano, lo fai ancora. Senti come sollevi la gamba destra e poi la sinistra? Quale è più facile da sollevare? Fermati e torna indietro. Cammina verso la tua sinistra. Senti?

Mara: ci impiega più tempo a sollevare la destra che non la gamba sinistra.

Moshe: vuoi stare in piedi o sdraiarti? Sdraiarti. Ah, ti vuoi sdraiare qui?

Mara: per terra! Lui pensava sul lettino. Adesso vedrete che gattona verso il lettino in un modo strano, cioè senza usare le ginocchia. Non appoggia sulle ginocchia.

Moshe: mettiti sulla schiena.

Mara: quella sedia è molto più alta del lettino! Il lettino è basso. Be', adesso queste cose le sentite dentro di voi, no? Questi movimenti servono a farle sentire che porta il peso sul piede sinistro, sulla gamba sinistra.

Moshe: senti qua come a destra è più difficile, a sinistra è più facile.

Mara: in effetti quando camminava sembrava "crescere" sulla gamba sinistra.

Moshe: nella coscia destra i muscoli sono più rigidi. Non si muove qua quando allungo. A destra.

Mara: quando torna indietro, batte sul suo dito.

Moshe: chiudi le ginocchia. Avvicina le ginocchia.

Mara: la mano dietro al sacro. Come se cercasse il punto giusto del femore nell'acetabolo, per dopo, per quando sarà in piedi. Per avere sensibilità bisogna fare movimenti piccoli. Qui va verso l'estensione, vedete? La mano sulla caviglia. Richiama delle CAM. Lei non è radicata con i piedi, quindi non è comodissimo questo per lei. [*Qualcuno commenta che i modi di Moshe in questa IF sono più energici del solito, che non sembra particolarmente delicato*] Sì, non sembra a vederlo, ma mi ricordo quando mi ha mosso la testa: è delicatissimo. [*Qualcuno chiede di cosa soffra la bambina*] Spasticità, ha qualcosa dalla nascita. Se la parte alta è più flessibile può andare maggiormente in estensione. Tutto questo è per rendere più flessibile la parte alta. Adesso solleva di nuovo per andare in estensione. Ecco, questo è interessante perché dà delle spinte. Cioè, raddrizza la gamba e va in su. Cerca un



posto per il femore nell'anca. È come se fosse in piedi quando fa queste spinte. Queste compressioni. Da sotto il ginocchio, con la mano sinistra ha il femore e va direttamente all'anca, vedete? È qua. Come quando da seduti voi fate le spinte, le compressioni. Vi è chiaro, no? Quindi non è l'idea di andare indietro, ma di andare in su, verso l'anca. Quando ti metti in piedi senti quella cosa lì. Mette la mano dietro per non schiacciare il ginocchio sul lettino. È la gamba, come se fosse in piedi. Toglie dal contesto la gamba e il piede. Quindi è proprio l'anca. Comunque il piede è messo come se lei stesse in piedi, la caviglia è flessa. È il camminare questo, eh! Lei diventa più alta ogni volta, vedete, la testa viene spinta in su. Anche qua, le anche: una si apre e l'altra si chiude, vedete? Camminare. O alzarsi, anche. Differenziare le anche. Le mani sulle caviglie per stabilizzare le gambe. Va su un piede e poi sull'altro. Quindi è una simulazione dello stare in piedi, nascono delle sensazioni che magari non ha mai avuto: la testa del femore nel posto giusto, dentro nell'anca, poi quando va in piedi le può richiamare. Questo è l'apprendimento organico, appunto. La porta seduta.

Moshe: usa le mani per spostarti a sinistra. Continua.

Mara: qui ci sarà una differenza nelle due direzioni. Mani, bacino. Bacino.

Moshe: basta. Siediti. E ora torna a destra, verso di me a destra.

Mara: vedete che è diverso? Ruota qua. Ruota un po'.

Moshe: senti che lo fai in modo diverso?

Bimba: sì.

Moshe: guarda cosa fai. Prima bacino e gambe e vai a sinistra. Qui muovi soltanto il bacino e non le gambe. Muovile a destra e senti. Prima il bacino e poi le gambe. Fai la stessa cosa andando a sinistra, prima il bacino e poi le gambe. Bacino. Bacino, poi le gambe. Senti quanto muovi le gambe a sinistra. Verso sinistra. Quanto le muovi a sinistra? Difficile muover le gambe a sinistra! Vai a destra. È più facile muovere le gambe verso destra dopo che il bacino si è spostato. Qui non c'è difficoltà. Fai un unico movimento a sinistra: bacino e poi le gambe. Bene! Basta.

Mara: quando l'ha fatto una volta basta.

Moshe: ti sdrai. Non c'è bisogno di insistere. A

Mara: adesso spinge dai piedi tenendoli a 90°, come se fosse in piedi.

Moshe: puoi essere arrotondata e puoi essere alta, dalla zona lombare in su. Un piccolo rullo morbido. Gommapiuma. Senti? Senti che sei rotonda qua? Che c'è spazio lì? Quando faccio questo. Senti che faccio questo?

Mara: dietro alla zona lombare. La fa sdraiare.

Moshe: appoggiati su di me. Solleva le gambe. Ti tengo io, ti sostengo io. Piano piano. Inclina le ginocchia da un lato all'altro.

Mara: un po' quello che stiamo esplorando noi nell'IF.

Moshe: ti sollevo io, ma senti com'è adesso. Ti riporto io seduta. Non ti sedere tu, ti metto io seduta. Non puoi andare avanti. Ora sei alta! Sì! Normalmente sei così, sei

più piccola di quello che sei in realtà. Lo senti? Sì. (*Si rivolge ad altri*) Puoi darmi quel sostegno?

Mara: la fa sedere lì.

Moshe: senti? Ora è arrotondato lì. Sei più alta adesso. Così sei anche più tonda. Lo senti? Metti le gambe giù, senti quello che faccio. Ora sei tonda. Questa è la tua piena altezza, lunghezza. Spingi in avanti. Dammi la tua mano. Sulla pancia, sotto l'ombelico. Sono piccolo e arrotondato. Spingi in avanti con la pancia. Spingi la mia mano. Mi stai spingendo da un'altra parte, spingi con la pancia. Ci vogliono alcuni minuti per impararlo. Non con tutto il corpo, ma solo con la pancia. Spingimi! Non puoi. Manda giù la tua saliva, deglutisci. Sai cos'è la saliva? Il liquido che hai in bocca. Allora, lì viene fuori. Ingoia la saliva e siediti.

Mara: tutti a deglutire qua, eh? Sento! Concerto! (*risate*) E adesso lo fa!

Moshe: molto bene! Senti che diventi più rigida? Quando vuoi, puoi spingere in fuori. Nessuno ti ha insegnato a farlo. Separa le mie dita. È difficile all'inizio perché non l'hai mai fatto. Separa le mie dita, respingi le mie dita. È più facile ora? Questo è sedersi bene! È piacevole, no? Torna tonda: vedi che tiri dentro lì?

Mara: spinta dal ginocchio. Come la guarda, eh?

Moshe: stai lì, così!

Mara: intanto ha un'altra idea. No, il lettino è fisso. È un lettino di 42 centimetri fisso. Le dà le stampelle e le chiede di camminare. Puoi venire in piedi? E diventare piccola. Ti devi mettere le stampelle lontane quando sei alta. Ti aiuto io. Alta, alta, alta, lunga. Scendi giù, non cadrai, ti tengo. Scendi lunga.

Mara: e qui rimane alta, la tiene e si allunga tutta.

Moshe: tieni le stampelle. Solo se io faccio un errore ti puoi aggrappare a loro, se no, non servono. Ginocchio.

Mara: sentite? Vedete?

Moshe: ora sei alta. Le stampelle possono stare qua, non lì. Perché così sono in avanti e sei piccola. Qui, di lato. Alzati, con tutt'e due le ginocchia dritte. Non forzare, ti aiuto io. Alzati, dritta! Senti che le stampelle sono corte, che sei più alta, sì. Puoi sentire? Appoggiate alle stampelle. Siediti. E adesso muoviti verso sinistra, alta, alta, però! Bene, non hai bisogno di portare le stampelle in avanti. Meraviglioso! Senti quanto vai veloce? Benissimo! Appoggiate al lettino.

Mara: è appoggiata, eh.

Moshe: eccellente. Molto bene. Ora sei seduta dritta! Non devi tenerle in avanti: sei piccola se ti appoggi con le stampelle in avanti. Adesso tieni le stampelle, alzati. Spostati a destra sul lettino, senza alzarti. Non ne hai veramente bisogno. Se sei dritta così! Chi è che vuole le stampelle se è dritto così! La prossima volta miglioreremo le gambe, le ammorbidiremo.

Mara: ma lui ogni tanto dice che ha un'idea e poi non è detto che la volta successiva lo faccia. Ma intanto le dà un suggerimento. Vedremo la prossima volta. Ma non è finita ancora! Supina, di nuovo rinforza quello che ha fatto. Ora piegherà le gambe.

Moshe: ah, sei stanca. Sei un po' stanca. Puoi sentire che la gamba si raddrizza? E sei alta, sei lunga!

Mara: c'è una bella serie di lezioni in piedi, che faremo, per trovare il posto alto nell'anca. A novembre, forse. Eh, anch'io faccio così. *(risate)*

Moshe: molte volte. Tutt'e due le gambe, tutt'e due le ginocchia. Non hai bisogno delle stampelle! Ma questa è la prima volta che lo fai, ci vuole un giorno o due per abituarsi, anche di più! Ma piano piano le toglierai!

Mara: quindi in realtà le offre dei panorami nuovi, no?

Moshe: ancora una volta!

Mara: si alza.

Moshe: qui sei forte! Stai giù, in estensione. Questo è come la schiena dovrebbe sentirsi. Non alzarti, ti porto su io. Ecco, con la schiena forte!

Mara: ha una schiena più forte quando va in estensione.

Moshe: piano piano imparerai a farlo da sola. Meraviglioso!

Mara: anche la testa è bella su. Sì. Adesso con le stampelle. La mette in piedi.

Moshe: ora farai qualcosa di divertente, che non hai mai fatto. Ti metti su, dritta. Sei abituata a tenere le stampelle così in avanti, ma se ti giri verso il lettino non puoi mettere le stampelle troppo in avanti, perché c'è il lettino. Vai a destra, sei alta. Sì, verticale. Finché sei alta non hai bisogno delle stampelle in avanti. Eccellente! Intelligente! È un po' lento ma è perfetto! Stai incrociando i piedi. Quando sei alta le stampelle possono stare su, verticali. E quando stanno in verticale le puoi anche buttare via. Ah! Eccellente, eccellente! Praticamente non le stai usando le stampelle. Il lettino ti aiuta, tocca il lettino con le stampelle. Bene, bello! Stai un momento.

Mara: sì, perché con le stampelle tiene le spalle su.

Moshe: ora sei alta, lo senti? Senti la tua pancia? Eccellente, meraviglioso! Fai piccolo. Cosa preferisci? Ah-ah! Sei così più bella! E le stampelle stanno bene, sono messe bene. Puoi sollevare una stampella? Una alla volta. Sei in piedi e sollevi. Ti senti sicura, no? Non ti tengo io. *(Moshe sta solo tenendo la maglietta)* Solleva l'altra. Senti? Vedi? Rimettile a posto. Sollevale tutt'e due, prima una poi l'altra. Ecco. Praticamente non ti tengo. È solo paura, perché non sei abituata. Stai sui talloni. Solleva le stampelle. Se tieni le stampelle verticali, puoi allontanare le ginocchia dal lettino. Ti allunghi. Ancora.

Mara: le dà la mano.

Moshe: non hai bisogno delle stampelle, le puoi lasciare a una bambina che non cammina bene e ne ha più bisogno di te! Eh! È solo paura! Vai dalla mamma. Io non ti tengo, vai da sola. Puoi farlo anche con le mani sul lettino. Eccellente, meraviglioso! Perfetto. Bacino-gambe, bacino-gambe. Adesso prendi pure le stampelle per andare dalla mamma, ma sei in grado di camminare anche senza. Magari sei stanca? Dopo che avrai riposato sarà molto meglio. Senza fretta. Alta, così non cadi. Non ne hai

bisogno, le usi di lato giusto per non cadere. Molto bene! Quando sarai riposata, sarà meglio. Puoi sentire? Grazie.

Mara: bene! Carina, no? No, secondo me non ci pensava neanche la madre. Tutti tranquilli erano. Come vi è sembrato? Bello, no? Molto bello. Va bene, se non ci sono commenti facciamo pausa. Allora facciamo le nostra IF, poi andremo avanti, vedremo la terza, la quarta, la quinta. È interessante perché a questo punto del corso riuscite a richiamare sia le CAM che le IF, no? E poi anche il linguaggio: alla fine quando le dice “non ti preoccupare, è solo paura”, (*ride*), riconosce la paura, sì. È interessante! Riconoscere in se stessi la paura è già qualcosa, no? Se no si è disorientati.

Valentina: quindi era veramente una nuova situazione per lei?

Mara: sì. E comunque dà molte idee. Ci sono molti spunti che si possono riprendere, perché la fa camminare, le fa sentire cosa succede nelle anche, poi la fa camminare di nuovo, poi la fa camminare in piedi con la schiena appoggiata. Trovando sempre dei sostegni: il muro, il lettino, seduta sul lettino, la fa camminare in piedi, la fa camminare seduta e poi aggiunge le stampelle appoggiate al lettino, quindi un ulteriore passo. La flessibilità, quindi la necessità che questa parte sia molto flessibile per stare eretti. La trasmissione non avviene se qui non è morbido.

Carla: dicevo la camminata laterale, che è il primo passaggio per la camminata: voi vedete il bambino appoggiato al divano, appoggiato ai mobili che cammina lateralmente. Per sentire lo spostamento del peso.

Mara: non può sollevare una gamba se non c'è il peso tutto sull'altro lato.

Carla: e questo sia da seduta sia da in piedi gliel'ha fatto fare, lateralmente proprio. Anche spostarsi da seduta.

Mara: va bene. Andiamo a mangiare.

### 110.3 IF proni: Mobilizzazione del piede e sollevare la gamba dal ginocchio

Mara: [*Mara sta parlando con Chie che si è offerta per una dimostrazione di IF*] Guarda su, guarda su. Guarda verso l'alto, verso il soffitto. E verso il basso. Anche guarda giù. Torna sempre a casa. Poi cammina un po', cammina. Dritta, cammina dritta, perché così ti vediamo. Grazie. Ancora. Vieni qua. Pancia in giù. Gira la testa. Così sei comoda? Più che dall'altra parte? Prova a girare piano piano. Cosa preferisci? Eh, non sempre le persone fanno (qual è la loro preferenza). Allora. Forse un rullino? Prendiamo quello lì. Solleva il piede. Alto. Com'è? Un po' alto. Eh? È alto, ancora più alto. No. Bene? Allora rivediamo un po' questo movimento che abbiamo già esplorato, già visto. No? Vi ricordate? L'idea è quella di - come nella CAM di oggi - portare la gamba verso la verticale. Questo è un movimento di tutta la gamba, quindi l'attenzione va soprattutto all'articolazione dell'anca. Questo è un movimento della gamba rispetto alla coscia, quindi sente il movimento del ginocchio. E' un movimento della caviglia, quindi l'attenzione sua sarà alla caviglia. Abbiamo tre movimenti che possiamo combinare: se io fletto la caviglia o fletto il ginocchio sono due parti, il piede e il ginocchio. E poi possiamo includere l'anca. Vedete? Chiudo, chiudo e apro, apro; queste due articolazioni e il femore ruota. Poi posso decidere di lasciare - per esempio, scusami - in una lezione potrei decidere di lasciare la gamba in questa posizione, oppure di piegarla e portarla più in su. Ora che ha trovato comodità in

questa posizione con la gamba piegata, muovo il piede rispetto alla gamba. Con le mani sul tallone, attorno al tallone e sulla parte anteriore del piede. Vi ricordate? Avete fatto una CAM in cui muovevate soltanto - la gamba era così, verticale - e muovevate il piede pensando alle dita o pensando al tallone. È un po' la stessa cosa. E poi portavate il tallone all'interno e le dita all'esterno, vi ricordate? Eh? La prima era questo movimento, quindi le dita in su e in giù, oppure il tallone in su e in giù. Era una CAM. Del primo anno, mi sembra. Anche questo avete fatto, non ve lo ricordate. Se vi ricordate il "di lato", deve esserci anche questo. E poi un'altra possibilità di movimento è, appunto, questa su questo piano, su un piano orizzontale, quindi: il tallone all'interno e le dita all'esterno e viceversa. Quindi: in su, in giù, a destra, a sinistra e poi un cerchietto. Posso anche farlo tenendo la gamba appoggiata alla mia, quindi ho le due mani e con grande delicatezza le faccio sentire. Quindi abbiamo esplorato questo movimento verso destra e verso sinistra sul piano orizzontale, poi un movimento su quest'altro piano verticale. Poi però c'è un altro movimento nella caviglia, che è questo: inversione ed eversione (del piede), quello delle storte - e non solo! E poi è interessante anche differenziare il tallone, dove si scarica la maggior parte del nostro peso, dalla parte anteriore e possiamo quindi fermare il tallone e muovere l'avampiede. Bisogna cercare i movimenti possibili: ci sono cinque dita, cinque metatarsi, sette ossa del tarso, guardate qua. Questo non era previsto però lo aggiungiamo: già che è in questa posizione e abbiamo il piede a nostra disposizione. Quindi i movimenti del dito rispetto al metatarso, qui c'è un'articolazione, dove il dito si connette al metatarso. Quindi potete muovere il dito con tutte le articolazioni rispetto al metatarso, oppure il metatarso rispetto al dito. Ed è interessante farlo da supini, anche. Ora lo facciamo qua. Quindi ogni dito rispetto al metatarso e ogni metatarso rispetto al dito. Si tratta di stabilizzare una parte e muovere l'altra. Quando muovete la parte prossimale rispetto alla parte distale e viceversa. Spesso ci sono delle callosità in questo punto. Ma il lavoro con il piede lo riprendiamo senz'altro. Com'è la gamba destra rispetto alla sinistra, come senti? Sì. Più lavoriamo sulle differenziazioni più è chiaro. Senti? Per me è più libero questo movimento, la gamba ha lasciato più andare, casca, vedete? Non senti che c'è meno resistenza? Non c'è alcuna resistenza adesso. Ecco, quindi dopo aver chiarito un pochino i vari movimenti del piede, possiamo pensare adesso di sollevare il ginocchio, come nella CAM di questa mattina e quindi io mi metto sotto i malleoli, sotto, la gamba pende giù dal piede in questo modo. Sotto, sotto quando lei è in piedi (*sta mostrando come prendere il piede per sollevare il ginocchio*), questo sarebbe il sopra. Allora semplicemente sollevo, piano piano, lentamente. Una cosa che si può fare è scendere un po' e poi tirarsi su, per non usare solo le mani. Così possiamo spostare il ginocchio e dove va a cascare lo lasciamo, rispetto all'anca. A volte le persone tengono le gambe molto vicine, quindi sono così. O viceversa, sono col piede all'interno e il ginocchio all'esterno, quindi sollevando è un po' come quando si cerca il punto da seduti, si cerca il punto dove può cascare con agio e poi posso spostare a destra e a sinistra e posso fare un cerchio. Quindi questo è un cerchio su questo piano e lei lo sente nell'anca, molto. Quando sollevo di più si apre l'anca davanti. E quando io sollevo - perché lo posso fare anche in un altro modo: così, appoggi sulla mia spalla il piede - infilo la mano davanti al femore, sotto al ginocchio e quindi poi ho l'altra mano libera di farle sentire che cosa succede al bacino, o alla zona lombare. Perché tu dovresti sentire che cambia l'appoggio qui davanti, no? Potete sollevare, per esempio, con due mani se è pesante, perché no? Se poi avete bisogno dell'altra mano, tenete solo con una e andate, segnalate. Ok. Mettiti sulla schiena. Senti com'è il lato destro, la gamba destra, com'è orientata. Rimettiti a pancia in giù. Piega le gambe come questa mattina, piega questo braccio, porta su questo braccio, piega una gamba alla volta e dicci com'è. Porta giù la destra, piega la sinistra e dicci com'è. C'è una differenza? Dove la senti la differenza? Guardate la fluidità del movimento a destra e adesso a sinistra. Che cosa? Pesa di più, no? Rifallo ancora una volta a sinistra, guardate il muscolo della coscia. Ecco.

Adesso prova a farlo a destra. Sì, anche qui, però un po' meno, un po' meno. Mettiti con la testa dalla parte comoda. Vediamo un po'. Piega la gamba destra. E questa è una preparazione, questa anche è una preparazione. Quindi qui c'è un po' di rotazione, vedete? Qua c'è un allungamento. Quindi qui si allunga qua. Poi proviamo a sollevare. Più vicini siete, meglio è. Per alcuni sarà importante andare prima nella flessione: vediamo un po' con lei com'è. Qui volendo, potreste anche alzarvi e farlo in piedi. Se volete, potete salire di più se vi alzate in piedi. E così via. Ok? Bene. Mettiti di nuovo sulla schiena. Sì. Vuoi alzarti? Alzati. Dove vuoi tu. Apri gli occhi e senti la schiena, senti la distanza tra le spalle e le orecchie e poi guarda in su. Solleva anche le braccia, fai tutte le prove che ritieni interessanti. Questo movimento è cambiato. Come lo senti? Più fluido? Porta su anche il braccio sinistro. Portali su tutti e due. C'è una grande differenza, sei molto più vicino al braccio destro, muovi la testa per renderti conto della distanza: tocca il braccio destro. Ti accorgi? Sì. Bene. Adesso mettiti in piedi. Dovrebbe essere diverso l'appoggio: guardate l'allineamento della gamba sinistra e l'allineamento della gamba destra e poi fai qualche passo. Solleva una gamba, solleva l'altra. Cosa c'è? Più leggera la gamba destra? Adesso cammina e vediamo un po' cosa senti camminando: le dita, le caviglie, l'anca. Eh? L'anca? I piedi! Sì. Il destro? Le dita son più presenti, no? Sì, bene. Ok. Quindi, quello che farete oggi sarà di integrare nella lezione a pancia in giù anche il movimento delle gambe, prendendo spunto dalla CAM di stamattina, sollevando entrambe le gambe. La testa può essere solo da un lato, scegliete un lato, però fate il lavoro con le due gambe: sollevate una gamba, poi sollevate l'altra, poi potete anche giocare e sollevarne una alla volta. Però in realtà vi mettete di lato e sollevate a partire dalla caviglia, dai malleoli. Farete entrambe le gambe. Sollevate entrambe le ginocchia, per dar questa sensazione di apertura anche qua. Perché si apre qua, questa parte va verso il lettino, quindi apre e poi è molto più facile sollevare la testa. Potete saltare alcune delle parti precedenti, poi domenica rimetteremo tutto insieme, quindi non fate proprio tutto perché se no non dedicate abbastanza tempo alle gambe. Però mi piacerebbe che sollevaste la testa e poi le due gambe. Esplorate i piedi, le caviglie, che è il grosso del lavoro, poi di nuovo sollevate la testa lasciandola sempre da un lato, un lato solo. Va bene? Così avete un riferimento, prima e dopo il movimento della parte inferiore. Ok. Sì? Ah, deve dire qualcosa lei, cosa? Si apre molto di più l'anca destra a Chie. Sì, sì, bene.

## GIORNO 111 - 10/07/2016

### 111.1 IF sul fianco: portare in estensione. Osservare dove va la propria attenzione (auto osservazione)

Buongiorno come è andato il week end? Parlavamo prima di orientamento, lei ha scelto una lezione che è collegata all'orientamento, la cam dei quattro punti, allora vi propongo di imparare a fare delle IF cambiando l'orientamento, noi abbiamo lavorato tutta la settimana scorsa a pancia in giù, sollevando la testa, sollevando le gambe, invitando l'estensione, e oggi vi propongo di farlo sul fianco, avete delle idee? Qualcuno venga qui, intanto voi pensate a cosa si potrebbe fare per tradurre quello che abbiamo già fatto in questa posizione.

Giulia: unire, collegare la scapola alla zona dorsale, o lavorando con il braccio in questa posizione oppure per far muovere di più nello spazio la scapola, mettere la mano destra (la sua mano) in appoggio.

Mara: l'idea è quella di lavorare in estensione, dopo cosa faresti?

Giulia: poi farei il lavoro sul bacino e sulla gamba, facendo sentire il galleggiamento della gamba, e poi la relazione tra bacino e le coste, facendo prima le direzioni avanti in dietro e poi dissociandole, cominciando a mandare nelle due direzioni per indicare l'apertura.

Mara: altre idee?

Studiante: il rapporto tra la testa e la spalla per aumentare e diminuire la distanza, si anche l'estensione.

Mara: vogliamo andare in estensione, come guardare in su, cioè questa posizione invita la flessione, no? Con le ginocchia un pochino più in giù invita all'estensione, quindi possiamo esplorare la colonna, anche dalle vertebre possiamo avvicinare e andare in avanti, come quando io da sotto sostengo sento il peso, sostengo e va in su, però io posso anche cercare la direzione di ogni vertebra, dandole l'idea dell'estensione, cercando la direzione posso proprio mandare in avanti, lei però in questo caso gira, quindi posso darle la direzione e la sensazione che può andare in avanti. Cominciamo dalla gamba e poi torniamo alla colonna, un pochino la sollevo e sento cosa succede, qualsiasi movimento che faccio con la gamba se includo il bacino, vedo se partecipa o no, posso venire fino qui poi comincia a ruotare; le mettiamo una coperta, basta poco. [00:06:51] Una cosa interessante è farle sentire che l'ischio può andare leggermente indietro, la mia idea è farle sentire che il coccige viene indietro, la parte bassa del bacino viene indietro, la parte alta in avanti, e questa è una direzione, è accorciare un lato, quindi l'ischio sale verso il soffitto e la parte alta del bacino va verso la testa; invece così muovo le mie mani in direzione opposta, metto la mia mano davanti all'ischio e lo porto indietro, l'altra mano è dietro alla cresta iliaca e va in avanti. Un'altra possibilità è venire indietro allargando e venire avanti accorciando la parte posteriore, quindi ruoto leggermente in avanti e chiudo dietro, non funziona con lei, magari con qualcun' altro! Come lo senti rispetto a prima? C'è più leggerezza. Qui invece sostengo la gamba sul mio avambraccio destro, ho l'altra mano libera quindi posso farle sentire la direzione del bacino, non è la lezione che farei con lei però. Un altro modo più semplice è quello di appoggiare sul vostro fianco il piede, che diventa molto leggero, basta che io

mandi indietro il bacino, la mia anca destra, vedete? Comunque è inclusa un po' di rotazione, qui ho questa mano libera che posso spostare e andare alla colonna. Questo movimento della gamba non lo faccio all'inizio di una lezione come sto facendo adesso, prima c'è tutta una preparazione della parte alta, per creare più morbidezza è libertà, non lo faccio subito; vi chiederete perché chiuda di lato quando voglio andare in estensione, mi sembra che per differenziare un po' le coste, se chiudo posso allungare, posso creare un unità braccio testa e muovere insieme, oppure lo posso fare così, posso appoggiare il braccio, tengo il gomito e vado in una direzione e poi nella direzione opposta, questa è estensione, lascia la pancia libera, non sto tirando con il gomito ma sto muovendo le mie mani insieme, il movimento parte dal mio bacino, e potrei chiederle, mentre io porto la testa indietro di sollevare la gamba e portare la gamba destra indietro un poco, senza irrigidire la parte alta della schiena, e quando torno in avanti torni in avanti anche tu, così è un aiuto, io muovo dall'alto e arrivo fino a qua e lei dal basso e arriva anche lei fino a qua, ok? Mettiti sulla schiena, solleva la testa, com'è? Son diversi i volumi. Questa spalla come ti sembra? Guardate la gamba, guardate la spalla, la distanza tra la spalla e il lettino, è più vicina al lettino la destra della sinistra, anche la gamba è più ruotata; Mettiti seduta, guarda in su, osserviamo il lato destro e quello sinistro. Prova a sentire il movimento dell'ischio e del bacino, della parte alta e del bacino, come si muovono? Questo viene indietro e questo viene avanti, è quello che ho fatto quando eri sdraiata sul fianco, metti la mano sopra la testa e guarda in su lasciando la pancia libera, poi guarda in giù, qui senti che sei seduta sull'ischio, la parte bassa viene in avanti, poi guarda su piano piano, bene, mettiti in piedi, solleva un braccio, poi l'altro, senti la distanza tra la testa e le braccia, sposta la testa verso un braccio e poi verso l'altro, è più lungo il braccio destro? Si allunga di più, perché abbiamo mobilizzato le coste, guarda in su e osserva se lo senti fino a i talloni o fino al coccige, semplice, domande?

Studente: l'estensione..prima di collegarlo alla testa ..quello che abbiamo fatto con la gamba farlo con il braccio?

Mara: puoi allungare e portarlo un po' allungato all'indietro, osservi fino dove arriva il braccio ma è difficile che vada tanto indietro, all'inizio le persone in genere tengono il braccio davanti alla faccia, questo non è piacevole.

Studente: mi hai intrigato molto quando hai detto non è la lezione che faresti con lei.

Mara: no perché all'inizio non sentiva.

Studente: perché lei tende a inarcare le lombari? In base a cosa?

Mara: ho visto che non..quando lei ha detto è molto più chiara la direzione..in genere le persone non lo dicono..noi ci mettiamo male..oppure è meglio esplorare un' altra direzione di movimento prima di andare nell'estensione, adesso io non so perché non l'ho toccata quando era prona, non so come va nell'estensione, come sarebbe stato sollevarle la gamba da prona.

Studente: stiamo portando una persona dalla posizione sul fianco ad andare in estensione, nella dimostrazione mi è sembrato veloce, allora mi chiedevo se la torsione della parte alta potrebbe essere qualcosa di preparatorio per aiutare lo sterno.

Mara: certo bene, comunque anche mettere la gamba dietro è preparatorio, mettiti sul fianco qua, diciamo che è sul fianco e metti la gamba così in questa posizione, è



più stabile avendo le due gambe a terra, come lo senti? Non le piace, alzati non c'è problema. Provate, aprite i lettini, vedete come reagite a un cambio di orientamento della persona, voi fate la stessa cosa ma l'orientamento è diverso.

### 111.2 Domande sulla pratica

Studente: Il respiro si bloccava, però è punto di inizio per capire dove ci si blocca e lavorarci sopra.

Mara: bene, qualcun altro? Avete fatto tutti?

Studente: nell'osservarmi ho sentito molta tensione nel collo, allora come faccio a sbloccarmi? Ho pensato al bacino.

Mara: sì, al radicamento, al respiro, oppure come usi le mani, usi troppa forza nelle mani probabilmente. Cos'altro avete notato o sentito rispetto all'auto osservazione.

Studente: in rapporto a quello che succede cioè lo spostamento della testa, io sentivo che lei sarebbe potuta andare di più all'indietro ma io ero messa che oltre a un certo punto ed ero tutta storta.

Mara: non potevi andare tu, quindi eri tu che limitavi lei?

Studente: sì, e mi chiedevo come fare, lei sarebbe andata tanto di più ma il peso, soprattutto quando sollevavo la testa con una mano e l'altra era sul gomito, lo spostamento per me era possibile al minimo in una specie di comodità, quindi ho provato ad andare su un ischio, poi ho chiesto a lei di provare a spingere sulla sedia, insomma ero tutta storta, scomoda.

Mara: bisogna provare e riprovare.

Studente: rispetto al vedere, vedevo soprattutto la mia insoddisfazione, quando poi le si è stesa alla fine ho detto uauuu!! Mentre mi sembrava di non far niente o di non andare nella direzione giusta, pensavo di esagerare, avevo delle immagini diverse e quindi alla fine mi ha stupito che non fosse tutta a pezzi!

Silvia: ho una domanda..tu hai fatto 4 domande.

Mara: potevo farne anche 5 o 6.

Silvia: averle tutte insieme significa avere l'attenzione sferica, e credo che ci voglia un po' di tempo, come si fa a capire, anche in relazione a quello che vediamo o quello che sentiamo? Ho iniziato a notare è che nel momento in cui io mi sentivo più radicata o che respiravo allora avevo il tempo anche per osservare cosa accadeva, per notare dei piccoli movimenti che prima non avevo visto, una sorta di risonanza nella persona. Come si fa a capire quale è la domanda giusta da farsi? Quale in quel momento lì serve?

Mara: buona domanda, come si fa? Cosa pensate? Tutte e quattro le domande insieme non le si possono fare, ne fai una però, come faccio a esser sicura che quella è la buona domanda? Cosa ti sei detta?

Silvia: guardo cosa succede, guardo la risposta nell'altro, cerco un feedback.

Mara: Le domande sono: cosa guardo? Cosa faccio con le mani? Come respiro? Come sono radicata? Se è troppo complicato con tutte queste cose sceglietene due, fate un'esplorazione solo con due, cosa faccio e cosa guardo, no anzi, partirei da: cosa guardo, sono radicata.

Luca: io ho ricevuto e visto che ero lì ho sentito anche io e allora mi sono posto anche io queste domande, non so se era giusto o no, perché ho notato che ponendomi queste domande sul respiro, l'attenzione, tutte queste cose qui cambiavano il movimento, cambiavano l'eco che aveva la manipolazione di Carlo su di me, allora è giusto che la persona sotto si ponga queste domande?

Mara: io in genere non chiedo alle persone di porsi queste domande ma dico che è importante che osservi quello che sente, a volte conduco io dicendo di sentire il respiro, quando vedo che c'è un grosso respiro; conduco l'attenzione, ti sembra più libera la spalla adesso mentre la muovo dopo aver fatto altro, rimani con l'attenzione a quello che senti, non distrarti del tutto; se dai troppe informazioni di osservazione non si lasciano andare, ci deve essere un equilibrio tra l'abbandonarsi nelle mani dell'insegnante e il controllare, se riescono ad abbandonarsi è meglio.

Alessandra: io in questa fase del percorso trovo molto utile quando ricevo e quando do, dare dei feedback sul disagio che spieghino qual è il tipo di movimento che sento all'interno.

Mara: Disagio?

Alessandra: a un certo punto, nel sollevamento della gamba sentivo molto alto il tallone e allora ho provato a dire che con il tallone alto non mi si apriva bene l'anca e questo l'ho trovato, in autosservazione, interessante perché era come se in quel momento io stessi osservando che cos'è il movimento dentro di me, non solo il disagio del piede che è alto, e forse poi aiuta chi fa. Quando mi è successo di ricevere dei feedback di questo tipo mi ha chiarito che cosa potevo fare.

Mara: ho notato che molti tenevano il piede troppo alto, invece la gamba rimane parallela nel punto neutro dell'articolazione dell'anca, parallela rispetto al lettino. Farete lo scambio dei ruoli sempre con le 4 domande fondamentali.

### 111.3 Domande sulla pratica

Mara: chi vuol dire qualcosa?

Lorenza: ho notato che i momenti in cui mi sono sentita più leggera nel fare, nel condurre la persona, era quando entravo in sintonia con il respiro, respiravo a ritmo con la persona, non con il suo respiro, con il movimento che stavo facendo fare, e ho notato che nella mia posizione, nella seduta e nel radicamento a terra, tendo a fare una cosa strana e cioè a stringermi sulla seggiolina, a spingere coi piedi per terra ma con un risucchio, questo mi crea una tensione terribile.

Mara: stringere le natiche? Tutto il pavimento pelvico, se si blocca il diaframma si blocca anche tutto il pavimento pelvico.

Lorenza: no gli adduttori, se invece diretto la mia attenzione al respiro il diaframma scende e sento meglio il contatto con i piedi.

Mara: questo è interessante, provate a stringere gli ischi, non abbiamo mai fatto nulla con il pavimento pelvico, chiudete gli ischi, li avvicinate, a parte il fatto che se si è ben differenziati si può anche non attivare gli adduttori, ma generalmente se chiudete in basso sentite che si contrae tutta la zona e che il diaframma si blocca, poi lasciate andare il diaframma, immaginate il diaframma sale e scende quando inspirate naturalmente, piano piano si allarga tutto.

Lorenza: noto che è una posizione che è dovuta dal dover tenere le gambe larghe, sforzo per tenere le gambe larghe e mi porta a contrarmi, quando invece rilascio il bacino allora vado un po in avanti.

Mara: forse perché tieni i piedi così, allinea i piedi con la tibia, non avete bisogno di stare con i piedi rivolti all' esterno, non cambia nulla nella distanza tra le ginocchia, altro? Come scivolava l'attenzione da una domanda all'altra?

Monica: io rispetto al cosa faccio, al come muovo le mani, a un certo punto mi sono incartata perché non sapevo più che cosa fare, ho trovato difficoltà a far ruotare il bacino in avanti.

Mara: quando è difficile devi chiedere al compagno di farlo.

Monica: sì oltre all'intervento tuo che mi ha aiutata, il fatto di far fare il movimento al compagno mi ha aiutato moltissimo.; a un certo punto non sapevo più cosa stavo facendo, poi si è chiarito tantissimo.

Luca: rispetto questa cosa di far fare al compagno, mi sono ricordato di una cosa che mi aveva fatto fare Franca nell'ultima IF che era la spinta della mano sulla sua mano dal fianco per poter sentire poi fino al bacino questo movimento, e la gamba poi che tende, inizialmente avrebbe potuto aiutare questa pressione con la sua mano, quindi gliel'ho fatto fare anche a lui. Un'altra cosa che mi è capitata è stato l'incrocio delle braccia, quello che mi ritrovo a fare è che non lo do a vedere, lui non lo deve capire che io sono un po' incasinato, incartato, allora piuttosto sto meno, 10 secondi, 20 secondi, giusto per fargli intuire, piuttosto che dire che ho sbagliato e buttare via quello che sto facendo e lo ricostruisco, una volta che ho costruito l'intreccio sbagliato, sentilo per 10 secondi, poi lo metto via e te lo rifaccio, però lui non lo sa, ha gli occhi chiusi, questo mi sembra una bella strategia perché prima ho preso il ginocchio e il piede e mi sono ritrovato con le braccia incrociate, le mie braccia.

Carlo: io ho notato che da seduto ho una centratura abbastanza buona e quindi mi risulta facile, ma nel momento in cui mi sposto, in piedi o con un ginocchio sul lettino, allora perdo più facilmente la centratura, il respiro e tutto quello che ci va appresso, quindi sarà da lavorare sulla postura, oltre alla sedia dove siamo diventati tutti un po' più bravi, sarà poi che c'è questa tendenza a chiudersi e abbassarsi.

Mara: si ho visto che in piedi siete meno pratici, sarà che sei alto, deve scendere, piegare le ginocchia e le caviglie, non piegarti, scendere tenendo la gamba verticale, se scendete senza tenere la gamba in verticale non c'è la stessa stabilità, e il bacino va indietro, esatto, come quando si scia, mettetevi in piedi e provate, guardate Dolores, manda avanti le ginocchia, guardate la Franca, tiene le ginocchia verticali, è più stabile con ginocchia verticali, come se fosse in piedi., dovete esercitarvi, nelle IF. questo è molto importante, io l'ho scoperto tardi, 30 anni dopo, tu quando l'hai scoperto? Anche lei l'ha scoperto tardi, un tempo non veniva detto questo segreto, altre domande?

Lorenza: a proposito, una delle cose che mi è venuta più difficile era sollevare la gamba e muovere la gamba perché sentivo che si bloccava il respiro, che si alzava un tallone, perdeva proprio la posizione anche da in piedi, allora sono partita dalla posizione seduta, ho preso lo sgabello e mi sono seduta e ho provato a sentirmi da seduta, poi ho tolto lo sgabello, mi sono alzata e ho trovato più facile stare anche in piedi pensando che avevo dietro lo sgabello, quindi anche se avessi perso l'equilibrio avevo dietro lo sgabello e poi sono ritornata sulle cam fatte a maggio e quindi su come sedersi e abbassarsi alla altezza della gamba per lasciarla in asse, non portarla troppo in alto e nello stesso tempo sentirmi stabile.

Mara: una buona strategia, bene, qualcosa altro? Cominciate a capire che si può fare la stessa cosa in vari orientamenti? Le sensazioni sono molto diverse per la persona ma una volta chiarito in un piano, una volta che si ritorna nel piano precedente è molto più facile, è organizzato molto meglio il movimento, quindi è conveniente in una IF non rimanere fermi tutta l'ora nella stessa posizione ma cambiare; per esempio se una cosa non riuscite a farla in una posizione, riuscite magari a farla in un'altra posizione, e poi ritornate nella prima posizione e riprovate, per il cervello è la stessa cosa, le connessioni tra le parti tengono l'immagine, prima però devi chiederti, sono io o è lui? Non mi riesce perché sono male organizzato, non respiro, non sono radicato, non ho una buona immagine delle relazioni o perché lui è molto asimmetrico e quindi questa cosa non riesce a farla?

Carlo: portarlo da supino a prono...c'è un limite ..al fianco..faccio girare 10 volte.

Mara: no, due posizioni bastano, due o tre, un lato, l'altro lato e sulla schiena.

Monica: la domanda è relativa a quello che hai detto poco fa, se sono organizzata male io o se il compagno è asimmetrico, quindi io nella mia testa mi dico, mi devo organizzare io, sono io che devo trovare la strategia quindi non esiste l'asimmetria.

Mara: sno, puoi accorgerti che una anca è più libera dell'altra, ma dipende dal fatto che veramente ha un anca più libera dell'altra o dipende dalla mia scogliosi che mi fa muover meglio verso destra che verso sinistra? Questo devi capire, non è solo nostro, però noi dobbiamo conoscerci così bene da poterci muovere bene anche se siamo asimmetrici, dobbiamo poter essere neutri, se no noi trasmettiamo le nostre asimmetrie all'altra persona, o le prendiamo se non siamo a posto, a me è successo all'inizio di fare una lezione a una persona con una scogliosi molto pronunciata, era qui ad Asiago, Milano 1, e alla fine della lezione mi sono sentita molto male, molto storta, ed era una persona con una grossa scogliosi, probabilmente io non ero ben radicata, ben centrata, può succedere, attenzione!

Franca: volevo dire che c'è un'altra domanda da porsi, che mi pongo io, cioè quello che sento nel movimento dentro di me, cioè il movimento che suggerisco se lo sento dentro di me, se lo conosco.

Mara: certo devi conoscerlo.

Franca : ovviamente devo conoscerlo bene, però se lo sento, se sono radicata, se respiro bene, e lo sento anche dentro di me, ho visto oggi che arriva immediatamente ,è scontato però...

Mara: abbiamo visto che arriva molto meglio anche che se non penso troppo alle mani, prima quando ho detto cosa guardo? Cosa faccio con le mani? Ma se voi muovete invece tutto il resto del corpo, non tanto le mani, passa, attraversa la persona.

Franca: infatti proprio il movimento di suggerire l'estensione, proprio in quel momento non pensavo alle mani.

Mara: pensi al tuo bacino, alla tua schiena, e allora funziona, bene.

Luca: io mi sono messo per terra come lui.

Mara: si ho visto, ti metti per terra e imiti.

Luca: mi sono messo per terra nella stessa posizione in cui era lui e sentivo su di me cosa avrei voluto sentire, cosa sentivo nel fare quel movimento lì e poi tornare su di lui, è utile?

Mara (al compagno di Luca): te ne sei accorto tu? Anche nelle cam lo potete fare, di sentirlo.

#### 111.4 CAM 246: testa e ano all'indietro - MDP (AY 524)

1. Sentite la lunghezza della colonna dal coccige alla testa e **girate la testa a destra e sinistra**, una volta o due e osservate la libertà del collo e se c'è una preferenza in una delle due direzioni, fermate il movimento della testa e **fate un piccolo movimento allontanando il mento dal collo e avvicinandolo**, come se voleste mettere la cima della testa sul pavimento e il collo si allontana dal mento, il collo si inarca, poi tornate nella posizione di partenza, fate anche questo due o tre volte, osservate la lunghezza delle gambe dalle anche ai talloni, come si orientano le gambe, se una delle due vi sembra più ruotata verso l'esterno rispetto all'altra, da cosa nasce questa percezione di avere una gamba più ruotata verso l'esterno? Quali sono i riferimenti che prendete, la direzione delle dita del piede? O delle ginocchia? Com'è? Poi pensate e osservate le braccia, come sono appoggiate a terra, lo spazio tra le braccia e il resto del corpo, se una spalla è più avanti dell'altra rispetto al pavimento, quindi se è più staccata dal pavimento.

2. Rotolate **sul fianco destro**, piegate le gambe, vi mettete comodi, appoggiate **la testa sul braccio destro e mettete la mano sinistra a terra davanti al petto**, con il gomito sollevato, la mano è in appoggio, e ora piano piano cominciate a **portare indietro la testa**, un piccolo movimento, la sollevate leggermente o la fate scivolare e la spostate indietro, la faccia rimane orientata verso le spalliere, non c'è una rotazione, la faccia non gira, la parte posteriore della testa va indietro, notate che il mento si allontana dal collo e notate fino dove potete andare e come questo movimento scende al di là del collo lungo la colonna, andate e tornate, quindi pensate che è un movimento della testa in relazione alle spalle, le spalle non vanno indietro, è la testa che va indietro, la mano in appoggio serve a tenere ferma la spalla sinistra, vi fermate e rimane te sul fianco in riposo, sentite i contatti sul pavimento, quindi la gamba, la coscia destra, la gamba destra, il bordo esterno del piede destro, il lato destro del bacino, il torace, la spalla, l'appoggio del braccio destro e poi la testa sul braccio.

3. Lasciate la mano sinistra in appoggio con il gomito verso il soffitto, questa volta **sollevate leggermente la gamba sinistra e la muovete un pochino all'indietro**, proprio molo piccolo il movimento, la spostate e tornate, indietro e ritorno e sentite, osservate quello che percepite, il fatto di aver lavorato in coppie vi facilita, sollevi un pochino la porti indietro e la rimetti sulla destra, ci sono diversi modi di fare

questo movimento, pensate che il ginocchio va all'indietro e sentite cosa succede all'anca sinistra, portate il ginocchio un po' in avanti e indietro, e poi fermatevi un momento, riposare lì sul fianco, tenere sollevata la gamba è un po' faticosa, quindi riposatevi.

4. Adesso **flettete la caviglia**, portate il dorso del piede verso la tibia, la caviglia rimane così, e **mandate l'anca sinistra indietro**, l'articolazione del l'anca sinistra indietro, quindi il piede può anche stare lì ed è l'anca ad andare indietro, il ginocchio scivola e si accorcia rispetto al destro e dovrete sentire qualcosa nell'articolazione dell'anca, sentite la caviglia e continuate, la sollevate un po', non è proprio uguale perché alcuni lo facevano in modo molto diverso, qui sto portando l'attenzione all'anca, fermatevi un momento e la prossima volta **mandate l'ischio e il coccige all'indietro**, quindi l'anca va all'indietro, ma pensate all'ischio, e pensate al coccige, notate il movimento del bacino, questa è una lezione in cui Feldenkrais dice "immaginate di voler mostrare l'ano all'indietro", il coccige va all'indietro e in su, fate un po' il movimento che io facevo quando mettevo la mano sotto l'ischio, è lì che c'è il movimento, e continuate a farlo un po' di volte, vedete non è un gran movimento della gamba ma è un grosso movimento dell'articolazione dell'anca, che si chiude e va indietro, il ginocchio scivola e va un po' indietro, ma nello spazio non è un gran movimento della gamba, com'è? È diverso da prima? E poi vi riposare sulla schiena e notate la differenza tra un lato e l'altro, dove al sentite se nell'anca, nella lunghezza della gamba, oppure nel appoggio del bacino, o in come gira la testa, dov'è?

5. Vi girate **sull'altro fianco**, quindi sul fianco sinistro, appoggiate la **testa sul braccio sinistro**, **mettete la mano destra davanti al petto** e cominciate a **sollevare leggermente la testa e la spondate indietro**, quindi sentite come vi organizzate per questo movimento, se si ferma al collo, se notate che il mento si allontana dal collo, e se anche scende giù lungo la colonna e dove si disperde questo movimento, alla prima dorsale oppure arriva un pochino più in giù o ancora più in giù, com'è? La mano è a terra come per spingere, la spalla quindi non si muove e lo fate più piccolo e più veloce, **provate ad accelerare questo movimento**, veloce ma senza fretta, senza sforzo, il mento si allontana dal collo e si avvicina al collo quando la testa viene in avanti raggiunge il bacino o si ferma la collo questo movimento, poi vi fermate e potete rimanere così o mettervi sulla schiena, come preferite.

6. Poi continuate, **alleggerite la gamba destra**, quasi sollevata un po', e immaginate che qualcuno vi spinga per il ginocchio, dal ginocchio verso l'anca, quindi c'è un movimento nell'anca di chiusura davanti, di apertura dietro, e il **movimento del femore che va verso l'anca**, dove lo sentite? Com'è questo movimento per voi? Immaginate che qualcuno vi spinga dal ginocchio all'indietro, va a finire nell'anca, no? Poi continuate ma spostate la vostra attenzione, e immaginate di **portare indietro il coccige e di andare in estensione**, quindi **l'ischio va indietro e va in su**, la parte alta del bacino invece va in avanti, poi vi fermate, notate che questo movimento di mandare indietro l'ischio e in avanti la cresta iliaca fa inarcare la zona lombare e poi vi riposare sulla schiena, come vi pare? Cosa vi dice il pavimento? Com'è?

7. Vi mettete **sul fianco destro** con la mano sinistra a terra, e questa volta **la gamba sinistra è a terra dietro la destra**, mettete a terra tutta la gamba, è un unico movimento questa lezione, quindi **la testa va alleggerita, la sollevate, la spostate indietro** lasciando il bacino e le gambe in questa nuova posizione, con una gamba dietro l'altra, allontanate il mento dal collo e la testa va all'indietro, notate com'è, cosa vi dice, notate se anche altre parti vanno all'indietro, la parte posteriore della testa va all'indietro, il mento si allontana dal collo e **notate se anche il bacino vuol**

**partecipare**, quindi il coccige viene indietro, viene in su, e poi tutto ritorna a casa, lo fate molte volte, lasciate la pancia libera, morbida, notate che la schiena nella parte alta e in quella bassa vanno indietro, e quella centrale viene in avanti, la parte centrale della schiena viene avanti e il coccige va indietro, anche l'occipite e la parte posteriore della testa va indietro, fermatevi pure, rimanete così in questa posizione. Di nuovo **sollevate leggermente la gamba** così com'è in questa posizione, **mandate indietro** poco poco **la gamba e mandate indietro il ginocchio e l'anca**, cioè il ginocchio scivola indietro e il coccige indietro, l'anca indietro, non è facile tutto questo, ma **sentite le sottili differenze quando la vostra attenzione è sul ginocchio, sul coccige, oppure sull'anca**, e quando mandate indietro il tutto, notate se la colonna vertebrale manda un messaggio in su verso la testa, fermatevi un momento, poi muoverete la testa e la gamba, ma fate una piccola pausa, e poi rifate lo stesso movimento mandando indietro la parte bassa del bacino, la cima della testa, il mento si allontana, la parte anteriore si allunga tutta, la pancia è libera di uscire, e vedete fino a dove potete, com'è per voi insomma, poi lasciate andare e vi sdraiate sulla schiena, cosa c'è di diverso tra il lato destro il sinistro che ora si è mosso?

8. Rotolate a sinistra, **sul fianco sinistro** e ripetete la stessa cosa, quindi mettete la **gamba destra dietro alla sinistra sul pavimento** intanto e provate più volte a mettere la gamba destra sulla sinistra, poi la rimettete dietro e vedete che cosa cambia nell'orientamento del bacino, mettetela a terra dietro la sinistra, vedete che c'è già un orientamento del bacino che arriva alle lombari quanto meno, lo sentite? Che è già un'estensione, poi quando la gamba è lì allora cominciate a **fare un piccolo sollevamento e pensate che il ginocchio va all'indietro verso l'anca**, il ginocchio destro, la gamba destra è dietro la gamba sinistra e appoggia a terra, potete sollevarla leggermente e pensare che va nell'anca, il ginocchio va verso l'anca e che questo movimento del ginocchio che va verso la sua origine fa salire il coccige in su verso la testa, continuate a farlo ancora un po' di volte e **aggiungete la testa**, quindi pensate che tutta la linea anteriore si allungherà moltissimo, senza nessuno sforzo perché si distribuisce tutto il movimento lungo la linea anteriore, lo sterno si allontana dal ombelico, l'ombelico scende la pancia esce, lo sterno sale, non andate al limite, se non raggiungete il limite, questo limite si sposta, piano piano nello spazio, se invece lo raggiungete il limite, rimane sempre lì, non cambia niente, quindi veramente datevi un ordine di fermarvi prima di raggiungere il limite nelle vostre articolazioni, e poi vi fermate, anzi aggiungete anche la testa, fate una piccola pausa, poi aggiungete anche la testa, ricordatevi un po' come mostrare sempre l'ano, quindi la parte bassa del bacino va indietro, dovrete sentirlo anche nell'anca che sta sul pavimento, è così? Quindi è un movimento globale del bacino nel quale la parte alta viene in avanti, la parte bassa va indietro, la testa comincia ad andare all'indietro anche lei, e tutta la colonna si chiude dietro e si allunga davanti, poi vi fermate e vi mettete sulla schiena, un breve riposo.

9. Rotolate **sul fianco destro** e vi prendete tra le braccia, vale a dire la **mano destra va nell'ascella sinistra e con la mano sinistra**, le braccia sono parallele, **prendete la scapola destra**, la mano sinistra si appoggia sulla scapola destra, **la gamba sinistra è dietro la destra** e cominciate a **muovere la gamba e la testa intorno questo abbraccio**, cioè si muovono sopra e sotto, portate all'indietro il bacino e la testa, e poi **continuate scambiando le manie e le braccia**, continuate a rimanere sul fianco destro ma con le braccia scambiate, se c'era la mano dentro l'ascella, la mano destra dentro l'ascella sinistra, mettete invece la mano sinistra dentro l'ascella destra, scambiate le braccia e continuate a muovere l'anca e la testa all'indietro, muovete entrambe e le braccia incrociate creano un vincolo, vedrete dopo l'effetto, non muovete troppo la gamba, perché non è la gamba, il ginocchio che scende verso l'altro piede, è un'estensione del tronco, il ginocchio

viene indietro verso la sua anca, è una compressione, e il coccige viene in su, se invece mandate tutta la gamba a pendolo, come se fosse su un pendolo, la mandate indietro, cosa fa il coccige? Cosa fa l'ischio? Vi fermate portate la **gamba sinistra davanti alla destra adesso, e continuate** a fare la stessa cosa, portate la testa indietro, e anche l'ano indietro, la gamba sinistra è sul pavimento davanti alla destra sempre con le braccia incrociate, gamba sinistra a terra davanti alla destra, adesso in questa posizione mandate il coccige all'indietro e la testa all'indietro, poi lasciate andare e vi mettete sulla schiena, le distanze son cambiate? Le distanze tra la schiena e il pavimento, il collo e il pavimento, la zona lombare e il pavimento, si sono avvicinate o si sono allontanate le curve?

10. Rotolate **sul fianco sinistro e vi abbracciate**, osservate come vi abbracciate, quale braccio è sopra e quale è sotto, mettete la **gamba destra dietro la sinistra** e mentre siete abbracciati **mandate indietro la testa e il coccige**, lasciate uscire la pancia e poi lasciate rientrare il tutto, andate un po' nelle due direzioni, **scambiate l'abbraccio e continuate**, adesso **portate la gamba destra davanti alla sinistra e continuate** a fare lo stesso movimento, vedete che sono delle piccole variazioni di uno stesso movimento, ma com'è quando la gamba destra è davanti? Cosa è pronto a fare il bacino? Cosa è più facile? Più difficile? Quindi il ginocchio destro è a terra davanti al sinistra, **fatelo un pochino più veloci**, muovete il ginocchio un po' in su verso la testa, la testa in giù verso il ginocchio e in avanti e poi indietro, l'anca e l'occipite si vanno incontro all'indietro, è distribuito lungo tutta la colonna? Lo sentite in modo gradevole? Un po' meno in modo da sentirlo pienamente, libero, leggero gentile, e poi lasciate andare e vi mettete ancora una volta **sulla schiena** sentendo tutta la lunghezza della colonna, i vari appoggi e notate cosa è cambiato, se c'è un aderenza migliore di prima oppure più ridotta, e sollevate le gambe, **sollevate le ginocchia lasciando separate, intrecciate le dita delle mani e le mettete dietro alla testa e sollevate la testa un po' di volte**, e la prossima volta che sollevate la testa lasciate le gambe e le ginocchia ben divaricate, le gambe sollevate, tirate su i piedi un po', **cominciate a rotolare verso destra**, portate la gamba destra verso il pavimento a destra, e ritorno, gradualmente, e **poi andate a sinistra** con la gamba sinistra, quindi le gambe son per aria, la gamba destra va verso il pavimento e il resto del corpo segue, e poi la gamba sinistra che va verso il pavimento a sinistra e il resto del corpo segue, andate proprio a destra facendo toccare la gamba sul pavimento, e **poi lasciate andare** e un ultima volta sentite come state, se cambiato qualcosa nel respiro, se lo spazio nei polmoni davanti, dietro, di lato, come vi sostiene il pavimento, notate se c'è la tendenza a sprofondare nel pavimento o a sentire il sostegno del pavimento, che è un po' diverso, e prevedete, immaginate come sarà mettervi in piedi adesso alla fine della lezione, dove saranno le maggiori differenze rispetto al solito, o le novità, o le scoperte, notate la superficie di appoggio della testa, **fate un piccolo movimento con il mento, allontanandolo e avvicinandolo al collo**, com'è rispetto all'inizio? E la stessa cosa verso destra e verso sinistra?

11. Poi lentamente rotolate di lato e **vi mettete in piedi**, piano piano, c'è tempo, come vi sentite da seduti e da in piedi, notate se avevate previsto giusto, come è messa la testa sul collo per esempio, come sono le piante dei piedi, l'appoggio, il contatto delle piante dei piedi, lo sguardo, aprite gli occhi osservate dove va il vostro sguardo e la distanza tra il mento e il collo, la cima della testa, **poi camminate e portate la testa in giro** e osservate com'è l'orizzonte, cosa entra nello spazio visivo, se la visione periferica è aumentata, se la schiena è più larga o più contratta più corta, la relazione tra la parte anteriore e la parte posteriore, tutta la lunghezza dietro ma anche tutta la lunghezza davanti, ora notate se questi movimenti che avete fatto sul fianco li ritrovate nella camminata? C'entrano con la camminata? Con chi parlavamo la settimana scorsa della camminata? Della direzione avanti indietro?



Con la Valeria? Allora osservate se la ritrovate, c'era qualcuno che non sentiva questo movimento avanti indietro nel camminare la settimana scorsa? Tu? Adesso lo senti? E più chiaro e fa parte del camminare quindi non dico che questa è una lezione per imparare a camminare ma chiarisce alcuni piccoli punti, camminate più veloci mantenendo la stessa flessuosità, un po' panterata, allora guardate Ilaria un momento come cammina, adesso lei sta accentuando l'avanti indietro, e quindi anche il mento che si allontana e si avvicina al collo, Valeria copia Ilaria, Ilaria copia Valeria, accentuate il movimento del mento, spontaneamente, tanto non usciamo possiamo andare avanti una mezz'oretta, poi fermatevi un momento e guardate in su, guardate il soffitto, la pioggia, com'è? Lo sentite fino al coccige, fino ai talloni? Riuscite a guardare in su con tutto il corpo e non solo gli occhi? O con il collo? I due ischi vanno all'indietro e salgono, anche il coccige viene in avanti, la bocca è socchiusa.

Domani arriva Annamaria, insegnerà lei per 8 giorni e l'ultimo giorno concludo io. A domani.

## GIORNO 112 - 11/07/2016

## 112.1 CAM 247: Torsione supini e sul fianco - AC

Mara: Benvenuta a Anna Maria Caponecchi. Faremo otto giorni con lei.

Anna Maria: Spero state tutti bene dopo questa bella sessione fatta con Mara. Mi ha raccontato il lavoro che avete svolto, ora abbiamo questi otto giorni insieme, cambieremo qualche piccolo angolo di visione del lavoro ma porteremo avanti insieme sia il lavoro delle ATM che quello sulla integrazione funzionale, come è giusto fare in maniera approfondita alla fine del terzo anno.

Vogliamo cominciare nel modo usuale? Distendetevi sulla schiena.

1. Per favore sentite dove portate l'attenzione, dove va la vostra attenzione in questo momento? Poi lentamente sentite come poggiano i vostri talloni sul pavimento e poi osservate come appoggia la testa, lentamente, se avete messo tanti cuscini potete anche toglierli per un momento, vedo alcuni cuscini molto alti, provate a stare un momento in contatto così, come sentite la vostra struttura senza molti supporti? Tornate a sentire l'appoggio della testa e, una volta sentito il contatto, scendete dalla testa in direzione del vostro bacino percependo l'allineamento e la presenza della vostra colonna vertebrale, sentite le curve che la vostra colonna conserva e mantiene in questa posizione, sentite anche dove appoggia, quale tratto della colonna è più appoggiato sul pavimento? Una volta arrivati a sentire il fondo della vostra colonna e il vostro coccige, per favore risalite lentamente in direzione della testa ma soffermatevi un momento sul bacino cercando di percepire come sentite e dove sentite le vostre anche, poi riprendete il contatto con la colonna e salite attraversando la zona della lombare, l'inizio della zona dorsale su fino alle vostre spalle sentendo anche le scapole. Quando arriverete all'altezza della spalle, percepite come una linea di unione tra le due spalle, dove si trovano le due spalle in relazione alla colonna? Quindi tornate a sentire l'appoggio della testa. Inserite anche le braccia e le costole nella vostra immagine. Portate l'attenzione ora al vostro respiro e osservate quale parte di voi in questo momento è mossa da dentro, dall'aria che entra ed esce., sentite come il movimento del respiro si sparge, avviene nella zona del torace così come nella zona addominale, l'aria che entra ed esce vi muove da dentro e trova degli spazi dove poter mandare ed espandere i vostri polmoni e/o il vostro addome.

Ora per favore **rotolate la testa da un lato all'altro** e, mentre la testa rotola lentamente da un lato all'altro, sentite che connessione avvertite nell'area delle vostre scapole e delle spalle e, continuando il movimento della testa, osservate anche se sentite o se percepite dove sono le vostre anche. Sentite che il respiro accompagna con il suo flusso l'ascolto e il movimento, e naturalmente credo che abbiate osservato una differenza tra un lato e l'altro nel rotolare la testa, se non è così portateci l'attenzione ora.

2. Poi lasciate andare e piegate le gambe portando i piedi in appoggio sul pavimento. Ora sentite l'impronta dei vostri piedi e gentilmente cominciate ad **esercitare delle leggere pressioni sui piedi** per sentire come queste leggere pressioni trasmettono il movimento attraverso le vostre anche e su lungo la colonna fino alla testa. Fate qualche movimento facendo qualche pressione e lasciate. Quindi sentite come la pressione che parte dai piedi vi attraversa, dove si ferma eventualmente e l'importante è che poi lasciate andare. Sentite il respiro, poi vi fermate lasciando le gambe piegate.

3. Ora per favore **incline le gambe verso destra** un paio di volte, andate e tornate lentamente così che possiate sentire ancora una volta attraverso questo movimento come di nuovo la forza, in un altro modo, attraverso interamente voi stessi fino alla testa, poi tornate al centro e vi fermate un momento. Poi **incline le gambe verso sinistra** lentamente, osservate eventualmente la differenza tra questo lato e l'altro e sentite quindi anche la trasmissione del movimento attraverso il vostro scheletro fino alla testa, bene, lasciate andare e allungate le gambe.

4. Piegate ancora le gambe appoggiando i piedi a terra, ora **incline più volte le gambe verso destra**, soltanto verso destra e tornate al centro lentamente e seguite con più dettagli questo movimento, attraverso le anche, il bacino, la colonna su fino alle spalle e alla testa, in modo particolare osservate, senza che voi lo decidiate, in che modo la vostra testa segue, come si associa o meno a questo movimento, sentite anche il ritorno quando le gambe tornano al centro. Ora quando le vostre gambe saranno ritornate al centro fermatevi un momento e semplicemente **riprendete questo movimento ma muovete la testa in tre modi diversi**, trovatevi voi e sentite come farlo, naturalmente ogni cambiamento di movimento, di associazione della testa creerà una differenza lungo la colonna e nelle costole, osservatela, sentite quanto il movimento delle costole sul lato sinistro è diverso rispetto al lato destro pur essendo entrambi corrispondenti, uno ha bisogno dell'altro perché il movimento avvenga in una maniera tridimensionale, quindi le gambe vanno sempre verso destra ma è la testa che cambia, bene, lasciate andare, distendete le gambe e prendetevi un momento di pausa. Osservate dove va la vostra attenzione ora, la sensazione dominante qual è?

5. Ora piano piano trovate il vostro modo per rotolare **sul fianco destro**, lasciate le gambe piegate e le ginocchia l'una sull'altra, mettetevi se possibile con entrambe le braccia davanti. Vedete se avete bisogno di cuscini, per le lezioni che faremo in questi giorni sarà meglio portarsi sempre un cuscino vicino. Ripartiamo dal fianco destro, le braccia sono davanti e lentamente **sollevate il braccio sinistro in direzione del soffitto e dietro di voi**, seguitelo con la testa e con gli occhi e riportatelo in avanti, semplicemente. È un movimento conosciutissimo, lo avete fatto molte volte, ora sentite attraverso questo movimento che cosa accade, poiché gli occhi sono collegati con la mano, dalla testa lungo la colonna, sentite cosa fanno le due anche senza che per ora alziate il ginocchio, lasciatelo eventualmente scivolare un po' indietro, sentite di nuovo il movimento accadere questa volta dalla parte alta, alle spalle, alle costole e lungo la colonna, sentite cosa fa l'anca destra, quella sinistra e tornate, il ginocchio destro rimane a terra, non si solleva quindi eventualmente fate meno. Sentite l'apertura delle costole sul lato sinistro, fate un po' meno e mantenete il bacino abbastanza fermo, c'è un piccolo movimento che sentite accadere nelle anche, sentite questo passaggio dal braccio quando è in verticale verso il soffitto al momento in cui comincia ad andare verso la schiena, quanto le vostre costole sul piano del pavimento e quello del soffitto devono entrare nel movimento. Naturalmente il vostro respiro accompagna tutta l'esplorazione, il bacino rimane abbastanza tranquillo, il movimento gradualmente scende verso il basso, quindi dall'alto della colonna si muove in direzione del bacino e sono le vostre anche che sentono il collegamento, quella sotto va un po' avanti, quella sopra va un po' indietro, lento e leggero. Poi **iniziate piano piano a scivolare il ginocchio sinistro indietro** per sentire il movimento nell'anca sinistra, come viene spinta l'articolazione leggermente indietro e se è necessario sollevate appena appena il ginocchio. Qui ci sono varie componenti, diciamo che potete lasciare per adesso il piede sinistro appoggiato sull'altro e sentite semplicemente il movimento dal ginocchio all'anca, eventualmente il ginocchio si solleva un po' proprio per sentire una leggera spinta dentro l'anca e, mentre lo fate, potreste muovere la spalla sinistra indietro, vero? Verrebbe abbastanza semplice no? Invece lasciamo la spalla

abbastanza ferma, pur sapendo che la potremmo mettere nel movimento, in modo ora che il movimento dal bacino sale su dall'anca in direzione della spalla e della testa e sentite che cosa accade nelle costole, poi tornate. Sentite? Le costole si aprono come un ventaglio, seguitele e sentite come fate questo movimento, sentite che la pancia rimane morbida, non contraete l'addome, sentite dove lungo la colonna lo potete percepire, bello! Poi vi fermate.

6. Ora semplicemente **riportate il braccio sinistro verso il soffitto e dietro di voi**, sentite com'è il movimento, seguite il braccio con gli occhi che possono essere sia chiusi che aperti, sentite se c'è una qualità diversa nel movimento, se è più facile portare questo braccio in direzione del pavimento, com'è in relazione alle anche? La prossima volta che aprite il braccio siete già verso la schiena quindi **sollevate il ginocchio sinistro**, spingete l'anca indietro e **rotolate sulla vostra schiena**, ora riposare sulla schiena e osservate se c'è una sensazione dominante in questa fase di ascolto, rotolate la testa da un lato all'altro e sentite un momento se cogliete qualche differenza rispetto a prima, anche se il movimento è molto piccolo si può sentire la differenza nella qualità del rotolare la testa, lasciate andare.

7. Piegate le gambe, portate i piedi a terra e lentamente **portate le gambe verso destra** un paio di volte, sentite com'è il movimento ora, tornate al centro, lasciate i piedi in appoggio e **fate la stessa esplorazione portando più volte le ginocchia soltanto a sinistra**, non forzate e sentite come accade ora il movimento lungo lo scheletro, quando e come incominciano ad entrare in azione le vostre costole nei due lati? Un lato si allunga, il lato destro, l'altro si accorcia un po', le costole si avvicinano, le spalle rimangono abbastanza a terra ma una spalla riceve più peso rispetto all'altra, una scapola preme meglio. A quel punto sentite che la vostra testa ha un suo modo di seguire il movimento, sia quando le gambe scendono che al ritorno, quando le ginocchia tornano verso il soffitto, bene ora tornate al centro un momento, vedo già che ci sono esplorazioni del movimento della testa però facciamo prima una piccola pausa quindi allungate le gambe un momento.

8. Ora ripiegatele per favore e lentamente **riportate le gambe verso sinistra** questa volta **cercando i tre modi diversi di associare la testa**, sentendo così l'effetto di questa combinazione lungo la colonna e nelle costole. Questo tratto superiore del torace è sempre molto interessante da indagare, l'area tra spalle, l'inizio della dorsale e congiunzione con la cervicale. Ritornate lentamente, la pancia rimane morbida, piena, le braccia sono abbastanza lungo i fianchi, non sono aperte lateralmente, è molto diverso se le braccia sono in posizioni diverse, bene ora lasciate andare e riposare.

Avrete notato lungo il corso di formazione quanto lavoriamo spesso anche su questo movimento di inclinare le gambe da un lato all'altro, a partire dalle gambe o a partire dalle spalle, per creare una maggiore connessione con l'area del torace, la relazione tra bacino e torace, è un'organizzazione del movimento molto interessante, proprio per il modo in cui fa lavorare anche gli agonisti e antagonisti (se vogliamo parlare in termini di gruppi muscolari che lavorano in sinergia), lavorano insieme in modo particolare, in questa rotazione o contro rotazione, man mano che andremo avanti lo vedremo, si lavora fortemente sugli estensori e flessori e su tutta la parte dei rotatori, i muscoli del torace, il modo in cui entrano in movimento, è un lavoro molto potente ed efficace. Sentite ora come percepite l'appoggio a terra e forse anche il vostro respiro ha uno spazio maggiore.

9. Per favore ora andate **sul fianco sinistro**, le gambe sono piegate una sull'altra, le braccia sono davanti a voi morbide e appoggiate sul pavimento. Lentamente pian piano portate il vostro **braccio destro in direzione del soffitto e lentamente indietro**, unite lo sguardo al movimento della vostra mano, quindi guardatela,

seguite il movimento lungo la colonna vertebrale e sentite che appena iniziate a portare il braccio verso il soffitto e lentamente indietro, c'è subito una corrispondenza, probabilmente, con le anche, come sentite le anche? Quella che sta a terra, cioè l'anca sinistra, e l'anca destra. Sentite che potete fare molto piccolo e percepire questa connessione che accade anche grazie al movimento che avete nelle costole, la libertà che potete sentire. La pancia rimane morbida, non tirate gli addominali, ritornate piano con il braccio avanti, quindi le costole si muovono dall'alto verso il basso ora, come un ventaglio, il vostro sterno va verso il soffitto, la testa ruota. Ritornate per prendere una pausa sul fianco, osservate dov'è la vostra spalla dov'è il vostro bacino in direzione del soffitto, come sono orientate tra di loro. Piano piano iniziate a **scivolare indietro il ginocchio destro** e sentite il collegamento nell'anca, nel bacino, poi tornate in avanti piano, iniziate lentamente, così potete sentire sia l'anca in direzione del soffitto che quella in direzione del pavimento. Osservate come ora dal movimento del bacino che va leggermente indietro spinto proprio dall'anca, le costole si muovono lentamente dal basso, cominciano a entrare in movimento e sentite come, la vostra spalla è abbastanza ferma, riceve il movimento dalle costole che passano sotto la scapola, fate piano, è un ventaglio che si apre, piano, respirando lentamente. È interessante il ritorno, quando voi, dopo che avete esplorato l'andare indietro e il vostro bacino attraverso il movimento del ginocchio, come ritornate. Il ritorno è un processo, lasciate andare e riposare un attimo sul fianco.

10. Ora portate il vostro braccio destro in direzione del soffitto e lentamente verso il retro di voi e osservate com'è il movimento, cercate di farlo graduale e lento, sentite ora se questo movimento è un po' più facile, se è più piacevole aprire il braccio verso il pavimento, abbandonarsi alla forza di gravità e poi ritornate. Sentite come accade il movimento nelle anche e quando avete il braccio molto aperto, piano piano sentite il bisogno anche di **tirare più in su il ginocchio allora lo portate verso il soffitto** spingendo l'anca indietro e **rotolate sulla schiena**. Osservate come state processando questo momento di pausa, rotolate la testa lentamente da un lato all'altro, sentite se potete percepire il movimento nelle scapole e giù nelle vostre anche, come lo sentite ora? Lasciate andare.

11. Piegate le gambe, per un paio di volte **incline le gambe verso sinistra**, osservate il movimento, sentite com'è ora. **Poi verso destra**, sentite ancora. Poi vi fermate al centro, lasciate ancora i **piedi in appoggio** e **fate una leggera pressione con i vostri piedi sul pavimento** e osservate come il movimento arriva in direzione della testa. Non si tratta di sollevare un'anca e poi l'altra, possibilmente sono tutte e due i piedi che imprimono una leggera pressione sul pavimento e questa pressione ritorna attraverso le ginocchia, le anche e su nella colonna verso la testa. Sentite come avviene ora, se è leggermente diverso da quando abbiamo iniziato la lezione, cosa sentite lungo la colonna fino alla base della vostra testa e quindi fino alla sommità della testa? Bene, ora lasciate andare e allungate le gambe, sentite semplicemente se ora lungo la colonna c'è una distribuzione di tono, di appoggio diversa da quando abbiamo iniziato poco fa. Poi, piano piano, trovate il vostro modo per venire in piedi. Quando sarete in piedi osservate come appoggiate ora i piedi a terra, la sensazione che avete dell'allineamento di voi, potreste guardarvi intorno e sentire come lo sguardo, appena inizia ad esplorare lo spazio intorno a voi, conduce la testa in movimento, quanto il movimento scende, il momento in cui sentite anche le vostre anche, come sostenete il movimento della testa, sentite come la gabbia toracica gira, sostiene la testa, accompagna il movimento della colonna. Camminate un po', osservate se c'è una sensazione dominante, tra tutte quelle che avete trovato, se ora nel camminare e nell'essere nello spazio in piedi, avete una sensazione più forte che vi accompagna.

### 112.2 IF supini, 1° esplorazione: Premere i piedi, trasmissione della forza attraverso lo scheletro: mani dell'insegnante ai lati di C7 e inclinazione laterale delle gambe

Conoscete il Feng shui? Ecco io ho il mio [risate], alcune direzioni mi piacciono più di altre! Adesso faremo una piccola esplorazione di integrazione funzionale su un tema ampio che porteremo avanti per tutti gli otto giorni, sarà un modo di affrontare la torsione, so che voi lo avete fatto, arrivati al terzo anno ormai avete fatto tutto [risate], non ridete, è così! Avete fatto tanto, vi vedo, ho visto come avete lavorato questa mattina e c'era una qualità e una differenza che mi son detto, ah che meraviglia! Ho detto, Mara conduce proprio bene la scuola, veramente, l'ho visto già da qui. Quindi quello che si fa d'ora in poi in realtà è un diversificare il livello, si riprende il lavoro fatto, si sposta su un altro livello e soprattutto facciamo in modo che poi possiate vedere che il movimento umano, il lavoro che noi facciamo nell'integrazione, ha a che fare per esempio anche con la posizione, quindi che posizione si sceglie per fare un certo tipo di esplorazione e per dare a quella persona quell'esperienza che noi pensiamo sia necessario che la persona abbia. Le posizioni hanno delle qualità legate alla didattica, ovvero si vuole anche insegnare qualcosa in una certa posizione, e anche legate eventualmente alla problematica che noi sappiamo che una persona può avere. Quello che è importante che voi comprendiate è che si possono fare le stesse esplorazioni nelle diverse posizioni, nel senso che c'è sempre una testa, la colonna è sempre la stessa, il bacino pure, le gambe pure e anche le articolazioni e anche il cervello, quello che cambia è l'esperienza che noi offriamo al cervello attraverso le diverse posizioni che hanno anche una relazione diversa rispetto alla forza di gravità. Perché lavorare sulla schiena, lavorare a pancia sotto, lavorare su un fianco o in piedi o seduti ha comunque una valenza, una relazione profondissima su come ci relazioniamo con la forza di gravità. Tant'è che noi all'inizio e alla fine di una lezione andiamo sempre a verificare qualche cosa nella posizione supina che è quella dove l'equilibrio tra flessori ed estensori avviene in una maniera più potente; gli estensori sono poi quelli che ci tengono in piedi, sono quelli che ci fanno stare in gravità quando siamo nel mondo, quando siamo sdraiati sulla schiena li mettiamo a riposo e troviamo il modo per far sì che il lavoro tra flessori ed estensori, come abbiamo visto anche oggi è un principio di base del metodo Feldenkrais, la relazione questo rapporto, trova nella posizione supina un'ottima posizione perché lì devono lavorare molto meno. Non a caso dormiamo anche spesso, quando stiamo bene, in questa posizione, cioè sdraiati. Fatta questa premessa oggi partiamo e lavoreremo poi in questi giorni, dalla posizione supina, poi vedremo come possiamo fare delle rotazioni, delle contro rotazioni, delle torsioni a partire da questa posizione, se una persona può venire qui possiamo vedere un po' cosa possiamo fare. Come ti chiami? Lorenza, ti ho vista nella fotografia e mi ricordo ma il nome no [risata], mettiti in piedi un attimo. Più andiamo avanti e più voi dovrete abituarvi ad osservare la persona in piedi, accogliere non i dettagli ma quello che arriva al vostro sguardo selezionando tutte le cose che potreste osservare per poi riosservarla successivamente, ma diciamo che oggi facciamo una cosa semplice, la persona è in piedi, voi osservate semplicemente com'è in piedi, se il peso è più sui talloni, più sull'avanpiede, se percepite che il peso è più su una gamba che sull'altra, semplicemente prendete una visione d'insieme e osservate anche dove sta la testa rispetto ai piedi, se è più in avanti o più indietro. Quindi fate un piccolo giro, osservate un po' quante cose potete cogliere nella sua posizione perché anche stando in piedi in questo modo, la famosa trasmissione attraverso lo scheletro dai piedi alla testa, si verifica sempre. Vedete i piedi, vedete dove sta la testa, osservate se avete la sensazione che appoggia più su un piede o più sull'altro, lo vedete? Osservate una delle cose che più colpisce e che deve colpire, la relazione tra bacino e torace,

perché è su quello che poi noi andiamo a lavorare tantissimo, quindi vedete se avete la sensazione che una spalla è un po' più alta o più bassa, ma non perché dovete poi fissare o correggerla, non ci interessa questo, è semplicemente un'osservazione, potrebbe pure finire la lezione e sta ancora così, non importa, perché no? Lei sta benissimo nella sua condizione. Quindi abbiamo una visione d'insieme, anche dietro, alcune caratteristiche le si osservano sia davanti che dietro. Vedete che a livello tra torace e bacino c'è una piccola differenza, nelle costole si vede in modo abbastanza chiaro, e vedete che la trovate subito anche dietro. In modo particolare osserverete che c'è tendenzialmente un appoggio più su una gamba che sull'altra, così come potete notare sempre anche per voi, no? Magari ci avete fatto attenzione tante volte. Se adesso le chiediamo, per esempio, semplicemente di girare da un lato all'altro, provate a immaginare secondo voi dove girerebbe? Uno, due, tre, via! Ok? [risate] Vediamo questa cosa in una maniera leggera, Lorenza girati di nuovo lentamente, e voi guardate subito la relazione con le anche, come abbiamo visto prima nella lezione. Torna in avanti. Le persone hanno tutte le smanie di fare un po' di più, non è che le basta di girare, no, lei deve andare proprio dietro, e per fare questo deve anche sollevare quel piede (quello opposto alla torsione), se no non è contenta, giusto? Allora, noi le diciamo di rimanere con i piedi a terra e non alzare niente, arrivi dove arrivi, e ritorna. Guardate che ha fatto qui! Ora gira dall'altra parte, vedete? Vedete quindi qualche cosa che avviene proprio in tutta questa area (torace), cioè l'area in cui veramente bisogna chiarificare, verificare, sentire come avviene la trasmissione, è proprio l'area toracica e di connessione con il bacino e anche questa parte alta che è veramente una delle zone più interessanti e più complesse che abbiamo, proprio la relazione tra il momento in cui la testa entra in relazione con la zona dorsale e quindi la parte delle spalle la parte alta toracica. Bene, grazie, adesso ti metti sulla schiena. Qui pure potremmo osservare una serie di cose ma ora andiamo direttamente a fare una piccola esplorazione come abbiamo fatto anche nella CAM. Intanto voi osservate semplicemente come lei piega le gambe, quindi chiediamo a lei di piegare una gamba e poi l'altra e voi cercate di vedere come questo movimento viene smistato dalla colonna fino alla testa. Anche per questo movimento c'è una piccola differenza, avete visto? Poi chiediamo a Lorenza di sentire l'appoggio dei piedi e qui noi abbiamo due possibilità. Non rotoliamo la testa oggi ma semplicemente vogliamo solo sentire, mettendo le mani in questo modo ai lati della colonna, qui abbiamo la settima cervicale, che è uno smistamento molto importante che collega il torace alla testa e quindi il bacino alla testa in qualche modo. Se io mi metto con le mani semplicemente alla base del collo, con i due indici morbidi, con i pollici cerco di non spingere ma li lascio semplicemente appoggiati, perché voglio solo sentire una cosa, mi metto in questo modo (dita appoggiate ai lati della colonna cervicale con le dita ai lati della settima) e le chiedo di spingere leggermente con i piedi e poi di lasciare. Quindi io cosa faccio? Sto sentendo in che modo questo movimento, la trasmissione dai piedi alle anche, arriva fino alla testa o in questo caso fino alla settima cervicale, e poi senza togliere le mani, senza fare niente, come se fossi incollata, sento di nuovo che lei sta usando diversamente un piede rispetto all'altro. Quale piede stai usando di più? Il destro, quindi questa cosa la ritroviamo anche qui capite? Fallo un'altra volta. Il movimento lo sento in un certo modo anche sulle mani. Fermati un secondo, adesso usa di più il destro, e poi lasci. Poi usa il sinistro, ok, bene. Ora lo rifacciamo un'altra volta, solo perché io desidero vedere in che modo lei fa il ritorno del movimento, e così vorrei che faceste voi. Vai con tutte e due, già è leggermente cambiato, poi ritorni. Ecco questo mi interessa! Anche quando lei ritorna, fino a che non è tornata totalmente nella reversibilità del movimento. Oggi rimaniamo qui, diciamo nella parte della settima di connessione. Riallunga le gambe, senti un attimo la sensazione, perché già questo sentirete è interessante, poi piega ancora le gambe. Adesso mi rimetto nella stessa posizione, io non so quello che lei farà, le chiedo semplicemente di iniziare a inclinare le gambe e ritornare. Fallo qualche volta dal

solo lato che hai scelto. Anche questo arriva in una maniera abbastanza chiara e interessante qui sulle mie mani, quindi significa che questa trasmissione della forza avviene anche attraverso questa inclinazione, questo inizio di rotazione. Anche il ritorno mi ritorna e sento come questo movimento scende in questa direzione, ed è molto interessante vedere cosa succede anche in quest'area qui perché certe persone quando fanno questo movimento, fanno un grande movimento nella zona lombare, la inarcano, qui non succede niente e qui staccano la spalla. Poi le chiediamo di inclinare dall'altro lato, ed è veramente diverso! Piano piano. Ecco qui ho la sensazione che è come se ci sia una maggiore partecipazione. Vai ritorna. Un'altra volta. Rifallo a destra. È già cambiato. Poi vediamo cosa ci facciamo con tutto questo. Allunga una gamba e l'altra. Già con questi movimenti il tuo appoggio sulla schiena è un po' cambiato giusto?

Lorenza: Sì

Anna Maria: Ok bene. Io direi che facciamo un po' per volta così non facciamo troppe cose. Adesso quindi rotola su un fianco, rimettiti in piedi piano piano, senti come ti senti. Interessante no? Dobbiamo spostarci per riosservarla, vedete? Bene, che sensazione domina per te? (...), si vede no? Girati da una parte e dall'altra piano piano, non a caso ora gira di qua, cammina un po'. Una cosa che dovete veramente osservare è cosa succede in questo punto qua che è interessante, lo porta di più anche dall'altra parte. Basta così perché se no alla fine diventa un brodo, ok? Avete visto? Adesso voi vi date questa esperienza l'uno con l'altra, quindi scegliete una persona, cominciate con una persona in piedi, la osservate e cogliete un'immagine d'insieme, cercate di avere gli occhi morbidi che ricevono le informazioni. Quindi notate come appoggia i piedi, se vi sembra che stia più su un piede che sull'altro, sapete che potete toccare però oggi andiamo solo su questo primo impatto visivo, osservate. La persona poi si mette sulla schiena, vedete come si mette e chiedete che pieghi una gamba e poi l'altra e osservate ancora. Poi partite da quest'idea, una volta che i due piedi sono appoggiati, appoggiate le mani ai lati della settima, morbide, come una corona, e rimangono lì, a quel punto c'è la prima trasmissione di movimento, la persona fa la pressione con i piedi, vediamo cosa può succedere, cosa scoprite su questo. C'è una trasmissione di movimento ma certe volte, per alcune persone, non c'è perché non hanno neanche l'idea che spingendo con i piedi il movimento si trasmette, rimane come se la spinta implodesse nel pavimento, non succederà a voi, sono sicura, però ve lo dico. Poi fate il movimento delle gambe lateralmente, fate quello che abbiamo visto insieme, quello che vi ricordate, quello che avete capito, diciamo la cosa prende un venti minuti. Non andate troppo lenti né troppo veloci insomma, prendete un ritmo.

### **112.3 Domande sulla pratica; IF supini: trasmissione della forza con mani sulle scapole. Piegate le gambe**

Mi piacerebbe sentire qualche commento, che cosa avete scoperto? Che cosa avete osservato? Che cosa vi aspettavate e non è successo?

Giuseppe: La prima cosa che è venuta fuori è che quello che io sentivo non era quello che lei vedeva perché io sentivo esattamente il contrario rispetto a quello che secondo lei era la mia organizzazione prima di iniziare e anche alla fine. Quindi questa è già una cosa che ci ha fatto riflettere, lei vedeva una cosa che io non sentivo.

Anna Maria: Questo è interessante, è un tema molto importante. Quand'è che queste due cose si mettono insieme? Quando due sistemi percepiscono la stessa cosa? Grazie, vediamo qualche altra sensazione poi ci torniamo. Non dovete dire cose



strabilianti, dovete semplicemente raccontare un po' qual è stata la vostra esperienza.

Lorenza: Avendolo prima vissuto io, quando l'ho fatto mi sono meravigliata di quanto si riesca a sentire semplicemente appoggiando le mani, la trasmissione che dava con la spinta dei piedi arrivava al mio bacino, mi veniva proprio naturalmente, era molto piccolo ma si sentiva proprio tanto. Quindi questa sorta di passività della mano ma in realtà in stato di allerta.

Anna Maria: Intendi le mie mani?

Lorenza: Le mani di chi tiene. L'altra cosa che mi ha un po' meravigliato è che mi accorgo dell'evoluzione, che sta avvenendo un cambiamento, ma non riesco ad individuarlo benissimo, dove, quale sia il punto che fa la differenza mentre evolve.

Valentina: Per me è stata un'esperienza molto interessante, soprattutto viverla. Ho avuto quattro cose molto particolari. Uno, il primo movimento della spinta dei piedi mi era più chiaro ma per il ritorno avevo una difficoltà terribile a far tornare il movimento, quindi ho pensato di usare il respiro, ma entravo in apnea, quindi una mia difficoltà. Poi ho avuto una necessità quando c'erano i movimenti di torsione di sentire di più le sue mani, gli ho chiesto il suo sostegno. Lui era molto neutro con un tocco leggerissimo, ho avuto una percezione molto particolare che non conoscevo, cioè io ero in ascolto delle le sue mani, lui era in ascolto di quello che succedeva e la meraviglia di vedere questa cosa che si trasformava, questo movimento che non era esattamente uguale, anche se lo ripetevi, ogni volta cambiava e quindi la difficoltà di identificare e di analizzare, in particolare modo quel lavoro laterale la torsione, la sorpresa per me di cosa facesse la mia testa, il mio tronco, non capivo dove stessi andando, avrei voluto rimanere venti minuti solo su quel movimento per capire che segni mi dava il corpo.

Anna Maria: Ok, bene.

Ilaria: Ho scoperto di avere questa zona molto molto sensibile, infatti anche solo appoggiando in maniera molto leggera le dita sulla settima cervicale sentivo una connessione molto forte nella zona della mandibola, era a metà tra il fastidio e un qualcosa che si liberava in realtà. Quindi mi son detta, anche se era una sensazione strana, proviamo a stare lo stesso e di fatto ho avuto una grande liberazione poi grazie al movimento delle gambe, la testa si accompagnava, ma non solo la testa, in realtà anche la zona dorsale si era liberata un po' e partecipava in maniera molto più fluida mentre all'inizio era più a scatti. Comunque è stata molto forte questa connessione che ho scoperto e non ne avevo idea.

Silvia: A me ha colpito l'immediatezza nel riconoscere le proprie abitudini che erano nascoste perché ovvie e invece con il tocco della mano dell'altro, in una posizione dove abitualmente io non mi sento quando mi muovo, potevo scoprirle, delle cose che sembravano nuove ma in realtà era una mia abitudine. Nel ruolo d'insegnante è stato molto bello sentire la trasmissione della forza sia al bacino ma anche nelle mani, in alcuni momenti ero proprio come trascinata dal peso della mia compagna e questo è stato stupefacente.

Anna Maria: In realtà le mani lì fanno un po' come da pavimento. Sono uno strumento di ascolto, come insegnante non devi fare niente, devi solo sentire, il movimento lo fa attivamente l'altra persona, cosa che si può chiedere tranquillamente all'inizio di ogni IF o durante una IF, nello stesso tempo l'ascolto che c'è è un ascolto che si trasmette; voi siete lì e non fate nulla, diciamo che questo è un radar che prende informazioni e le rimanda, poi fa tutto il cervello, i nostri neuroni che iniziano a

elaborare, a processare e quindi ci si accorge delle differenze e ci si accorge di varie cose. Vediamo dopo come arriva un po' più un piano della consapevolezza, prima è un'esperienza che emerge proprio semplicemente con il fatto che state usando un tocco, un tocco che è anche un sostegno. Andiamo avanti, ancora un'altra impressione. Ho fermato il flusso, lo sapevo che dovevo stare zitta! [risata]

Dolores: Per me è stato molto utile con Giuseppe perché attraverso il suo feedback anche dalle mani mi ha fatto sentire che il movimento passava meglio attraverso la colonna fino al collo e la testa, se lo facevo più piccolo. Se lo facevo più grande producevo la cosa contraria e questo mi ha dato un gran senso di appoggio migliore, una consapevolezza migliore di tutta la trasmissione nella colonna. È stato molto utile e lui è stato molto bravo.

Anna Maria: Questo possiamo scriverlo sulla lavagna, quindi torniamo a un principio di base. La qualità del movimento o la direzione del movimento si percepisce molto meglio con un piccolo movimento, l'inizio del movimento è quello che apre tutto il resto perché la sensazione avviene prima del movimento. Quindi il piccolo ha una sua qualità proprio perché può togliere quasi subito la sensazione o l'intenzione di voler fare sempre di più, è come se noi avessimo sempre bisogno di qualcosa di più e non di quello che effettivamente potrebbe esserci lì. Questa cosa è un lavoro dentro la persona, quindi non è tanto il movimento, è la persona in movimento con tutte quelle che sono le aspettative, le problematiche e il nostro modo di sentirci. È interessante, grazie e su questo io mi fermerei un attimo. Ho colto due o tre cose che volevo farvi vedere. Partiamo da Roberta, vieni un attimo. Da quando si sta in piedi, e mi aggancio a questo discorso del fare grande o piccolo e tutte queste cose qua, alla fine del movimento Roberta ha fatto il test. Rifallo, girati, ok ancora. Diciamo che è un movimento abbastanza veloce il suo, ma la cosa che a me interessa molto guardare è quando lei si gira, vedete la sua testa cosa fa? Gira e si inclina. Quindi la sommità della sua testa, cioè la sommità della colonna, la trasmissione della forza è di un certo tipo attraverso la colonna lungo il torace e come arriva alla sommità? Vai, ok. Molto spesso voi vedrete nelle persone la voglia di girare, però molto spesso succede che le persone fanno questo lavoro, cioè inclinano molto la testa per girare, perché comunque c'è un'intenzione di andare a guardare il più possibile dietro. Invece noi siamo qui per imparare alcuni dettagli un po' più raffinati di come ruotiamo, cioè quando la colonna ruota sul suo asse, la rotazione presuppone che si rimane in asse, quindi la sommità della testa rimane sempre la sommità della testa e si ritorna. In questi giorni mettiamo un po' di semi, cioè la differenza tra rotolare la testa e ruotare la testa. In piedi la ruotiamo la testa, non la rotoliamo. Quindi la settima cervicale trasmette il movimento e la sommità della testa rimane la sommità della testa. Vai, vedete? Allora non c'è bisogno di creare tutta una serie di movimenti che hanno a che fare poi con la base, diciamo la prima e la seconda cervicale, quindi è un lavoro dove la sommità della testa rimane, ed è il retro della testa che si dirige verso la spalla opposta, quindi il torace cosa fa? Deve seguire il movimento della testa sempre. È qui che abbiamo un elemento importantissimo che è proprio l'uso delle anche che collega la rotazione con la colonna, lo vedete? C'è un'abitudine nelle persone, c'è un nostro modo di fare. Vai, gira di nuovo. In realtà quando si va in rotazione si rimane alti, capisci? Poi qui c'è anche la componente degli occhi. Guardate, per lei vanno giù, quando gira guarda in basso; altri quando girano guardano in alto. Invece che ne dite dell'altro principio che usiamo che gli occhi rimangono all'orizzonte? Uno degli effetti della lezione di integrazione funzionale ben organizzata è che la persona poi ha lo sguardo più all'orizzonte, e lo sguardo all'orizzonte ha a che fare con l'equilibrio, quindi guarda, stai davanti, gira e mantieni lo sguardo all'orizzonte. Certo non è che tutti i giorni stiamo a fare questo, ma qui stiamo qua per questo, cioè vogliamo inserire via via tutte queste componenti fondamentali perché poi la testa ha a che fare con gli organi di senso, quindi la

libertà della testa è legata anche a che cosa ci mettiamo sotto e a come la sosteniamo, altrimenti lei è sovra usata, nel modo in cui riusciamo a tenerci nella gravità, ok? E questo era un aspetto, grazie. Ora se noi riportiamo un po' questo concetto, vieni qua Valentina e sdraiati a terra, a un certo punto vedevo Valentina che faceva un movimento con la testa, guardate. In effetti, quando facciamo una IF e siamo sul lettino, noi creiamo una situazione artificiale, che funziona benissimo per il cervello abbiamo visto, però quello che noi creiamo artificialmente sul lettino poi guarda caso quando ci mettiamo in piedi lo ritroviamo in alcune sensazioni, che possono essere anche molto inconsce, però comunque via via uno la prende questa sensazione di sentirsi più in asse, più aperto, più sostenuto dal torace, dal bacino, giusto? Avete vissuto tutti fin ora questa esperienza, quindi questa trasmissione della forza avviene sempre su tutti i piani e noi dobbiamo aiutare quelle parti che non la trasmettono a mettersi un po' di più sul percorso che permetterebbe la trasmissione della forza attraverso lo scheletro. Allora le articolazioni si danneggiano meno, c'è meno bisogno di fare sforzo e diventa più efficace ed efficiente il movimento. Ad esempio uno non ci pensa ma, vi ricordate una delle prime lezioni che avete fatto di piegare le gambe? Fallo una volta, piega la gamba. Già questo, se voi mettete le mani qui lo sentite. Tranquillamente, ok? Riapri la gamba e torna giù. Ecco io non faccio niente però lei comincia a sentire, è diverso tra una gamba e l'altra, e qui il movimento può arrivare o forse per niente, questo è da vedere, dipende anche da che cosa succede in questa area qui, quindi addominale, respiro, diaframma, passaggio del movimento lungo la zona dorsale, collegamento con le costole. È questo che noi vogliamo anche vedere, va bene? Vai, vedete? Già questo arriva qui, se comincio a prestare l'attenzione lo sento e lei comincia a sentirlo insieme a me, ma io non sto facendo niente. Se adesso io ti chiedo di sollevare lentamente e leggermente un piede, quello che vuoi, e ritorna, ok, ancora e ritorna, stacca l'altro; ecco, so che sto complicando un po' le cose però per dirvi che anche questo lavoro qui, non volevo farlo ma ora lo facciamo. Allora se io mi metto con le mani così, una qui e una qua sotto le scapole e quindi sono scesa un po' più in basso e le mie mani stanno ai lati delle due scapole quindi ai bordi della colonna in un certo senso, morbide, semplicemente offro questa cosa e questa cosa la rioffro in questo modo, per favore ora allunga una gamba nel modo che abbiamo imparato, perché alle persone bisogna insegnare pure questo, e ritorna, vai e ritorna, non avere fretta e dammi il tempo per sentire. Vai lentamente per favore e approfitta del fatto che io ho la mano qui, guarda e senti quando comincia a scivolare il piede e senti giù che succede, adesso sei arrivata e abbandona la gamba, ripiega la gamba, in qualsiasi movimento c'è una parte che si appoggia di più e una parte che comincia piano piano a staccarsi, l'hai sentito? Benissimo, adesso rifai l'altra gamba, apri e vai lentamente, adesso comincia a sentire quando scivoli il piede e ritorni. Adesso lo fate perché è veramente interessante. Senti? Uh! Adesso io qui ti posso sostenere un po' queste costole. Che cosa ho fatto? Siccome, guardate qua, quando lei questa gamba la manda lì lentamente, io sento il peso che arriva su questa mano e sento che su questo tratto qui nelle costole dietro lei comincia davvero ad andare via dal peso della mia mano, allora che cosa faccio? In questo momento qui metto leggermente le mie dita un po' a servizio, nel senso che l'accompagno, poi ritorna e le mie mani restano lì, faccio da pavimento, rimangono lì. Adesso vi spiego com'è. Lascia la gamba abbandonata, fai la stessa cosa, piano piano piano. Vedete che da questa parte la sincronia con la testa è diversa che dall'altra parte, e poi ritorno, molto bene. Adesso stacca leggermente un piede e riportalo giù. Stacca l'altro e riportalo giù. Adesso tolgo la mano da qua e tolgo la mano da qua, non ti aggiustare tanto, sta a vedere cosa fa la gravità adesso, senti un attimo che dietro hai una sensazione un po' diversa nella schiena, giusto? Bene. Adesso stacca un piede un pochettino e mettilo giù e stacca l'altro e appoggia, ti fermi e adesso vieni su con tutte e due i piedi, poi spingi e lascia, ah! Adesso qui a questo punto non devi fare più niente, devi solo sentire che non stai tenendo gli addominali. Piano e lascia, bene, vai sulla

schiena, girati e mettiti seduta. Cosa notate? Cosa vedete voi? Che sensazione hai? (...) Cammina un po'. Quando camminate c'è la forza di trasmissione dai piedi fino a su, quindi passa lì. Anche qui non è che dovete fare, è una compartecipazione quindi svegliatevi un attimo e adesso facciamo il secondo giro.

Allora le mie mani stavano così sulle scapole e le dita accanto alla colonna. Quindi all'inizio non facevo proprio niente poi ad un certo punto voi sentirete che un lato delle costole si solleva e l'altro si appoggia di più di qua. Quindi quando questo lato delle costole si solleva voi gli fate una cosina così appena, come se gli fate da pavimento, come se il pavimento si gonfiasse e andasse a reggere un attimo la sensazione di questa cosa che sale e la cosa interessante è che quando ritornano, che ritorna il peso sopra, lasciate un poco la mano così e poi la lasciate giù. Basta. L'unica cosa che ho fatto. Esplorate, divertitevi, sentite che succede.

#### 112.4 Domande sulla pratica

Anna Maria: Un piccolo giro di condivisione prima di andare a pranzo. Com'è andata? Che esperienza vi ha procurato questa esplorazione?

Sara: È stata un'esperienza molto forte quest'ultima perché mi sono resa conto, grazie alla posizione delle mani vicino alle scapole, di come mi stavo muovendo in modo più dettagliato e quindi quando sollevavo il piede destro facevo una cosa e quando sollevavo il sinistro una cosa diversa. Ho sentito che preferivo sollevare il sinistro, ho esplorato il movimento e ho trasferito questo movimento da sinistra a destra, quindi è cambiato il modo anche di sollevare il destro; mi sono sentita meglio, era successo qualcosa nella trasmissione, è stata molto utile la posizione delle mani e il sostegno in alcuni momenti.

Paola: Io ho ricevuto. Adesso mi è chiara la figura dell'Homunculus nel senso che sento i miei piedi enormi, un po' duplicati.

Anna Maria: Si scarica meglio il peso.

Dolores: Condivido. Io ho una serie di problematiche, non riesco a sentire bene la parte davanti del piede e invece ho sentito subito che c'è il peso sul tallone e c'è il peso anche davanti, ora sento che anche il davanti ha il suo peso.

Monica: Io ero nel ruolo dell'insegnante e la sorpresa maggiore è stato scoprire la complessità del movimento, quando una persona inizia il movimento parte un'organizzazione ho trovato incredibile e interessantissimo osservarla. Abbiamo fatto anche l'esercizio di esagerare il movimento e quando il movimento è esagerato in realtà è come se non succedesse più niente; ma tutta la partenza è così complessa, tutta l'organizzazione per cominciare un movimento, mi ha veramente stupita moltissimo ed è stato estremamente interessante.

Anna Maria: Bene ti servirà da guida per altre cose questo.

Franca: Un lavoro bellissimo e mi è piaciuto tanto, sento che con questa integrazione stiamo andando più in profondità. Tu avevi chiesto prima la sorpresa qual è, la sorpresa è scoprire movimenti nuovi dentro di noi che non conoscevamo grazie all'appoggio delle mani dell'altro, c'è proprio questo scambio, questo aiuto che ti fa vedere di più e la sorpresa è veramente fare un movimento che abbiamo già fatto miliardi di volte come quello della spinta e scoprire che forse non sappiamo ancora come lo facciamo, questo per me è stato bellissimo.

Anna Maria: Bene.

Carlo: Ero nel ruolo di insegnante, mi sono accorto che assecondando le sue scapole, le mie facevano più o meno lo stesso lavoro, quindi praticamente era come se stessi facendo una IF anche a me stesso. Adesso non lo so se questo sia quello che ci avevi detto, il discorso che rischiamo se non siamo centrati di prendere anche i movimenti poco funzionali dell'allievo, probabilmente sarà anche questo.

Anna Maria: Fammi una domanda, cerca di formulare una domanda più chiara rispetto a questa cosa.

Carlo: Mettendomi nella posizione quella con le nostre mani sotto le scapole, abbiamo perfettamente la mano sinistra sotto la scapola sinistra e quindi la mano sinistra è governata dalla nostra scapola sinistra quindi è come se le due scapole sinistre comunicassero giusto? Perché se una va avanti anche l'altra va. Quando ci viene detto che dobbiamo stare attenti perché dobbiamo essere sempre centrati, perché magari l'allievo con i suoi mal funzionamenti in qualche modo può trasferirci le sue tendenze, ad esempio Mara ci ha fatto un esempio di una sua allieva che aveva una forte scoliosi e che lei quando le ha fatto la IF si è sentita in qualche modo non del tutto centrata e infatti ha dovuto poi far delle cose [risate].

Anna Maria: Infatti sviluppiamo sempre di più. Adesso è interessante quello che rispondo io [risate]. Starò molto attenta a tenere conto della tua risposta [risate].

Carlo: Non è che volessi scatenare...

Anna Maria: Stavo scherzando. Io e Mara siamo amiche da anni per cui ci rispettiamo, valutiamo il nostro lavoro reciprocamente quindi non c'è problema possiamo scherzare tra di noi. La tua domanda è chiara ma vorrei rispondere con un esempio, cioè portandovi un'immagine del lavoro che stiamo facendo. Lasciamola al pomeriggio. C'è qualcuno che ha urgenza di dire qualcosa? Tu volevi dire qualcosa vero? Poi chiudiamo qui perché se no andiamo troppo oltre.

Valeria: È molto simile a quello che diceva Carlo. Io non sono stata così raffinata, devo dire, nel resto delle valutazioni però io e Alessandra abbiamo avuto una specie di esperienza psichedelica, nel senso che io sono stata lì ferma senza fare niente e non credo nemmeno di avere fatto dei particolari pensieri mentre lei si muoveva, sentivo soltanto i suoi pesi, e quando mi sono alzata in piedi le ho detto, Ale grazie di questa bella IF che mi hai dato, perché era come se l'avesse fatta lei a me. Io ero centrata, mi succede spesso in questa sessione, infatti abbiamo fatto lo scanning finale insieme perché anche io ho sentito l'esigenza di girarmi per vedere come andavo, avevo la sensazione delle mie scapole presentissime, come pezzo intermedio di collegamento tra la cima della testa e i miei talloni, eppure io sono stata seduta per venti minuti a sentire semplicemente lo scambio dei suoi pesi; non so se ho avuto questa sensazione di grande centralità perché lei è organizzata bene e se invece fosse stata organizzata male allora io sarei uscita come non lo so.

Anna Maria: Uscite da questo discorso, cioè pensate a quello che avete fatto. Intanto andiamo a pranzo con questa cosa; Feldenkrais diceva sempre, tra le altre cose, che ne ha dette veramente tante, però ha detto che una IF è come una danza fra due persone, se uno danza insieme ti devi sentire, altrimenti non si danza bene, ok? E con questo buon appetito e ci vediamo dopo.

### 112.5 IF supini: come infilare le mani dietro le scapole

Ora cambiate ruolo ma prima voglio farvi vedere una cosa, venite un attimo, non è niente di particolare però ho colto una persona che prima si poneva questa domanda su come fare e allora vediamo. Mettiti sulla schiena. Ha a che fare con un modo semplice e tranquillo per mettere questa mano sotto le scapole, sono sicura che lo avete già visto fare però lo ripeto, si tratta di usare la mano in un modo tale che fa da leva sulla spalla. Dipende anche da dove mettete la mano e dove arriverete verso la spalla, verso la scapola e la colonna. Come quando dovete girare la testa, vi ricordate? Dovete prendere la testa e fate questo lavoro, ricordate? Nel momento in cui io voglio raggiungere la scapola, cosa faccio? Metto la mano e la sistemo in questo punto (con il palmo sul lettino accanto alla spalla, il più sotto possibile), poi dipende dove mi metto, diciamo che mi metto a un punto tale che, più o meno calcolo che la mia mano deve arrivare là, poi magari ne sarete sorpresi. Quindi mi metto sotto, c'è sempre un po' di spazio sotto la spalla, qui non appoggia mai quindi tranquillamente potete infilare la mano sotto in questo modo. Quando sentite che il vostro pollice è vicino a questa relazione qui sotto tra la spalla, la scapola e l'inizio dell'omero, a quel punto cosa fate? Girate la mano e vi trovate esattamente dove volete andare, semplice. Lo faccio rivedere di qua, non è complicato, per essere ancora più chiari potremmo dire che l'altezza del vostro polso va all'altezza spalla. Quando siete lì sotto con la mano non dovete altro che girare, l'immagine è solo questa, la mano dal palmo al dorso e per girare dal palmo al dorso dovete girare tutto il braccio, chiaro? Quindi fate questo, girate e magari spostate pure un po' il peso vostro sul bacino e poi tornate giù. Questo è il discorso della danza, questa mano, ora ero più attenta a quello che facevo, mi è andata più dentro, quest'altra mi è rimasta in fuori [risate] quindi posso approfittarne e vediamo come funziona il ritorno. Piano piano lascio e questo è interessante, poi la rimetto lì. Non mi aiutare. Poi le persone ti vogliono aiutare ed essere carine. Vado qui, ed eccomi, ok? Adesso sentite che le mani stanno giù. Voi dovete stare in un certo modo perché, se vi mettete così state tranquilli che non fate molta danza e magari sarete voi a mettere i vostri problemi sulla persona piuttosto che la persona su di voi, chiaro? Ma se voi usate il bacino e quindi le vostre anche e vi rimettete in linea con la colonna e con la testa, a quel punto qualsiasi movimento che volete lo potete fare. Ad esempio già questo fa sentire che questa spalla è più facile piuttosto che quest'altra, non mi serve un gran che per sentirlo, mi serve la mia organizzazione per farlo. Per tornare a togliere la mano sollevo un po' e la sfilo letteralmente, la sfilo e lascio. Solo questo, è molto interessante vero? Poi proseguite con il resto come abbiamo fatto prima.

Lo faccio rivedere domani o dopodomani, è lo stesso principio dell'imparare ad usare il braccio fino alla spalla e quando passiamo dal palmo al dorso non ci passiamo solo qui, andate sotto così, metti che usate prima questa mano, quindi l'altra mano la metto di qua, il pollice rimane vicino e non si sposta e poi con l'altra mano faccio l'altra cosa e vado sotto. Questo lo farete e lo rifarete e lo rifaremo insieme, adesso era per darvi la stessa immagine di usare le mani in un certo modo.

### 112.6 Condivisione

Anna Maria: Ancora qualche condivisione, che cosa è successo nel secondo round? Che sensazioni avete avuto? Cosa avete sentito nel ricevere a livello di percezione sensoriale ma anche funzionale?

Elena: lo ho sentito che sul primo lato c'era una risposta, cioè lei sollevava il piede e arrivava la risposta alla spalla, c'era una sorta di consequenzialità.

Anna Maria: Nel laterale o nella diagonale? Diagonale, quindi anche questo dovete vedere.

Elena: Per l'altra diagonale invece, le ho detto di sollevare il piede e ho avuto più volte la sensazione che lei sollevasse addirittura prima la spalla. Ho provato a dirglielo, lei ha risposto di non rendersene conto e ci abbiamo lavorato un po' insieme. Poi avevo un po' la tentazione di fare qualcosa per quella spalla che precedeva il movimento, ho provato un po' a sostenerla e poi lasciarla andare piano piano, però precedeva di molto il movimento, forse le dava più fastidio ma lei diceva di no.

Anna Maria: Questa è una scoperta interessante nel fare una IF, essere in grado di osservare e di sentire quello che succede veramente nella persona lasciando un attimo da parte quello che voi volete fare; da una proposta che voi fate è importante sentire qual è il feedback che viene dalla persona ed essere in grado di coglierlo e poi decidere che cosa farci.

Elena: Decidere se continuare a lavorare l'altra diagonale oppure fare qualcosa per questa spalla?

Anna Maria: A questo punto, so che avreste in mano tante cose per continuare l'integrazione.

Stefano: Invece il nostro caso era omolaterale, quindi quando alzava la gamba destra il peso si spostava sulla scapola destra e viceversa, in rapporto a quello che ha detto lei che è il contrario.

Anna Maria: Hai notato il suo modo di camminare anche?

Stefano: No, non abbiamo guardato.

Anna Maria: Con chi hai lavorato? Federico? Cammina un po' e facci vedere, fai una passerella [risate], c'è una bella contro rotazione comunque, vedete? Bene grazie. Quello che serve è che la zona dorsale faccia il suo lavoro di ruotare quando camminiamo e che quindi le spalle e le scapole, appoggiate ai lati della colonna, possano entrare in gioco, insomma le spalle non dovrebbero fare niente se non scivolare sopra la gabbia toracica che si muove. Poi? Qualcos'altro?

Jenny: Facciamo il terzo caso allora.

Anna Maria: Ecco bene, non c'è due senza tre.

Jenny: Nel nostro caso su un lato la trasmissione della forza era omolaterale, sull'altro lato era in diagonale.

Anna Maria: Scusa puoi ripetere che mi sono distratta? Non pensate che quando vi guardo vi sto a sentire eh [risate].

Jenny: Sollevando una gamba, poniamo la sinistra, il peso andava sulla spalla sinistra. Sollevando la gamba destra andava sempre sulla spalla sinistra.

Anna Maria: Anche questo ve lo ritroverete molto spesso, andremo poi a guardare nello specifico qual è il movimento lungo la colonna che accade, dove si muove, che tipo di relazione c'è tra la colonna e il movimento relativo delle costole e poi anche ogni volta che si muove il piede e che si muove la gamba che cosa succede in questa

trasmissione. Forse vi siete accorti osservando le persone che in alcuni c'è una spalla che va più avanti, anche se vanno tutte e due alternate ma una magari va sempre un po' più avanti dell'altra. Noterete che quello che sentirete lì piano piano lo vedrete anche in piedi, in posizione eretta e poi lo riconoscerete supini e poi imparerete a lavorare in questo modo nelle diverse posizioni.

Simona: lo ho ricevuto e quando mi sono alzata ho avuto una sensazione di chiusura in avanti come se gli estensori avessero mollato e mi avessero chiuso in avanti, anche Martina ha avuto la stessa sensazione. Quindi questo supporto delle mani sotto può aver fatto ammorbire gli estensori?

Anna Maria: Interessante questa domanda, secondo te quando sei più chiusa in avanti sono gli estensori che hanno lasciato?

Simona: Sì, perché ho pensato che come postura sto più in estensione quindi il fatto di avere avuto un supporto dietro mi ha smollato dietro.

Anna Maria: Interessante certo, perché una persona che per esempio vuole stare dritta fa molto questo lavoro, anche senza rendersene conto, di tenere le spalle e le scapole più vicine, quindi tutta la colonna e la muscolatura degli estensori in realtà fanno un certo lavoro che è opposto a un'altra persona che sta invece in una posizione, chiamiamola cifotica, di lavoro diverso di flessori estensori. Certo, poi puoi avere la sensazione di una correzione opposta, è quello che succede a volte, un cambiamento lo si percepisce come un cambiamento nella direzione opposta, non corretto perché non è abituale, però si sicuramente gli estensori hanno lasciato.

Alessandra: lo stavo facendo la parte dell'insegnante e la cosa che mi ha colpito è la posizione che ho tenuto, al termine, quando mi sono sollevata, mi sentivo anche molto allineata. Mi sono resa conto che ero molto protesa in avanti quindi tutto il lavoro su di me è stato sulla parte alta e sullo sterno e quindi è stato un gran lavoro di estensione per poter dare e stare nella relazione. L'ho trovato molto interessante perché abbiamo lavorato molto sull'estensione negli ultimi otto giorni e l'ho trovato molto utile, non mi sono sollevata con dei dolori, anzi, ma con un allineamento migliore, come se avessi lavorato.

Anna Maria: Bene, esatto. Si tratta anche di poter contare sulla possibilità di avere le anche come base quando siete seduti, di poter sentire il movimento relativo del bacino e poter anche lasciare la colonna lunga, questa è un po' l'idea, quindi muoversi attraverso questo movimento che parte dal bacino, nell'usare le braccia e nell'usare la possibilità anche di sollevare, eccetera. Nessun altro deve dire niente?

Monica: Una considerazione. La cosa che adesso mi sta andando in confusione è che in realtà noi facciamo questo lavoro, favoriamo l'estensione perché la persona si sente in qualche modo più eretta, in realtà noi abbiamo le mani dietro ma lavoriamo sui flessori.

Anna Maria: E allora?

Monica: No, sono stupita, o no?

Anna Maria: Prova a formulare una domanda che è un po' più chiara anche per te stessa, così è anche più facile seguirli.

Monica: Non è ancora così chiara, perché dico, tutta l'attenzione è dietro ma poi in realtà...



Anna Maria: Secondo voi esistono gli estensori senza flessori? Possono esistere? No, possono esistere estensori senza flessori senza rotatori?

Monica: No.

Anna Maria: No. Quindi siamo un sistema? Dinamico?

Monica: Sì.

Anna Maria: Siamo un sistema dinamico quindi vuol dire che siamo un sistema dinamico in quanto in continuazione abbiamo la capacità di aggiustarci e di adeguarci continuamente rispetto all'intenzione che abbiamo e rispetto anche a quello che accade nell'ambiente attorno a noi. Io posso avere l'intenzione di venire da te e ho tutto chiaro, faccio così e poi mentre faccio così magari mi scivola il piede dietro e io mi devo riaggiustare. Questo è per portare un esempio, c'è tutta la fase dell'intenzione poi c'è pure l'ambiente che mi contiene e c'è pure cosa mi sostiene effettivamente nell'ambiente, proprio anche inteso corpo fisico della terra del pavimento o di cosa mi trovo sotto i piedi. Tutto questo è un sistema dinamico e il nostro cervello è proprio allenato da sempre a trovare dei modi di stare in equilibrio in continuazione perché noi non facciamo altro che passare da disequilibri a equilibri in tanti modi. Il sistema muscolare che va insieme a quello scheletrico che a sua volta è governato dal sistema nervoso, che cosa fa? Mette insieme queste relazioni tra gruppi muscolari agonisti e antagonisti, per cui, una buona estensione può esistere se c'è una bella attività degli estensori, può esistere se i flessori consentono questa cosa. Per poter estendersi bene ti deve saper piegare pure bene. Nel senso "bene", cioè l'abilità di flettersi è legata all'abilità di poter far sì che gli estensori lascino andare, ma viceversa l'abilità di estendersi è legata alla possibilità, all'abilità che i flessori lascino andare. Se io voglio fare così e se questa parte qui mi tiene così come faccia ad andare là? Quindi dovete tirare fuori la pancia e tutte quelle cose che avete visto. Ti ho risposto un po' o no?

Monica: Sì, ma era appunto uno stupore, nel senso che io ho tendenzialmente un atteggiamento che si chiude in avanti, adesso stiamo facendo tutto questo lavoro e tutto questo lavoro di estensione lo facciamo lavorando la parte posteriore sostanzialmente, è questa la cosa che mi stupisce.

Anna Maria: No, cerca di non avere questa immagine.

Monica: Ok.

Anna Maria: Prendiamo un attimo lo scheletro.

Monica: Non riesco a spiegarmi.

Anna Maria: Non importa è solo un modo che così m'incalzi un po' e andiamo a vedere altre cose. Ognuno è libero di esprimere quello che sente e siamo qui per questo, i dubbi, le domande, sono davvero interessanti per ognuno di noi, anzi si impara parecchio così. Ecco lo scheletro, via muscoli, via tutto e via organi interni, sistema circolatorio, qui abbiamo proprio la struttura. Se io guardo la colonna, qui ci posso anche infilare dentro le mani, ha delle faccette anteriori, quindi c'è tutta la parte frontale della colonna, il corpo delle vertebre ha una sua parte frontale, coi dischi e tutto. Se io vado sul piano laterale la colonna, ha pure un piano laterale, perché è circolare, capite? Noi siamo tridimensionali e siamo come dei cilindri e invece molto spesso ci vediamo piatti, o il davanti o il dietro. Se vado a pancia sotto io mi

ritroverò qui con la colonna di cui vedo le faccette posteriori. In questo caso poi, queste sono le apofisi che vanno in certe direzioni diverse a seconda del luogo della colonna che vado a vedere, però il corpo della vertebra ha la sua posteriorità, quindi quando io mi muovo, se faccio una flessione a questo livello qui e penso a questa parte, se questa parte si chiude quella dietro si apre. Questo accade sempre. Se io vado sul fianco nella flessione laterale, questa parte si chiude e l'altra si apre. Questo avviene sul piano delle costole e sul piano della colonna, delle faccette, accade in tutti i piani del movimento. C'è una simultaneità dell'accadere delle varie relazioni di movimento, noi siamo multifocali, quindi quello che succede in termini dell'immagine di se è quello che bisogna piano piano chiarire, proprio come insegnanti. Dobbiamo chiarire la nostra immagine, l'immagine di noi in movimento come quando con Mara avete portato il bacino sopra la testa a testa in giù. Lo avete fatto no? Pensate quanto avete lavorato, se in quella posizione non aveste chiarito pian piano dentro di voi l'immagine delle varie parti che cambiavano posizione nello spazio, non avreste avuto l'abilità di fare quello che avete fatto. Quindi in questa situazione dovete pensare sempre a tutto questo. Diciamo che noi ci muoviamo verso l'ideale, anche se l'ideale non esiste perché nessuno di noi è perfetto e nessuno di noi diventerà l'uomo o la donna ideale, però un'organizzazione che esce un po' dagli schemi abitudinari ci aiuta perché ci fa sentire un po' più nuovi, rinnova il flusso sanguigno, le endorfine, c'è tutto un'energia che si scatena cambiando qualche cosa nell'abitudine. Quelle vertebre che vanno sempre a coppie o vanno a gruppi familiari, sono quelle lì di cui non ci rendiamo neanche conto, che non fanno niente, sono quelle che si muovono tutte insieme. Sta a noi attraverso le IF e attraverso le CAM piano piano renderci conto: "oh guarda un po' questo pezzo qui io proprio non mi ero accorto che nemmeno esisteva". Sono come dei buchi neri, ogni tanto abbiamo dentro di noi dei buchi neri a livello fisico e anche emotivo, non le possiamo staccare le due cose. Quindi dentro di voi l'immagine è che magari in certi momenti queste tre vertebre ad esempio che si muovono sempre insieme e hanno poca differenziazione, anche loro impediscono alle costole a loro volta di avere meno differenziazione. Perché le costole sono legate alle vertebre a coppie, capite? Quindi tutto questo su un piano di movimento riusciamo a sentirlo, cambiamo posizione nello spazio non riusciamo più a percepirlo, capite? È che noi siamo un sistema dinamico complesso, quindi essendo un sistema dinamico complesso possiamo essere anche molto differenziati, però poiché siamo complessi abbiamo anche molte scelte, non ne abbiamo una o due, abbiamo tante scelte e abbiamo scoperto che con il Feldenkrais ne abbiamo pure troppe certe volte perché poi rifare il conto di tutto quello che facciamo come variazioni ci si chiede: "Oddio dove sono? Cosa abbiamo fatto? Com'era questa cosa?" Perché effettivamente ne abbiamo continuamente di opzioni se le sappiamo vedere, se le sappiamo cercare, siamo proprio fatti così, siamo altamente differenziati e poi tremendamente indifferenziati, spasmodicamente chiusi dentro le nostre abitudini, intanto nel frattempo viviamo la nostra vita e facciamo tutto questo che facciamo anche qui.

Monica: Era leggermente diverso quello che volevo dire. Però niente un giorno te lo spiego bene.

Anna Maria: Domani esprimi meglio questo tuo concetto, va bene, io ho fatto la mia interpretazione, domani poi magari formuli meglio la questione.

### 112.7 CAM 248: Supini, trasmissione della forza attraverso i piedi - AC

1. Sdraiatevi **sulla schiena** e osservate dopo questa giornata, dopo le varie esplorazioni che avete fatto e ricevuto come vi sentite sul pavimento. Sentite che

quando vi arriva un invito come questo, a sentire come si sta sul pavimento, ancora si può essere molto generici, cosa devo sentire? Cominciate a sentirvi e poi il pensiero magari vi porta un'altra immagine, poi avviene una sensazione o un'emozione. Quindi c'è una continua interferenza di vari piani, di come siete voi come persona, in quanto sistema complesso. Ma se piano piano comincio a guidare la vostra attenzione e vi dico "sentite come siete appoggiati sul pavimento e come il pavimento vi sostiene", sentite che allora il pavimento comincia a diventare uno strumento e l'uso dell'attenzione vi permette di guidare. L'attenzione è guidata e sentite quindi, usando il pavimento, se c'è un cambiamento rispetto a stamattina nei punti di appoggio, il che vuol dire anche che se c'è un cambiamento in qualche area che voi sentite più in contatto con il pavimento, c'è anche una riorganizzazione della distribuzione del tono muscolare, il che permetterà allora scheletro, che è la struttura più pesante, di andare più verso la terra, quindi attrazione gravitazionale. Potreste dire a voi stessi "ecco questa è un'area di me che adesso percepisco un po' più chiaramente anche grazie al sostegno che ricevo dal pavimento", cioè grazie al feedback che ricevete dal pavimento. Prima che vi addormentiate, lentamente, iniziate piano piano a **piegare una gamba per portare un piede in appoggio**, sentite come fate questo movimento e come viene smistato dal torace, su fino alla testa e poi il piede va in appoggio, poi **ritornate**, fatelo di nuovo scendendo, quindi riaprendo il ginocchio e sentite questo passaggio lungo l'area toracica fino alla testa, poi vi fermate. Fate **la stessa cosa con l'altra gamba**, è un movimento che avete fatto tante volte, sentite oggi se c'è qualche nuova idea o qualche sensazione che vi attraversa, tornate giù piano piano con la gamba distesa, poi lasciate andare.

2. Ora **piegate prima una gamba** e lasciatela piegata, una per volta sentendo tutta la trasmissione del movimento, **poi l'altra** e lasciate tutte e due le gambe piegate, sentite la differenza, sentite cosa accade, piano, datevi tempo, lasciate le gambe piegate e i piedi appoggiati a terra. Ora quando i due piedi sono appoggiati decidete con quale gamba iniziare e allungate e **distendete solo una gamba** lasciando l'altra con il piede in appoggio e sentite che cosa accade ora, aprire il ginocchio lateralmente, il piede va sul bordo esterno e quindi scivola giù come ci fosse una saponetta sul bordo, il piede scivola e tutta la gamba si distende, poi **ripiegate la gamba** un'altra volta, sentite cosa accade. La prossima volta che tornerete con la gamba piegata lasciatele piegate tutte e due per un istante, quando le gambe sono piegate lasciate le ginocchia sopra i piedi se possibile, quindi non chiudete le ginocchia, cominciate a percepire anche questa organizzazione. Adesso iniziate a **fare la stessa identica cosa con l'altra gamba**, quindi aprite il ginocchio lateralmente, il bordo esterno del piede va sul pavimento e poi scivola come se ci fosse una saponetta, come non ci fosse attrito, la gamba si allunga, dopo ritornate su, fermatevi un attimo. Avete pensato alla possibilità che ci siano due mani tra le vostre scapole? Come arriva il movimento nel torace? Ecco **fatelo un'altra volta**, quando lo avete esplorato un'altra volta **poi vi fermate con le gambe distese**, sentite come il pavimento vi sostiene ora. Forse avrete notato una differenza nel piegare le gambe lasciando una gamba distesa piuttosto che quando una gamba rimaneva piegata, questi sono degli elementi interessanti anche per la IF.

3. Adesso con il vostro tempo, piegate prima una gamba, seguite bene il processo, e poi l'altra, lasciate **tutte e due le gambe piegate**, la bocca è morbida, la gola è aperta, rimanete con le gambe piegate, adesso piano piano, scegliete voi quale, **sollevate poco poco da terra un piede**, lì c'è proprio un sormontare della forza di gravità, sentite che dovete staccare il piede da terra quindi sentite come tutto il resto di voi deve in qualche modo arrivare in aiuto, **poi lo riappoggiate a terra**, fate qualche volta lo stesso piede e sentirete, forse, che chi si solleva prima è il tallone, potrei entrare ancora di più nei dettagli, quando il piede si riappoggia prima arriva l'avampiede e poi il tallone. Già in questo minuscolo movimento, se voi state

tra l'immaginazione e il fare, c'è un interessante movimento che vi attraversa, o nello stesso lato o diagonalmente, osservate quale piede avete scelto. Fatelo un'altra volta, sentite anche che state respirando e che la bocca è morbida, quindi la volta successiva lasciate andare, allungate una gamba e poi l'altra e sentite cosa percepite nel contatto con il pavimento. Lo sentite chiaramente ora quale gamba avete usato? E quale piede, a quale piede avete portato l'attenzione?

4. Partite da quella gamba, **piegatela e appoggiate il piede per terra**, dopodiché **piegate anche l'altra** e lasciate il piede in contatto con il pavimento. Ora **sollevate qualche volta il piede della gamba che avete piegato per ultima**, restate proprio con la nascita di questo movimento, con l'intenzione che diventa azione, sollevate appena appena, staccate il piede da terra e poi lo appoggiate e sentite che cosa accade, non solo nel bacino, notate cosa fate con l'addome, se respirate, se lasciate la bocca morbida o tenete i denti serrati, ci sono tante piccoli dettagli da osservare, poi forse, in questa esplorazione, potete notare che sollevando il piede da terra anche poco, il primo che si solleva è il tallone perché la caviglia rimane morbida, quindi parte il tallone poi si staccano le dita, poi ritornano le dita e si riappoggia il tallone e quindi tutto il piede, fate questa piccola esplorazione e sentite se questo vi muove e vi attraversa diagonalmente o invece va a finire nello stesso lato verso la stessa spalla, naturalmente la testa è nell'immagine. Poi quando avete fatto e avete sentito la sensazione con quest'altra gamba, allungatela, prima il ginocchio, la distendete lunga e poi l'altra. Osservate il contatto con il pavimento come sentite la relazione con le vostre anche e la zona lombare.

5. Piegare prima una gamba poi l'altra così che **portate tutte e due i piedi in appoggio**, fate un gentilissimo movimento di alternanza cioè **sollevato piano piano un piede e lo riappoggiate** a terra e poi **sollevate l'altro**, così sentite subito questa piccola differenza o magari via via si potrà creare una maggiore omogeneità, ad esempio c'è qualcuno che alza la spalla opposta quando solleva il piede, quindi che cosa state facendo con la parte alta del torace? Che è un po' il nostro tema anche, quindi cosa succede, di cosa vi rendete conto o no? Le spalle rimangono a terra? Ricevono più peso o no? Che succede? Fermatevi un attimo **con le gambe piegate** e ora **fate di nuovo una piccola pressione**. Prima dentro di voi cercate di sentire o percepire in che relazione avete messo i piedi, le ginocchia con le anche, sentite se i piedi vi sembrano aperti come il vostro bacino, che sensazione c'è rispetto a dove sentite le anche, è molto interessante vedervi, ognuno di voi ha giustamente una sua rappresentazione anche di questa posizione, imparerete a vedere questa cosa con le persone. Una volta che avete portato l'attenzione alla relazione tra anca-ginocchio-piede fate prima **una leggera spinta con tutte e due i piedi** cercando di sentire come questo movimento si propaga e si trasmette in direzione della testa, **immaginate di avere ancora le mani del vostro compagno** che gentilmente vi tocca **ai lati della settima** in modo che il movimento percorra anche quel tratto, e poi il movimento finisce, la pressione si allenta e c'è un ritorno, in questo ritorno lasciate la pancia morbida, lasciate la bocca soffice, fatelo un paio di volte, sentite che c'è questa immagine che le due anche a un certo punto da due diventano un unico movimento che passa attraverso la linea centrale della colonna, poi **vi fermate un attimo con le gambe piegate**, adesso **sollevate un piede**, quello che volete, un pochettino., sentite il passaggio del movimento fino alla testa, **poi riappoggiate il piede e fate una leggera spinta con quel piede lì**, quindi il piede si stacca, c'è un movimento che vi attraversa, il piede si riappoggia e c'è una spinta, sentite come avviene, sentite quando il piede tocca terra di nuovo, quando si riappoggia e quando preme, poi lasciate, allungate le gambe per favore. Quale piede avete usato? Quale avete scelto? Com'è orientata la testa? Dove appoggia la testa? Su quale spot, su quale superficie, senza girarla, senza fare niente semplicemente così, fotografia.

6. Piegate ancora le gambe, prima una e poi l'altra, una volta che **le gambe sono piegate** sentite tutte e due i piedi e **passate a sollevare l'altro piede**, quello che non avete mosso prima, staccatelo leggermente e sentite che cosa succede, come attraversa il movimento il resto di voi, poi **lo riappoggiate** e **fate una piccola pressione con lo stesso piede**, è come una leggera danza a terra sentite? Lasciate tutto, lasciate la bocca e il respiro fluido, è quindi uno staccare il piede, sentire il movimento, riappoggiarlo, spingere, lasciare, tra un movimento e l'altro c'è una breve pausa, quando la spinta è finita è finita, un attimo e poi si passa alla fase di staccare il piede e viceversa, sentite che cosa succede ora, dove va la spinta del piede, dove si orienta? Cosa accade lungo la colonna fino alla testa, nell'una e nell'altra fase? Dopo di che con questi tempo un po' dilungati, lasciate che ci sia un momento di pausa e **allungate una gamba e poi l'altra**, osservate se poco poco è cambiato l'appoggio della testa a terra, anche di qualche millimetro.

7. Piegate una gamba e poi l'altra e **appoggiate i piedi sul pavimento**, ora lentamente, scegliete quella che volete, **staccate** un paio di volte dal pavimento **una spalla e la riappoggiate a terra**, lentamente, piano piano, sentite cosa accade nelle anche, quale spalla avete scelto? Riuscite ad avere una percezione di dove si trovano le anche e di cosa accade in questa relazione? Naturalmente la testa non la nomino ma qualcosa accade anche lì, vicino alla spalla, lasciate questa spalla e **provate l'altra**, sentite se è diverso e come è diverso, sentite l'altra anca, poi vi fermate e lasciate i piedi in appoggio, **mantenete le ginocchia verso il soffitto** e ora allungate come dire, **sollevate piano piano un'anca mentre l'altra la premete dentro il pavimento**, fate attenzione a dove avete messo i piedi, **poi rovesciate la relazione**, tornate al centro e a quel punto sarà l'altra anca che si solleva, piano, poco perché l'altra, quella opposta invece dovete immaginare, sentire, percepire, provare a mandarla verso il pavimento, lasciate andare e **allungate una gamba e poi l'altra**, osservate ancora se la vostra testa ha un piccolo appoggio diverso, **rotolate la testa da un lato all'altro** e osservate questo movimento come vi attraversa passando per le scapole e scendendo in direzione delle vostre anche, dove l'ascolto non pregiudichi che il respiro rimanga fluido, il vostro addome respira, è presente, **fate un movimento sempre più piccolo fino a che la testa si ferma**, quando la testa è ferma date uno sguardo generale, aprite l'attenzione a tutto voi stessi e sentite come siete ora sostenuti dal pavimento, sentite se in questo generale senso di appoggio includete anche le mani, le dita, delle mani e dei piedi, poi **trovate il vostro tempo per venire in piedi**. Chi è ancora sveglio? Ecco quando salite in piedi sentite l'appoggio che avete dei vostri piedi a terra e osservate, ora che non avete più il sostegno del pavimento ma solo del suolo sotto i piedi, come il resto di voi si è allineato, la sommità della testa, i piedi in appoggio e guardatevi intorno proprio per riagganciarci a stamattina e al lavoro fatto tutto il giorno, sentite se tutto quello che abbiamo fatto va anche in questa possibilità di guardare l'orizzonte, di sentire che la testa è sostenuta, non c'è bisogno di sollevare i talloni, qual è la vostra qualità di movimento con i piedi che sono sempre ben in contatto con il pavimento, senza spingere? Poi quando siete al centro camminate un po' e sentite ora quando camminate che cosa succede con un piede che si stacca e l'altro che si appoggia, se ritrovate qualche immagine qua della spinta, accogliete con un sorriso la vostra esplorazione, non siate così seri! Fatevi un sorriso che lo fate anche a me! Meglio?

Bene, camminate verso il luogo che volete, fate una microscopica pausa.

### 112.8 Osservare un gruppo di compagni mentre piega le gambe

Siete abbastanza riposati, vi sentite bene? Siete un po' tutti fluttuanti, sarebbe interessante commentare dopo ogni lezione che cosa è successo però insomma ve lo scrivete sul quaderno. Ora invece vorrei che un gruppo di persone si mettesse sdraiato a terra con le gambe piegate e noi semplicemente osserviamo, non tanto come lo fa ma come arrivano questi piedi in appoggio, rispetto a questa relazione che vi ho chiesto di sentire tra piedi, ginocchia e bacino. È interessante vedere come ognuno trova la sua individualità nel farlo ed è una cosa molto importante da osservare, quindi cominciate, piegate le gambe e appoggiate i piedi per terra. Ci sono delle differenze, le cogliete? Ci sono delle interessanti differenze tra le persone, non è che le possiamo correggere, però all'interno di una lezione può essere un'idea per esempio osservate come è diverso l'appoggio di Silvia, come Silvia ha gli avampiedi rispetto ai talloni e come tutto sommato anche l'orientamento del piede rispetto alle ginocchia, sia dell'uno che dell'altro e dell'anca è un po' più chiuso in qualche modo, un po' più interno, lo vedete? Da Silvia se io faccio così, questa pressione qui, la sua gamba perde un po' questo appoggio, invece da lui è un po' più stabile. Senza dire che quello è peggio o quello è meglio, semplicemente vediamo a livello funzionale, quindi se qui ci deve essere una trasmissione di un certo tipo, da lei è un po' diversa, vedete? Per adesso voglio solo che vi prendete un'immagine di questo perché è importantissimo che voi notiate questa cosa. Per esempio anche Giuseppe è interessante, quasi tutti avete acquisito l'idea di avere il tallone sotto il ginocchio, però la relazione di dove tenere i piedi rimane molto personale, è come camminare, è qualcosa di interessante notarla, sentirla, notarla nell'altro rispetto proprio alla trasmissione della forza, rispetto alla spinta. Anche Valeria, anche lui ad esempio ha un'organizzazione diversa, un piede è diverso, uno più aperto dell'altro, al quarto anno ci andrete parecchio dentro a questo. Ognuno ha una posizione diversa dell'appoggio dei piedi ma è molto interessante scoprire qual è l'asse della trasmissione del movimento, vediamo, ora vi chiedo, spostate leggermente i piedi di modo che sentiate di più l'asse sagittale che passa dall'anca al ginocchio al piede, fate un po' d'esplorazione, spostate un po' qualche cosa dei piedi in modo che li sentiate un pochettino più in linea cioè, il piede, primo e secondo dito, ginocchio, anca. Forse questo vi aiuta un po' di più, interessante, no? Valeria è organizzata in un certo modo, anche lui e lei. Giuseppe ha una sua storia [risate] te pareva che non ce l'aveva? Di qui che succede? Sarà uno un po' più su e uno un po' più giù, insomma queste cose ci rivelano anche come è organizzato il bacino o come è organizzata la colonna. Giusto per darvi un'immagine, ora per favore datevi il cambio, siccome ora voi siete di più date molta più soddisfazione agli altri, abbiamo molta più popolazione da osservare! Piegate le gambe senza pensare a niente di particolare e sentite dove e come arrivano i piedi, una volta che siete arrivati ci date il tempo di osservarvi e a voi di sentirvi, non correggete niente. Questo discorso è molto legato a quando si piegano le gambe e alla relazione tra piede, ginocchio e anca, quindi dove va a finire il piede, poi si può anche correggere, nel senso che uno lo può spostare. Sentite e guardate voi la differenza adesso. Però eh, hanno capito già, hanno già appreso! Vedete che comunque c'è qualche differenza, mi pare di vedere una maggiore omogeneità nel modo di tenere le gambe, con delle eccezioni interessanti, qualcuno tende a tenere le ginocchia più all'interno e i talloni più all'esterno, vedete? Però è molto importante percepire in sé, variando, sentendo ed esplorando ogni volta che si fa un lavoro sulla trasmissione del movimento, non ripetere sempre la stessa posizione anche dal piede, in modo che sentiate questa possibilità. Ora organizzate tutti e visualizzate il bacino, il ginocchio e le anche e cercate di mettere, a sensazione, i piedi e le ginocchia e le anche più su una stessa linea come se primo e secondo dito, ginocchio e anche possano essere collegati da uno stesso filo, è una ricerca, no? Niente è statico. Bene sono le quattro e mezza e possiamo andare a casa [risate]. Detto questo avete visto e vi siete sentiti, vogliamo parlarne?

Giratevi su un fianco e venite in piedi, poi lo potremo vedere sullo scheletro, per oggi abbiamo finito, ci vediamo domani e buona serata e buon tutto! Andate a casa, riposare bene.

## GIORNO 113 - 12/07/2016

## 113.1 CAM 249: Sul fianco, lo sterno diventa flessibile - AC (AY 217)

Annamaria: Come va? Bene? C'è qualche domanda? Volete iniziare la giornata con una riflessione, una condivisione? Sì? Facciamo una cosa breve con Dolores.

Dolores: Mi sto dibattendo sul tema del camminare che abbiamo fatto. Mi chiedevo se nei prossimi giorni ci puoi chiarire com'è nel Feldenkrais la camminata ideale secondo la biomeccanica perché io ho un po' di confusione.

Annamaria: Ecco, la direttrice didattica ha risposto [*risatine*]

Dolores: Ah, era proprio il camminare, non lo stare in piedi.

Annamaria: Abbiamo fatto una piccola introduzione. Come ha detto Mara il quarto anno sarà dedicato al camminare e Mara vi farà un lavoro bellissimo. Qualsiasi cosa noi facciamo a terra, in realtà poi la riportiamo in gravità, quindi in piedi. Perciò, quando siamo in piedi, cosa facciamo? O stiamo in piedi a fare qualcosa o camminiamo, ci spostiamo nello spazio. Perciò le lezioni che facciamo a terra non sono fine se stesse. No, la cosa interessante è: cosa portiamo a casa? Cosa portiamo dentro la nostra attività quotidiana di quello che facciamo qui? Quindi, il camminare, come bambini ed esseri umani, noi sviluppiamo la funzione del camminare - che è una delle più alte in termini di organizzazione neuromotoria - e, quindi, si sviluppa in molti bambini in dieci mesi, undici mesi, dodici mesi e oltre; in altri bambini anche a tredici e quattordici mesi. Bambini con bisogni speciali prendono anche più tempo. Capite che è una funzione che si viene a sviluppare in molto tempo e poi ognuno di noi sviluppa la propria modalità di camminare e di spostamento nello spazio, cioè il controllo dell'equilibrio e del disequilibrio in una dimensione dinamica. Quando noi riportiamo un accenno della lezione fatta a terra su questo aspetto del camminare...nel camminare ci sono moltissimi aspetti che si incrociano, tantissime parti di noi che significa: il passaggio sempre del movimento attraverso lo scheletro dai piedi alla testa - questo avviene sempre. Poi, comincia ora piano piano ad esserci un accento più specifico. Quindi, la domanda che mi viene ora: cos'è che ti crea confusione?

Dolores: Perché ieri, nella CAM, c'era da sollevare il piede e c'era da notare che sollevavamo prima il tallone e, poi, riappoggiavamo prima l'avampiede. Allora, mi chiedevo se era così anche nel camminare. Eh, eh, Mara ride... Siccome ne abbiamo letto nel libro "Il Comportamento maturo" e abbiamo dibattuto molto nel gruppo di discussione...

Annamaria: Bene, bene. Lasciamola così, in questo modo. Nella lezione di ieri in cui abbiamo esplorato le varie possibilità di trasmissione della forza attraverso lo scheletro - questo avviene sempre in qualsiasi IF- tanto è vero che spesso si conclude con la spinta del piede (quante volte lo avete osservato e fatto probabilmente) - proprio per richiamare questo: comunque, anche se sei sdraiato o sulla pancia o in qualsiasi altro orientamento, poi ciò che conta è se c'è trasmissione della forza attraverso lo scheletro dal piede alla testa. Che è poi quello che tu trovi quando sei in piedi. Anche se sei fermo, c'è trasmissione della forza. Dipende da come sei allineato e in che modo la forza ti raggiunge. Cosa? La parte alta di me, la testa: è nella testa che ho i telerecettori e gli organi di senso. Certo, c'è anche la pelle, le caviglie, la propriocezione; ma gli occhi sono per l'equilibrio. Le orecchie, con il



sistema vestibolare, sono per l'equilibrio. Quindi, devo parlare, odorare, tutto questo mi fa muovere la testa in miliardi di possibili combinazioni ed io devo sempre ricevere il sostegno dal pavimento. Capite? E voi diventerete sempre più abili a sentire questo. Ieri quindi era un modo per mettere dentro l'idea di questa trasmissione che avete sentito in modi diversi. Abbiamo anche lavorato nel piccolo e nel fare poco, anche se nel poco c'è in verità tanto, come avete già esplorato in altri momenti del training.

Ok Dolores?

Giusto per non lasciare le cose in aria: del discorso di ieri, del fare in piccolo, si può dedicare una lezione a questo, ma non è il tema che stiamo facendo ora noi. Nel momento in cui sollevate il ginocchio e il piede si stacca da terra, si va contro la forza di gravità (altrimenti il piede verrebbe attratto), cosa fate con il piede? In quella fase lì, il piede cosa fa? Si potrebbe dedicare una lezione a questo. Riuscite a lasciarlo andare e allora la cavaglia rimane morbida? Lo vedrete quando insegnerete le IF e le CAM; vedrete che quando chiederete di sollevare il ginocchio, il piede rimarrà ancora così, come se ci fosse il pavimento che ancora spinge. Capite?

Invece, nel contesto di ieri, in cui iniziate ad essere sensibili, allora sentirete: ah, sì, quando sollevo il ginocchio, effettivamente è il tallone che si solleva prima e il piede rimane morbido. Potevamo stare di più su quello. E' stato solo un accenno. E' servito anche per farvi sentire un cambiamento di tono, vero? Ci potevamo stare di più, ma, invece, abbiamo messo tale esplorazione in un contesto di una lezione. Non era intenzionale nello specifico per la camminata in piedi. Bene. Grazie per la domanda.

1. [00:09:40] Allora. stamattina iniziamo la lezione in un modo diverso. Alzatevi in piedi. **Sentite come state in piedi.** Sentite dove portate il peso sui piedi. Poi, pian pianino, entrate sempre più in contatto con il **respiro** e attraverso la sensazione del respiro che vi attraversa - scendendo dalle narici in giù verso il bacino, il pavimento pelvico, per intero, il respiro accarezza la colonna - ecco , prendete l'immagine della colonna e sentite come vi sostiene, come sostiene la testa, con le curve che la colonna presenta. Poi, pian pianino, iniziate a **camminare** per la stanza. Avete sentito la colonna tra le scapole, sì? Camminate semplicemente e sentite cosa fa la colonna mentre camminate. Cogliete cosa accade quando camminate; tra le scapole, nell'area dorsale, in quest'area più alta del torace che sta sotto la testa e che diventa il prolungamento del collo. Sentite le spalle. Una piccola sensazione di voi in movimento, in piedi. Bene. Lasciate andare e **distendetevi sulla schiena.**

Sentite, ora che siete sulla schiena, anche qui ora potete sentire la vostra verticalità. Partite dai piedi e fatevi un piccolo scanning dai piedi fino alla testa. Portate l'attenzione in modo particolare a come percepite il torace nella larghezza, nell'appoggio, nella profondità e nella lunghezza. Quindi la parte posteriore del vostro torace, dove c'è la colonna. E quella anteriore, dove c'è la colonna nella parte interna e lo sterno e le costole in direzione laterale e del soffitto. E poi lentamente rotolate la testa da un lato all'altro. Sentite com'è questa mattina questo movimento, piano piano. Lasciate andare e fate emergere le sensazioni. Lasciate andare il pensiero e lasciate che le sensazioni vi arrivino.

2. Poi vi fermate piano piano e rotolate **sul vostro fianco destro lasciando le gambe piegate con le ginocchia una sull'altra. Mettete le due braccia davanti.** Sì, prendete i cuscini ma non mettete però troppi cuscini sotto la testa. Il giusto perché la sostengano, ma non troppo alti. Nel corso della lezione magari ne tirerete via. Non mettete dei supporti eccessivi.

Organizzatevi con **la mano sinistra appoggiata per terra con il gomito al soffitto. Il braccio destro rimane lungo davanti a voi,** con il palmo della mano rivolto al soffitto. La mano sinistra invece è appoggiata davanti a voi, più o meno all'altezza del vostro petto. Adesso, iniziate piano piano ad **andare a guardare verso e oltre la spalla destra.** Sentite come lo fate. Collegatevi con il respiro e osservate come fate

questo movimento E' come se aveste un amico dietro di voi e sceglieste di andarlo a guardare oltre la spalla destra.  
Fermatevi un momento.

3. **Riprendete.** Sentite che forse necessitate di **alzare prima un po' la testa e poi ruotarla**, con le spalle. Forse **la spalla sinistra viene un po' avanti** per facilitare la testa sollevata a ruotare. Fate piano e non forzate. Sentite anche cosa succede giù, nelle vostre anche.

Fermatevi un momento tutti, riposando sul fianco. Osservate: quanto siete riusciti a guardare dietro? Cosa ve lo permette? Qual è l'ostacolo che trovate? Osservate anche come mettete a terra la mano sinistra. Alcuni hanno le dita orientate verso la parete di fronte. Provate a tenere le dita orientate verso la testa. Chi le ha tenute così, le ha aiutate nella spinta? Collega diversamente la spalla?

4. **Rimettete il braccio destro allungato in avanti e la mano sinistra in appoggio, in posizione push-up, e andate a guardare dietro.** Usate anche gli occhi. Vedete cosa succede giù nella colonna fino alle anche. E ritornate. Respirate. Forse **la spalla sinistra viene molto in avanti, mentre la spalla destra va indietro.**

Ritornate. Lasciate andare. Rotolate sulla schiena e riposatevi.

5. Rotolate **sul fianco sinistro** e mettetevi nella **stessa posizione**. Le gambe piegate, il braccio sinistro lungo davanti a voi, la mano destra al pavimento con il gomito sollevato. La mano destra in un punto per voi comodo per la spinta a terra. Esplorate ora **lo stesso movimento, guardando oltre la spalla sinistra**. Guardate per terra. Come si organizza su questo fianco il movimento? Sentite l'importanza di rendere la gabbia toracica via via più morbida per organizzarsi in modo tale da permettere alla testa di girare.

Non fate troppo. Non sforzatevi. Più la spalla sinistra viene avanti e forse più è facile girare la testa; ma pure le anche sono forse coinvolte. Benissimo. Com'è questo lato? Tornate indietro e riposatevi sulla schiena.

6. Rotolate ancora **sul fianco destro**. Questa volta portate **la gamba sinistra a terra sul pavimento, davanti alla destra e un po' flessa in direzione della testa**. Il ginocchio sta un po' in su, ma senza sforzare. **Appoggiate sempre la mano sinistra davanti a voi** all'altezza del petto e dello sterno. Avere messo la gamba così, cosa ha creato nella parte lombare? Poi, esplorate ancora, andando a **guardare oltre la spalla destra**. Sentite che potete sollevare la testa, girarla. E' molto importante sentire come la vostra gabbia toracica possa assecondare il movimento. C'è bisogno di portare in avanti la spalla sinistra. Prendete l'immagine completa della colonna, giù fino al bacino e al coccige. Sentite che la testa si solleva un po'. Ruota. Guardate dall'altra parte e nello stesso tempo sentite dove si dirige la nuca, la sommità della testa. La prossima volta, quando avrete girato la testa oltre la spalla, **portate anche un poco la nuca indietro**. Nella colonna si viene a creare un piccolo movimento di rotazione combinato con un leggero movimento di estensione. E poi lasciate andare. Pian piano, tornate indietro. Non forzate. E riposate sulla schiena.

Sentite come state ora sul pavimento. Si crea una differenza tra un lato e l'altro man mano che esplorate queste combinazioni di movimento? Nelle azioni umane, la colonna non fa mai un movimento unico c'è sempre una combinazione dei movimenti di base della colonna. Spesso alla rotazione si associa anche una inclinazione laterale, una flessione o un'estensione durante il percorso. Quindi, lasciatevi aperti a sentire quale forma prendete a mano a mano che vi muovete.

7. E ora rotolate **sull'altro fianco**. Piegate le gambe. Tenete il braccio sinistro lungo e davanti a voi. **La gamba destra a terra davanti alla sinistra con il ginocchio verso il torace**. E' la gamba destra che sta sul pavimento davanti alla sinistra.

Appoggiate per terra la mano davanti. Iniziate piano piano lo stesso movimento: andate a **guardare oltre la spalla sinistra**. Aprite anche gli occhi se volete. Sentite come il movimento è accompagnato dal torace, dallo sterno e dalle costole. E tornate. Sentite che potete lasciare la pancia piena e non tenere il respiro bloccato o fermo. Quando guarderete la prossima volta oltre la spalla, mettete dentro il movimento di portare anche leggermente **la nuca indietro**. Sentite dove si orientano le orecchie.

Bene, ritornate piano piano e riposatevi. Che mente creativa aveva Feldenkrais, eh? Sentite un attimo come appoggiate a terra ora.

Il movimento centrale di questa lezione è proprio sentire la gabbia toracica, lo sterno, la possibilità di poterla manipolare, muoverla, e sentirla nei punti in cui partecipa ed entra nei movimenti della testa e degli occhi e quando, invece, lo fa meno. Fate piano piano.

8. [00:33:00] Ora rotolate ancora sul fianco destro e lasciate le ginocchia piegate una sopra l'altra. **Distendete il braccio destro davanti a voi; mettete anche il braccio sinistro lungo sopra il braccio destro, e lentamente portate il braccio sinistro in direzione del soffitto. Pian piano lo portate dietro di voi; piano piano, seguitelo con gli occhi e con la testa.** Fatelo qualche volta. Lo abbiamo fatto anche ieri. Sentite com'è il movimento di aprire le costole e girare la testa. Gli occhi sono sempre collegati con il vostro braccio e la vostra mano. Quando il braccio va verso il pavimento, anche la testa ruota e gira a sinistra. Quando potete, **lasciate il braccio sul pavimento, dietro di voi.** Sentite un momento questa apertura. Qualcuno di voi ha bisogno di sollevare appena il ginocchio sinistro; di ammorbidire veramente il torace. In questa posizione, ora, **con la vostra mano destra e il braccio che passa dietro la testa, prendetevi vicino all'orecchio o alla tempia sinistra.** In questa posizione, prima inclinate leggermente l'orecchio destro verso l'abbraccio e, poi, sollevate la testa e andate a guardare la mano sinistra. Poi tornate giù e riappoggiate la testa. Quindi, c'è una piccola **inclinazione della testa e poi la testa viene sollevata mentre continua a ruotare per continuare a guardare il braccio per terra, cioè la mano sinistra.** E poi tornate giù. Vedete come fate questo movimento; cosa succede nel torace, cosa sentite nella colonna; come appoggiate e usate le costole. Quanto potete lasciare libero il respiro. Gli occhi continuano a guardare la mano sinistra; la testa compie questi due movimenti: c'è una piccola inclinazione e poi un sollevamento con una piccola rotazione.

Bene. Ancora un'altra volta e lasciate. Tornate giù, appoggiate la testa e levate il braccio. Lentamente rotolate sulla schiena e riposatevi un momento.

Non vi do tante indicazioni su cosa sentire perché ognuno di voi avrà una forte esperienza durante questa lezione. Perciò sentite voi dove va la vostra attenzione.

9. Ora rotolate sullo stesso fianco, il destro. **Le gambe sono piegate con un ginocchio sull'altro. Il braccio destro è disteso davanti e piano piano portate di nuovo il braccio sinistro in direzione del soffitto e poi verso il retro di voi fino ad appoggiarlo per terra, sempre seguendo il movimento del braccio con gli occhi e la testa.** Sentite come ci arrivate sul pavimento, come potete appoggiare entrambe le spalle e poi **lasciate le braccia aperte.** La testa continua ad essere girata verso sinistra e **gli occhi guardano la mano.** Ora in questa posizione **con tutte e due le mani andate a toccare lo sterno.** Portate entrambe le mani allo sterno. Sollevate i gomiti da terra, perciò vanno al soffitto. In questo modo, con le dita delicate e leggere, sentite l'osso dello sterno, l'osso centrale. Sentitelo un attimo toccandolo. Lasciate sempre la testa orientata a sinistra. Pian pianino cominciate ad esplorare con le vostre dita l'attaccatura delle costole con lo sterno e **muovete l'osso centrale via via verso sinistra.** Piano piano, lentamente. Potete cominciare dall'alto verso il basso e dal basso verso l'alto. Datevi il tempo. Sentite: come si muove questo osso centrale, dove sono comunque legate le coppie delle costole, in relazione alla vostra

colonna che sta dietro? Sentite se questo favorisce un poco la rotazione della testa verso sinistra per il fatto che state muovendo lo sterno con le coste ad esso collegate verso sinistra. Fatelo piano. Sentite che ci sono alcuni punti morbidi e altri anche un poco dolorosi. Siate delicati. Sentite se questo muove un poco il vostro sterno rispetto alla colonna dietro e aiuta la rotazione della testa. La testa sta tranquilla. E' lo sterno che state esplorando nel punto in cui si connette alle costole. Arrivate fino alla punta dello sterno. Quindi, toccate tutto questo osso lungo e le parti prossimali dove si congiungono le costole.

Bene. Quando ne avete abbastanza e sentite che dovete prendervi una pausa, prendetela e rotolate direttamente sulla schiena. Osservate quanto questo toccare lo sterno ha influenzato magari anche il modo in cui ora appoggiate in alcune aree, in alcune parti.

10. Ritornate sempre **sul fianco destro, con il braccio destro davanti e le gambe piegate**. Tornate piano piano a **portare il braccio sinistro in direzione del soffitto e, poi, dietro di voi**. Osservate com'è ora questo movimento; cosa succede giù lungo la colonna e le costole. E appoggiate piano piano il braccio a terra. In questa posizione, ora, tornate a toccarvi lo sterno. Fatelo lentamente, ancora una volta lasciando **la testa orientata a sinistra; andate lungo lo sterno, ma anche sulle costole nel punto dove si attaccano a lato dello sterno. Muovetele leggermente verso il lato sinistro** e immaginatevi cosa fa la vostra colonna dietro. Sentite che sono coppie di costole che si collegano allo sterno e alla colonna dietro; fino alla punta del vostro sterno e su, fino alle clavicole. E' un piccolo movimento gentile di auto-esplorazione. Sentite quanto la testa è un po' facilitata a stare verso sinistra quando anche lo sterno e le costole e la colonna dietro seguono il movimento e si organizzano per renderlo più facile. Respirate. Siate morbidi. Rotolate ancora una volta sul fianco destro. Riposate un momento sul fianco destro.

11. [00:49:10] Poi, sempre seguendo la mano, alzate **il braccio sinistro** e portatelo **verso il pavimento dietro di voi**. Sentite il movimento e cosa accade ora nelle costole, lungo la colonna, fino al bacino. Rimanete con le braccia a terra. Sentite se ora le spalle appoggiano meglio a terra. Continuate a guardare la mano sinistra e **portate ora di nuovo la mano destra dietro alla testa per prendere più o meno la tempia o l'orecchio sinistro. Prima inclinate un poco la testa verso destra e poi la sollevate per guardare la mano**. Sentite ora il lavoro nelle costole, che cosa fa lo sterno, cosa fanno le articolazioni tra costole e colonna. Quindi, **gli occhi guardano la mano**. Il retro della nuca sta orientato verso il braccio destro; lo portate leggermente indietro e poi sollevate e guardate la mano. E' un doppio movimento: c'è una rotazione e, quindi, un'inclinazione. E forse le costole ora sono più morbide. Riposatevi. Quale sensazione emerge ora?

12. Piegate le gambe. Rotolate **sul fianco sinistro**. Appoggiate le ginocchia una sull'altra. **Le gambe sono piegate**. In questa posizione, **il braccio sinistro è disteso davanti. Sollevate il braccio destro. Seguitelo con gli occhi e la testa**. Piano piano cominciate a girarvi per seguire **la mano che va verso il pavimento**. Fatelo gradualmente. Sentite il movimento lungo la colonna e le costole. Sentite come arrivate verso il pavimento con il braccio, ma anche con la spalla. Quanto avete bisogno di sollevare il ginocchio che sta sopra? Quanto potete lasciare la pancia morbida? Rimanete con il braccio a terra e la testa girata come per guardare la mano. Sentite questa posizione per un momento. Sentite come sono diversamente organizzati i due lati delle costole. Guardate la mano destra e **con la mano sinistra andate a prendervi, passando sotto la testa, l'orecchio o la tempia destra**. Prima fate un piccolo movimento in cui **incline leggermente la testa e poi, la sollevate e guardate la mano**. Poi tornate giù. Immaginate un gesto come per volere andare a guardare la mano in questa posizione, mentre sollevate la testa. Sentite quanto

dovete ancorarvi nel torace; quanto bisogno avete di sentire mobilità nelle vostre costole; la colonna e la forma che prende; sentite che c'è una rotazione, un side bending, una flessione laterale. E poi, quando ne avete abbastanza, vi riposate un attimo. Riposatevi proprio. Come volete: sul fianco o sulla schiena.

13. Poi tutti ritornate sul **fianco sinistro nella posizione consueta**. Ancora una volta, **sollevate il braccio destro; portatelo in direzione del pavimento; seguitelo con gli occhi e con la testa**. Sentite come va ora il movimento. Lasciate morbido il gomito. Quando sentirete anche la spalla destra andare verso il pavimento; la scapola; **lasciate il braccio a terra**. Con tutte e due le spalle appoggiate a terra, ma con le gambe ruotate in direzione del braccio sinistro, **portate le mani allo sterno e iniziate ad esplorarlo**. Portate le mani sollevando i gomiti. Usate i polpastrelli delle dita. Man mano che toccate lo sterno, nei punti di congiunzione delle costole, **spostatelo leggermente verso destra**, verso dove è girata la testa. Piano piano andate gradualmente lungo questo osso, nelle articolazioni con le coppie delle costole; e muovete tutto l'osso delicatamente verso destra. Fatelo con gradualità. Cercate di sentire, di avere un'immagine di voi tridimensionale cosicché, quando lo sterno si sposta lentamente verso destra accompagnato dalle vostre dita, dal vostro tocco, sentite che si muove in relazione alla colonna che è dietro. Perciò c'è un movimento relativo tra il movimento dello sterno, delle costole e della colonna dietro di voi. Scoprite i punti piacevoli, i punti un po' più difficili. Sentite se effettivamente la testa gira meglio; se è accompagnata in questa rotazione verso destra quando il movimento dello sterno diventa più pieno e più soffice; forse anche un po' più differenziato.

Forse è abbastanza. Quindi, riposatevi direttamente sulla schiena per favore.

14. Vi mettete **sullo stesso fianco**. Se non mi sbaglio era il fianco **sinistro**, giusto? Il braccio sinistro è disteso davanti; le gambe piegate con le ginocchia una sull'altra. **Portate il braccio destro in direzione del soffitto e muovetelo lentamente dietro di voi**. Questa volta, sempre seguendo con lo sguardo, sentite se c'è una gradualità diversa che vi permette di tenere il bacino più tranquillo, in modo che non vi richieda di sollevare il ginocchio sopra. Sentite se è cambiata la qualità di questa torsione. Poi, gradualmente, man mano che proseguite, appoggiate la scapola destra a terra, la spalla a terra e **lasciate entrambe le braccia aperte sul pavimento**. Sentite come state in questa posizione; com'è il respiro nelle costole, nell'addome. Sentite che anche la testa è ruotata verso destra. Se aprite gli occhi, potete vedere la vostra mano destra. **Ora mettete la mano sinistra sotto la testa per andare a prendere la tempia o l'orecchio destro. Il braccio sostiene in pratica la testa. Volete andare a guardare la mano destra**. Cosa fate? Portate la testa leggermente inclinata indietro e, poi, sollevate la testa che è ruotata e guardate la mano destra. Poi tornate giù. Osservate come questo movimento ora avviene anche grazie ad una piccola conquistata morbidezza del torace. Vi ricordate le mani che muovevano lo sterno e le costole verso il pavimento e verso destra? E tornate pian pianino. Respirate. Aprite gli occhi e guardate la mano. Pensate che questo movimento diventi facile e leggero. Ah, bene. Ora guardate benissimo questa mano, grazie al fatto che ora avete sollevato la testa e avete anche gli appoggi a terra. Che forma che ha ora la colonna, eh? E' un pò un misto: c'è la rotazione, il side bending, una piccola estensione.

Molto bene. Lasciate andare. Tornate indietro. Togliete la mano e riposatevi sulla schiena. Piano e lentamente. Per qualche esterno, ciò che stiamo facendo è un lavorone. Per qualcuno di voi lo è di più; ma comunque tutti prendete una bella pausa.

Dove è cambiato l'appoggio nella posizione distesa, ora che siete in pausa? Ha qualche cosa a che fare anche con il respiro, tale mobilità che avete sentito?

15. Ritornate sul fianco destro con le gambe piegate e il braccio destro davanti mentre il sinistro è con la mano per terra e il gomito in direzione del soffitto. Da qui, pian pianino, tornate ed esplorate il movimento di andare a guardare al di sopra e oltre la spalla destra che sta a terra. Guardate lungo il pavimento e sentite se ora il movimento vi sembra più facile. Sentite che quando la testa ruota per andare a guardare al di là della spalla e gli occhi seguono il movimento, quando arrivate ad un limite, la testa va leggermente indietro. Sentite che bel movimento che c'è ora. La pancia ora deve essere bella soffice. Dovete sentire che l'addome è pieno e c'è un bel movimento di rotazione ed estensione. Sentite il movimento relativo dello sterno rispetto alla colonna.

Molto bene. Lasciate andare pian pianino. Tornate sulla schiena.

16. Andate sull'altro fianco, nella stessa posizione con la mano appoggiata a terra. Questa volta è la mano destra. E piano piano andate a guardare oltre la spalla che sta sotto. Lentamente, prima c'è una rotazione della testa; alla fine il retro della testa va indietro. Fate piano. Quanto viene avanti la spalla? Che cosa accade giù nell'addome? E' più facile sentire il torace che entra nel movimento? Bene. Lasciate andare e rotolate sulla schiena.

17. Rotolate la testa da un lato e dall'altro. Sentite com'è ora il movimento. Sentite come si muove il vostro sterno? Lasciate andare.

Appoggiate le mani morbide sullo sterno e girate la testa piano piano. Rotolatela da un lato e dall'altro e osservate cosa sentite sotto le mani. Poi, lentamente, quando la testa sta girando ad esempio verso sinistra, voi accompagnate lo sterno, l'osso centrale verso sinistra. E viceversa.

Molto bene. Lasciate andare. Poi, pian pianino, trovate il vostro modo per venire in piedi.

Sentite come state ora in piedi. Poi, camminate. Camminate con un'andatura normale e sentite che cosa vi arriva dopo questa lezione. Bello. Camminate un pò più veloci. Non andate sempre così lenti, no? Cosa succede? Cosa accade nella colonna e tra le scapole? Certo, qualcuno cammina così...sveglia! Grande effetto [risatine].

### 113.2 IF: esplorazione dello sterno e movimenti laterali

Annamaria: Allora, bell'esperienza no? Vi è piaciuta la lezione? Ora la proseguiamo anche nel pomeriggio. Questa è una Alexander Yanai molto intensa, che prosegue, ma necessitava di una pausa. E' la numero 217. Bisogna andare oltre il terzo volume e non sono state ancora tradotte. Ne faremo anche un'altra che è il seguito di questa. Passiamo alle domande.

Luca: Mi chiedevo se sarebbe opportuno dare prima la possibilità di vedere lo scheletro e le connessioni con le coste e così via. Forse noi ora non lo facciamo perché è dato per scontato, essendo al terzo anno. Oppure vederlo prima può inficiare l'esperienza? Mi domandavo se dovessi fare questa lezione con persone che non hanno l'immagine di sé.

Annamaria: Beh, la arricchisci. Ieri abbiamo iniziato in una maniera simile e diversa. Per farvi vedere la possibilità di entrare in torsione, abbiamo iniziato prima dalle gambe, sulla schiena, e poi siamo andati sul fianco ed era la stessa cosa, ma partendo con il braccio. Pian piano la persona arricchisce l'immagine di sé attraverso l'esplorazione di un movimento che non deve essere necessariamente sul piano

razionale e cognitivo. La bellezza di questo lavoro consiste proprio nel fatto che la persona possa in realtà entrare in un piano strettamente sensoriale dove la sensazione non è neppure accompagnata dal pensiero. Per noi, esseri umani, la formulazione del pensiero logico avviene dopo che abbiamo provato tante sensazioni. Perciò è come tornare a questa fase. Sensorialmente riceviamo una serie di input che arrivano al cervello e trovano il loro posto. E magari anche il sistema limbico, la parte del cervello più antico, la parte più legata alle emozioni, meno razionale, meno corticale. Davanti c'è uno sterno, la colonna sta dietro; e già qui una persona arricchisce la propria immagine. In questo momento ho usato termini più specifici perché è il momento che voi li sentiate, che immaginate il movimento relativo dello sterno rispetto alla colonna e le sue implicazioni. E quindi piano piano avete iniziato a sentirle. Si può benissimo iniziare la lezione senza spiegazioni razionali. La consapevolezza non arriva prima di fare una cosa; ma prima devi sperimentare e, poi, ti rendi consapevole. A volte se sei troppo legato ad una immagine, rischi anche di esservi troppo legato e ti neghi le possibilità. Se ci lasciamo sempre fagocitare dalle immagini che ci prendiamo come riferimento, ci perdiamo anche la libertà di sentire in quel momento lì e punto. Noi agiamo nel momento presente. Dovete imparare a rimanere nel momento presente quando lavorate. Prima parlavo con una persona...ora non c'è. Ma dove sono le persone? Se sentite che, sollevando una spalla, quella spalla non si solleva, voi non dovete pensare che state facendo male o che c'è qualcosa che non va. No. Sentite, invece, che magari riducete l'ampiezza del movimento e prendete in considerazione di esplorare cosa succede in realtà. Potete muovere la spalla in su e in giù; poi potete muovere lo sterno oppure muovere dal bacino. Cioè trovate altre entrate e poi tornate alla spalla e magari scoprite che ora la spalla si solleva meglio.

Non vi dovete fissare: le lezioni v'insegnano uno schema di riferimento, ma poi voi dovete trovare il vostro modo di farlo. E meno entrate in contraddizione e vi mettete in dubbio con voi stessi, meglio è. Se entrate nel trip di dire: "Ahhh, non sono sicura...Ohh non sto facendo bene...mah, non era così...". State, invece, nel momento presente, fatevi venire le idee di iniziare il movimento da una parte, andarlo a collegare dall'altra, tornare a quella parte e vedere com'è. E' come la strategia delle ATM. Questa è di riferimento anche per le IF. Quello che abbiamo fatto alla fine, di fatto è un movimento di riferimento. Lo abbiamo fatto all'inizio; poi, abbiamo fatto altro; poi, siamo tornati a fare il movimento originario. Avete sentito che era più facile, no? Almeno un pò. Dipende da quanto dobbiamo andare ancora a scolpire lo sterno.

La nostra anatomia noi la facciamo così: attraverso un'esperienza diretta. Poi, voi siete arrivati ad un punto in cui vi dovete andare a comprare i vostri libri, i vostri atlanti anatomici; dovete studiarli e andare a vedere ora, che avete tanta esperienza e lavoro su di voi, cosa in realtà succede. Noi non lavoriamo sulle inserzioni muscolari. Noi lavoriamo più sulla funzione e su come il movimento si organizza, anche se a volte agiamo sul tocco dei muscoli, come ad esempio avvicinarli e accorciarli. In altri momenti, invece, siamo totalmente presi da lavoro sullo scheletro. Ma ciò è solo perché noi stiamo mettendo in primo piano un aspetto; ma quando si lavora con lo scheletro, si sta lavorando anche con i muscoli; stai lavorando anche con l'ambiente, perché la persona è in una certa posizione e in un dato contesto. Si sta lavorando anche con il suo sistema nervoso, con cui si sta mettendo in collegamento il proprio, per potere fare delle cose assieme. E' bellissimo, ma non così ovvio. Mi ricordo che quando abbiamo lavorato assieme la volta scorsa abbiamo lavorato molto sul tema del *foreground* e del *background*: lasciare qualcosa che viene fuori, che emerge e il resto rimane dietro. Poi, ritorna avanti e si vede l'immagine generale. E' così che funziona anche con le IF. C'è un dettaglio e, poi, tale dettaglio viene rimesso nell'insieme. In un momento c'è una priorità del tocco indirizzato allo scheletro e, poi, un altro momento in cui potete stare più sul muscolo. Ma è sempre all'insieme che voi vi indirizzate, pur mettendo in primo piano

prima un aspetto e poi l'altro. Allora adesso diamo soddisfazione a Luca e diamo un'occhiata allo scheletro.

[00:10:33] Così, l'immagine si arricchisce. Diciamo così: piano piano oggi avete cominciato ad assaporare un movimento relativo. Da sempre sentite parlare di tridimensionalità, ma noi non abbiamo a volte questa immagine dentro. A volte dipende anche da come funzionano gli occhi. E cosa succede? Pian piano iniziate a sentirvi più cilindrici ovvero in un movimento più tridimensionale. E' come abbiamo fatto oggi: avete esplorato oggi il manubrio, questo osso centrale, che si collega a doppie costole, alle paia di costole. Eravamo in una posizione particolare, ora ci arriviamo. Oh, questo scheletro ha bisogno di un'integrazione funzionale [*risatine*]. Vedete? Tutti noi abbiamo piccole rotazioni e contro-rotazioni naturali. Se vado sotto lo sterno, corrispondentemente c'è tutto il tratto dorsale della colonna. La dodicesima e ultima vertebra dorsale ha le costole che vengono in avanti. Le prime sette coste sono collegate all'osso davanti. Poi c'è lo spazio vuoto, dove c'è l'addome. Quando noi muoviamo lo sterno, mettete qui le dita, sull'osso dello sterno, e fate un movimento di questo tipo, vedete cosa succede? E' un movimento del solo scheletro. Se non premo soltanto, ma faccio appena questo movimento, in direzione frontale verso il soffitto, e ho chiaro il tipo di movimento che sto imprimendo, io devo allora sentire che sto facendo qualcosa anche lì, nella parte sotto della schiena, nella colonna. Se le muovo leggermente così, devo sentire che anche la colonna sta facendo così. Datevi un'immagine. Dove si muovono le faccette della colonna quando faccio un movimento così? Se porto verso sinistra, le faccette vanno a sinistra o a destra? E' molto importante che cominciate a sentirlo. Avete già iniziato quando la persona stava sul fianco e avete iniziato a sentire la colonna da sotto. E che cosa fa? Fa fare la rotazione. Vedete che dallo sterno la testa gira. Qui sotto, quindi, queste faccette stanno facendo questo. Sì, per faccette intendo i processi spinosi, quindi c'è un movimento relativo tra le costole, lo sterno e il movimento della colonna. Questo avviene nella rotazione. Ma posso anche abbassare lo sterno e allora guardate cosa succede nella colonna, vedete?

Adesso sapete cosa facciamo? Il lavoro di oggi era questo: siamo partiti dal fianco e, quindi, c'è stata la rotazione per venire con le braccia aperte sul pavimento.

Un'altra cosa che ho visto in giro per la sala, è un po' come le gambe di ieri. Una domanda per tutti voi: se fate una lezione e c'è bisogno di mettere la mano a terra con il braccio in posizione di spinta, perché mettete la mano ancora orientata così? Chiedetevele queste cose: quand'è che il braccio entra in relazione in una posizione funzionale di spinta? Chiedetevelo e fate esplorazioni anche durante la lezione. Se uno vi chiede di mettere la mano in appoggio, provate diverse configurazioni finché trovate quella più adatta al movimento richiesto. E' importante che ne prendiate coscienza.

Allora, quando la testa sta qui e ha fatto questo movimento, noi oggi nella lezione abbiamo proprio voluto andare a vedere che non era solo questo sforzo, ma che qui c'era questo lavoro: lo sterno veniva sempre più verso il pavimento; la spalla veniva in avanti; e i processi si mettevano in direzione più verso il soffitto. Poi, ad un certo punto, c'era anche il fatto di mandare indietro la testa e, quindi, si veniva a creare una rotazione, un side bending e un'estensione, tutto il lavoro che avete fatto anche con Mara nei giorni scorsi.

Poi Feldenkrais diceva: per rendere più facile questo movimento, è necessario che tutta questa zona centrale si ammorbida e permetta l'appoggio sul pavimento. Cosa che avete sentito la seconda volta quando avete tirato su la testa. Se voglio sollevare qualcosa, allora qualcos'altro si deve appoggiare. Quando il torace ci permette di usarlo in modo più differenziato allora anche il movimento della testa risulta più facile.

Piega le gambe allo scheletro. Quando siamo venuti indietro con il braccio così e abbiamo collegato questo, vedete il lavoro che c'è da fare? Uno, potreste tirare su il ginocchio e andreste giù senza torsione. Più questa cosa viene bene, più piano piano



questo rimane tranquillo, la zona del bacino e delle anche, più qui c'è un movimento relativo delle coste e della colonna. Vedete cosa fa la testa? Se poi c'è l'intenzione, perché qui abbiamo un persona umana, allora abbiamo questo grosso *twisting*. E lì poi siamo andati ad esplorare lo sterno.

Ora lasciamo questa posizione. Ci torneremo domani.

Cominciamo ora da qui. Torniamo sulla schiena. Le persone si mettono a coppia. Mettete il rotolo sotto le ginocchia. Magari anche sotto le caviglie così che le persone stiano comode. Voi fate un movimento di questo tipo.

Vedete, nella parte alta del torace, che la prima costola sta sotto la clavicola. Qui sentirete un piccolo punto un po' compatto, un po' denso: è l'articolazione tra le due clavicole, lo sterno e sotto ci sta immediatamente la costola. Cominciate intanto a definire dove sono le clavicole con un tocco leggero del polpastrello delle dita. State attenti alle unghie, se le avete lunghe. Questo è il confine sotto. Sentirete com'è interessante. Vedrete come si unirà anche al respiro. E poi cominciate come avete fatto nella lezione. Iniziate a sentire lo sterno nella sua centralità e nella sua densità e poi il punto in cui si articola una coppia di costole. Non fate grande. Quando sentite bene tutto, anche l'inizio delle costole sotto le dita, allora fate un piccolo movimento leggermente a destra e poi leggermente a sinistra, microscopico. Ma pensate anche alle vertebre sotto, al tridimensionale, perché il movimento non accade solo dove voi toccate, ma anche in altri punti. Cercate di sentire che siete aperti. Ci vuole un po' di tempo, ma cercate questi posti, sentite il confine. Finché non arrivate a questa parte qua giù dove le coste si unificano e vanno alla punta dello sterno. Poi sotto c'è il diaframma; è una bella zona da investigare.

Fate questa esplorazione, uno con l'altro, e poi lo mettiamo dentro alla lezione.

Io vorrei che prima sentiate i confini e la densità; il tessuto; come arrivate a sentire le ossa delle clavicole; poi della fossetta dello sterno, sentite l'inserzione delle coste una dopo l'altra. Fate un piccolo movimento a destra e a sinistra dalla prima costa e poi passate alla successiva, fino ad arrivare alla punta dello sterno. Per alcuni sarà anche doloroso, quindi fatelo delicatamente. Dovete solo esplorare.

Vedete che le ossa delle costole arrivano fino ad un certo punto, poi c'è cartilagine. E' interessante perché permette alla gabbia toracica di torcersi in tutte le direzioni possibili.

Una mia amica, un'altra insegnante, diceva che la gabbia toracica è come se alle 5 linee dello scheletro mettessi sopra un cappotto, e questo sono le costole, che si adegua a tutto quello che fa il resto.

Non è, in realtà, una "gabbia toracica", come dice Mara. Questa è cartilagine. Immaginate che ogni coppia di costole ha la sua articolazione con due vertebre.

Quindi, pensiamo al torace come un "cappottino" e non più come gabbia.

Alunno: [non è registrato]

Annamaria: No, è bombato. Ci sono più forme strane nelle ossa; io ho una costa più gobbosina dell'altra. E lo sterno non è proprio piatto. Andate a esplorare.

### 113.3 IF supini: Torsione a partire dalla gamba

Prima di cominciare organizzatevi tutti in modo da prendere entrambi i rotoli duri: quello piccolo e quello più grande. Oh, non ce ne sono abbastanza? Questo è un problema. Va bene. Avete però i rotoli morbidi sia piccoli sia grandi? Va bene lo stesso: proviamo. Proseguiamo con il lavoro dell'IF. Poi speriamo di avere del tempo per finire la lezione di stamattina. Chi vuole venire qua? Bene: Giuseppe. Partiamo subito dal fatto che metti i calzini. Vieni un attimo sulla schiena e un po' su verso di me. E' importante che la testa della persona sia sul bordo del lettino così che per voi

sia più facile lavorare e a lei non penda la testa indietro. Osservate la persona sdraiata e, in base a ciò che abbiamo fatto anche ieri, non lo ripetiamo, se guardate le sue gambe in direzione della testa, allora noterete che c'è una certa differenza. Come vedete l'allineamento delle gambe rispetto alle spalle e la testa, se vi mettete a osservare dai suoi piedi? Qual è la differenza tra una gamba e l'altra? Poi venite qua sopra e guardate anche dall'alto, dalla testa. Anche qui potete vedere due diagonali diverse. Vedete qui sul torace? Le magliette aiutano a vedere la forma del torace e la relazione con il bacino. Una gamba è in una relazione più in diagonale rispetto all'altra. Che ne facciamo di tutto ciò? Per ora niente. E' importante, innanzitutto, che vi abituiate a osservare.

Poi, prima di mettere tutti i sostegni, è interessante per me fare due cose: innanzitutto sentire come rotola la testa. Fatelo piccolo e iniziate a proiettare la vostra sensazione lungo la colonna per sentire dove va con facilità. Fatevi soltanto un'idea che consiste nel prendere una prima immagine di dove la testa gira con più facilità. E' stato interessante anche per lui. Vedete? Se aspettate un attimo, arriva una risposta. E, poi, è interessante, visto che abbiamo visto il rapporto testa e anche, andare a sentire le gambe. E' interessante: sembra che questa gamba si sia un po' aperta solo muovendo un poco la testa. Vedete? La lezione si fa man mano che la fate. E' sempre importante notare ciò che avviene mentre fate le cose. A questo punto allora faccio un piccolo check di come si muovono le anche. Se muovo un poco il piede, vedete che sono collegata direttamente alle anche. L'idea è che muovendo piano piano, il tallone va verso questa direzione, all'esterno, e le dita vanno all'interno, cioè una intro-rotazione; e poi faccio l'opposto poco poco. Per lui sento che una direzione è più facile. Per fare questo, io mi organizzo così. Qualcun altro può mettersi diversamente. Ci si mette seduti qui e si fa così. Non esercito una gran forza: c'è solo l'intenzione di sentire l'anca; questo movimento non ha niente a che fare con il piede questo movimento. Anche qui sembra che muovere il piede in questa direzione per lui sia più interessante. Poi vedrete che anche questo ha un significato. Più lo faccio e più diventa facile, senza spingere niente. A volte a me piace rilasciare tutto lentamente. Ecco: questo ha un effetto, vedete? La terza cosa che mi piace sentire prima di mettere i sostegni è questa: quali spazi ci sono dietro la schiena? Qui le mie mani non entrano molto. Altre volte sentirete degli archi enormi. Questo è legato a ciò che andremo ora a fare.

Piegate la gamba lateralmente e facciamo ciò che sapete già fare. Piegate anche l'altra e siamo qui. [ndr gambe flesse con i piedi in appoggio]

Inizieremo il lavoro della torsione attraverso il movimento delle gambe, come abbiamo fatto ieri mattina. Cosa facciamo? Se vogliamo iniziare dal distale, allora partiamo dalle ginocchia. Voglio sentire un po' se si coinvolge il bacino; come il movimento sale lungo la colonna e le costole; come comincia la rotazione nella colonna dorsale, soprattutto; e poi ritorno. Nel frattempo dentro di me sento, visto che i piedi sono in appoggio, cosa fanno i piedi: uno va sul bordo esterno e l'altro verso quello interno. Come ci vanno è per me interessante perché poi vedrete la posizione. Ti faccio sentire un attimo questa posizione. Non vado veloce. Poi ritorno. Anche per il ritorno, lo avete fatto, no? Ve lo avranno già spiegato molte altre volte. Non sempre dovete ripetere la stessa cosa. Quando ritornate, per esempio, si può cominciare con l'anca o il ginocchio che è arrivato per ultimo. Già questo è interessante. Piccole variazioni sono sempre interessanti. Questo era un lato. Ora andiamo sull'altro lato. E' diverso. Vedete? Interessante. Allora questa gamba viene; quest'altra segue; questa viene qui. Poi ritorno con questa e quindi ritorno anche qui.

Ora mi sto ponendo una domanda: effettivamente un lato è più facile dell'altro; ma cosa succede esattamente in questa zona? Vedete? Quindi torno dall'altra parte. Se faccio questo e vado piano piano, ecco, vedete? Ho la sensazione che a livello delle costole e della colonna sia più semplice la differenziazione e poi si ritorna. Questo perché? Molte volte, quando si fa un lavoro con le gambe in questo modo, anche

durante le ATM, la colonna può essere come un bastone: si comincia la rotazione dalle gambe, queste partono e tutto va insieme. In realtà è come se tanti tratti della colonna vertebrale in relazione con le costole andassero assieme. Interessante che sia venuto tu.

Vedete ora come arriva su alla testa? Questo lato si allunga; questo si accorcia. Pensate al movimento relativo che sta accadendo nella colonna vertebrale: piano piano sta entrando in contro-rotazione, perché la parte alta sono ancora centrali; le vertebre e i processi stanno andando in quest'altra direzione; e poi si ritorna.

[00:13:33] Quindi, un'altra cosa che posso fare e poi basta, parto più dal prossimale, vado al bacino; sono qui e potrei stare così, in modo che quando arrivino le gambe queste trovino un sostegno e lui non tema che crollino di lato. Poi ritornate dal bacino. Sentite anche qui, come quando fate l'orologio: questo qui si appoggia su questo lato del bacino e inizia la rotazione; le gambe seguono e stiamo andando su verso la testa. Guardate anche il ritorno.

Bene. A questo punto abbiamo deciso che questo è il lato dove portiamo le gambe e quindi c'è bisogno dei rotoli. Abbiamo bisogno di quelli rigidi. Visto che però più persone hanno questi morbidi vediamo cosa succede se usiamo questi. Mettete un rotolo sotto le ginocchia per sostenerle. Venite poi da questa parte e a questo punto osservate come appoggia il piede e come l'altro. Voglio dare un sostegno a questa rotazione attraverso il rotolo. Ho la sensazione che sia meglio mettere questo rotolo un po' più in alto. Questa è la posizione in cui voi porterete la persona. Qui ora ci sono due cose da osservare: per prima cosa l'inizio della torsione e come lui possa stare comodo in questo modo. Certe volte per sicurezza all'inizio faccio qualcosa di questo tipo. Eh, vedete? Così rilascia un po', con il sostegno, anche questa zona importantissima. Tutto ciò che deve accadere è una grande differenziazione tra torace e bacino, quindi gli addominali e gli estensori della schiena devono lasciare andare così che tutto il processo avvenga a livello delle costole. Qui ci sono i rotatori che sono in azione. Tutto ciò che devo fare è un sostegno qua. Nient'altro. Mi Metto qui; metto una mano infilata sotto e sento le costole e le vertebre finali e l'altra sul lato del bacino. E sto un attimo qui. Faccio sentire come un pavimento e osservo cosa fa Giuseppe. Vedete? Adesso sì...lui sta lasciando andare tutta la parte addominale, la parte bassa dell'addome. Io, semplicemente come un sostegno, sposto la mano appena più in alto, tra la lombare e l'inizio delle dorsali e sto lì. Vedete cosa succede? Poi, siccome non abbiamo tutto il tempo del mondo e possiamo fare altro, lentamente abbasso le mani. Sentirete che la maggior parte delle persone vi seguirà: è una cosa neurologica. Poi sfilo una mano lentamente e poi l'altra.

Già basta questo per oggi. Domani continueremo con la spalla e il resto.

Rifacciamo questo movimento. Ritorniamo su. Togliamo il rotolo. Riproviamo. Qui dovete fare in modo che la persona si senta davvero sostenuta quando gira le gambe. Vedete? E la spalla è rimasta abbastanza a terra. Poi si ritorna. Bene.

Adesso osserviamo un'altra volta. Soprattutto, guardate cosa succede ora che questo cervello sta rielaborando l'informazione. Vedete quanta azione c'è? Questa non è una cosa razionale. Avviene ad un livello profondo.

Ora andiamo un po' per volta. Magari compensiamo con l'ATM.

Ora rifacciamo il test con la testa. La giriamo e vediamo com'è. Ora va ancora meglio. Non sto spingendo. E quando vado dall'altra parte...niente! Vedete? Ok. Va benissimo. E' quello che succede. Le lezioni non sono delle magie, ma sono quello che sono. Evidentemente lui ha bisogno di un lavoro con le spalle. A partire dal bacino in relazione con il torace, poi abbiamo a disposizione un lavoro con il torace per andare in direzione del bacino. Quello che per lui era facile è diventato ancora più facile. La rotazione è diventata più semplice da quella parte e anche la rotazione della testa si è incrementata.

Un'ultima cosa, le gambe. Guardate: è più facile; pure questa. Come prima cosa possiamo accontentarci.

Girati dove vuoi e mettiti seduto. Benissimo.

Da seduti, sarebbe questo: stessa storia, capite? Eccola là! Capite? Bene. Apri gli occhi e cammina un po'.

Adesso vi mettete in coppia e cominciate dalla posizione sdraiata, dalla testa, dalle gambe e osservate un po' il bacino, poi piegate le gambe e iniziate a inclinarle.

#### 113.4 CAM 250: AY 217 Continuazione - AC

Qualcuno ha qualche piccolo dolorino alla zona lombare? No? Bene, avete fatto un bel lavoro.

Mettetevi vicini dei cuscini così non vi dovete alzare per andarli a cercare. Non ne servono molti. Come sapete, è meglio non tenerne troppi perché possono bloccare il movimento.

[A un allievo] Il tuo torace sta cambiando, per cui hai bisogno di meno cuscini.

1. **Sdraiatevi sulla schiena.** Le labbra sono morbide e vicine. Godetevi questo meritato riposo. Godetevi il sostegno del pavimento. **Sentite il ritmo dell'aria** che entra ed esce. Sentite il vostro addome che si espande e si lascia contrarre leggermente, senza spingere, senza fare nulla. Quindi, è la sensazione dell'aria che muovendosi all'interno di voi spinge l'addome, arrotondandolo. Poi, nella fase successiva lo aiuta a ricadere. E' tutto morbido. Se non vi è facile sentirlo, allora pensatelo, immaginatelo possibile. Bene.

2. Ora, per favore, rotolate **sul vostro fianco destro e lasciate le gambe piegate**, le ginocchia una sull'altra, **il braccio destro allungato davanti** a voi come continuazione della spalla destra. **La mano sinistra è appoggiata davanti a voi all'altezza del petto con il gomito in direzione del soffitto.** Lentamente, **riesplorare il movimento di andare a guardare verso e oltre la spalla destra.** Sentite come fate ora questo movimento. Soprattutto lasciate morbida la pancia e non contraete l'addome. Sentite come il torace si adatta ora al movimento della testa. Ritornate e lasciate, rimanendo sul fianco.

3. **Spostate la mano sinistra da terra e appoggiatela sulla fronte con le dita rivolte verso il pavimento** o il cuscinetto. Piano piano **riprendete il movimento di andare a guardare oltre la spalla destra, ma accompagnatelo con la mano sinistra**, come se questa guidasse la testa. Quando siete al vostro punto di arrivo portare il retro della vostra testa indietro. E poi ritornate. Fatelo con calma. Sentite il movimento non solo nella mano, ma anche nel gomito, nella spalla, nella colonna e nelle vostre anche. Quando la testa va indietro, la pancia esce piena. E ritornate. Le vostre anche vanno una leggermente avanti e l'altra leggermente indietro come le vostre spalle. Siete per intero in questo movimento. Bene. Tornate indietro, rotolate sulla schiena e riposare.

4. **Rotolate sul fianco sinistro. Piegate le gambe e appoggiate la mano destra sul pavimento.** Adesso, iniziate dal **guardare verso la spalla a terra e oltre.** Potete anche aprire gli occhi. E sentite che, man mano andate a guardare oltre, c'è un movimento molto interessante lungo la colonna vertebrale: è una rotazione e un leggero side-bending. Comincia un'estensione nel momento in cui pensate che il retro della testa va indietro. E tornate. Fatelo piano e non dimenticate la parte anteriore di voi: lo sterno e il suo movimento relativo rispetto alla colonna. Molto bene. E lasciate andare; ritorno; appoggiate la testa e riposare un momento sul fianco.

5. [00:10.06] Mettete la **mano destra sulla fronte**; mettete tutte le dita unite,

anche il pollice. Piano piano **accompagnate il movimento della testa e degli occhi che vanno a guardare al di là della spalla che sta a terra**. Quando siete arrivate dall'altra parte e continuate a guardare oltre la spalla, portate la testa un po' indietro in modo comodo, mentre la pancia esce e la colonna assume una forma molto interessante. Qual è? C'è una bella piccola estensione che accade assieme alla rotazione e alla flessione laterale. E tornate. Fatelo qualche volta finché non sentite che è piacevole. Non forzate. La mano accompagna il gomito, la spalla, la colonna giù fino al coccige. E tornate. Lasciate andare e andate sulla schiena. Osservate ora come siete in contatto con il pavimento.

6. Tornate **sul fianco destro**. Pian pianino portate il vostro braccio destro allungato davanti e il **braccio sinistro**, invece, **in direzione del soffitto e poi verso il pavimento dietro di voi**. **Seguitelo con gli occhi**; sentite la rotazione della testa, del collo, delle scapole. Pian pianino **appoggiate il braccio a terra dietro di voi**. Sentite com'è. Continuate a guardare la mano. Lasciate le ginocchia a terra. Al limite quello sopra si stacca un poco; quello a terra rimane a terra. Fate un po' meno eventualmente; sentite dove c'è tanta partecipazione del torace. Quando state con il braccio aperto lateralmente e la testa girata per guardarlo, ora riprendete **le due mani** e le portate **sullo sterno**. Le mani sono appoggiate sullo sterno e i gomiti sono staccati dal pavimento. Cominciate a **mandare lo sterno gradualmente in giù verso le gambe**. Siete in torsione, ma il movimento dello sterno è relativo alle gambe, al bacino e va verso il basso. Pian piano ammorbidite il torace, portate giù l'osso piano piano. Sentite come si relaziona con le costole vicine. Sentite che, effettivamente, il movimento vi porta ad appoggiare maggiormente alcune costole al pavimento, soprattutto sul lato destro. Ma tutte e due le coppie delle costole sono coinvolte. Sentite dietro cosa succede, mentre state lavorando davanti. Espirate magari. Lasciate che il respiro sia nel movimento con un'espiazione mentre abbassate lo sterno. Ritornate con le gambe al centro e i piedi appoggiati, senza distendere le gambe, tornate indietro.

7. Ruotate le **gambe a sinistra**, mettendo un ginocchio sull'altro. Le spalle rimangono a terra. Continuate, ritoccatevi lo sterno e di nuovo **abbassate lo sterno**; tornate a muoverlo punto per punto, giù in direzione delle gambe. Sentite l'effetto. Cosa si appoggia sul retro di voi? Che cosa va più al pavimento quando voi espirate e abbassate lo sterno in direzione delle gambe? Continuate a respirare, espirate. Date il tempo al vostro sistema di riprendere. Dopo ogni pressione c'è un momento in cui lasciate e poi successivamente rifate una pressione. Ciascuno con il proprio tempo si riposa quando sente che è il momento di farlo. Riportate il ginocchio destro verso il soffitto; togliete la contro-rotazione; lasciate le gambe al soffitto e poi distendetele.

8. Rotolate **sul fianco sinistro**. Lasciate le gambe una sull'altra; tenete il braccio sinistro lungo davanti a voi e invece piano piano portate il **braccio destro verso il soffitto e poi in direzione del pavimento dietro di voi**. Seguite la mano con gli occhi, con la testa. Seguite questa apertura, rotazione e contro-rotazione. Se vi serve, fatelo qualche volta per avere poi il braccio comodo più possibile sul pavimento con il ginocchio sinistro che rimane a terra, mentre il destro può anche staccarsi un poco. Poi andate a toccarvi lo sterno. Con le due mani morbide, andate a **sentire tutta la lunghezza dello sterno e andate ad abbassarlo verso il basso, in direzione dei piedi**. Sentite qual è la posizione dei gomiti, delle vostre braccia che rende le vostre mani più morbide nel contatto con lo sterno. Espirate mentre fate il movimento e abbassate lo sterno. Sentite cosa succede nella parte posteriore di voi. Quali sono le costole che vanno più sul pavimento? Su quale lato? Entrambe le coppie sono stimolate. **Portate ora le ginocchia verso il soffitto, lasciando le mani dove sono**. Poi girate le ginocchia dall'altra parte, ma rimanete nella possibilità di sentire di nuovo che le spalle stanno abbastanza sul pavimento. E **continuate** a muovere,

toccare e stimolare **lo sterno nel movimento verso il basso**. Organizzatevi così che stiate comodi. Sentite che quando abbassate lo sterno, espirando, sentite cosa succede nell'addome. Prendetene coscienza. Potete lasciarlo questo addome? Potete sentire che non lo contraete? Quando arrivate più in basso, verso la punta dello sterno, quale sensazione avete, in relazione anche del torace verso il pavimento? Quando sentite che è il momento, togliete le mani e portate di nuovo le ginocchia al soffitto. Poi allungate una gamba e poi l'altra. Osservate come state ora a terra. Qual è il contatto con il pavimento? Come sentite il vostro respiro?

9. [00:25:25] Come ultima esplorazione, tornate ancora una volta **sul fianco destro**. Le gambe sono piegate, la **mano sinistra è sulla fronte** e, quasi sentendo l'apporto della **mano che guida la testa, andate a guardare oltre la spalla che sta a terra**. L'altro braccio è allungato davanti. Sentite come vi organizzate ora; quanto potete lasciare andare ora la pancia e, quando guardate al di là della spalla, notate se potete sentire che la testa va indietro. La pancia è piena ora. Sentite dove va a finire il coccige. Sentite che state quasi rotolando verso la spalla che sta sotto e la vostra colonna è organizzata in una maniera interessante e piacevole. Bene. Tornate indietro e rotolate sulla schiena.

Ecco, siete contenti della mobilità che state acquisendo? Bene. Allora fatevi un sorriso. Un bambino quando è contento non sta mai serio; assume sempre quella bella espressione. Noi stiamo sempre a preoccuparci di qualcosa.

10. Allora ripetete **sull'altro fianco**. Lasciate il braccio sinistro a prolungamento della vostra spalla. **La mano destra va sulla fronte**, le dita sono tutte insieme. Piano piano cominciate a **guardare al di là della spalla che sta sotto**. Sentitevi per intero; la pancia è presente. Guardando oltre la spalla, portate la testa indietro. E tornate. Per un momento sentitevi davanti e dietro. Questo movimento è simultaneo: lo sterno si muove in relazione alla colonna e viceversa. Questo accade fino al coccige. Poi, tornate. La pancia è piena, quando la testa, dopo aver ruotato, va indietro. Ritornate, appoggiate la testa e tornate sulla schiena.

Vedo delle belle pance voluminose. Evviva la pancetta! Anche fatta all'amatriciana. Vi viene in mente qualcosa di bello? Che cosa?

Ora **rotolate la testa** da una parte e dall'altra e sentite come questo movimento si collega giù fino alle anche. Forse ora potete sentire le anche, vero?

E poi lasciate andare e con il vostro tempo vi mettete **in piedi**.

Quando siete in piedi, osservate cosa osservate, sentendovi ancora.

E poi lentamente cominciate a **camminare**. Camminate ad un ritmo normale. Sentite che state per andare fuori di qui. Sentite come vi avviate verso l'esterno. Respirate mentre camminate, vero? La pancia, c'è? Bene. Adesso volete andare un po' più velocemente. Sentite che cosa accade in questa vostra camminata ora. Sentite cosa accade tra le scapole; che bella rotazione avete? Quindi, andate a prendervi un gelato. A domani.

## GIORNO 114 - 13/07/2016

## 114.1 Condivisione e domande sul lavoro di ieri

Annamaria: Bene, come vogliamo cominciare stamattina? Qual è la vostra proposta? Aspettiamo che tutti arrivino e nel frattempo usiamo questo momento per una condivisione. Ieri abbiamo fatto un lavoro abbastanza approfondito, inteso; mi piacerebbe sapere come state e se ci fosse qualche domanda, qualche chiarimento che potremmo inserire nella giornata di oggi.

Luca: Una cosa interessante dopo i lavori che abbiamo fatto in questi giorni: ieri sono tornato a casa e avevo in mente un articolo di Isadora Duncan, una danzatrice dei primi del Novecento. Lei in un certo punto nella sua ricerca sul movimento fa riferimento alle figure greche - alla mitologia greca, ai vasi - e dice chiaramente che l'uomo con la testa voltata indietro, ovvero la torsione dell'uomo con il capo voltato indietro, fa riferimento ai primi riti dionisiaci di Bacco. La torsione è un segno di potenza che richiama fortemente la connessione dell'uomo con la natura e "nel momento". Sono andato alla ricerca di altre cose, in effetti nella simbologia animale, nelle prime raffigurazioni, l'animale con la testa voltata indietro riprende le linee di una "X" cioè di queste due dimensioni che si incontrano e si contrappongono: c'è una dimensione reale-irreale, alto-basso... per cui è interessante questa pulsione vitale "forte" che si ritrova. Sempre Isadora Duncan scrive che si ritrova negli animali, nei lupi quando ululano, negli elefanti che di notte girano la testa, lo fanno anche le onde del mare che ritornano indietro e gli alberi sotto la pioggia.

Annamaria: E anche gli umani quando sono piccoli. Sapete che quando noi nasciamo abbiamo una curva primaria principalmente, la curva in flessione che diventa la cifosi. È la curva primaria, di accoglienza, dove ancora non si sono sviluppate le altre curve. È una delle caratteristiche che si osservano nel bambino piccolo. Una sua capacità quella di avere la testa così legata al resto di sé e così indipendente, tanto che un bambino può stare perfettamente in "questa posizione" e avere la testa tantissimo indietro, quando ancora non ha sviluppato la possibilità di portare la testa entrando in contatto con il resto delle curve, che si formano successivamente con il movimento e con l'intenzione. Anche il bambino piccolo è animato dall'intenzione, dall'attrazione dell'ambiente, guardare, osservare, andare a prendere. Esplora l'ambiente intorno, l'ambiente reagisce/interagisce; la persona che si prende cura del bambino è importante che abbia una relazione diretta, empatica, di sguardo e di contatto in modo che il bambino possa continuamente fare queste esplorazioni di movimento e, effettivamente lo sviluppo va dagli occhi, dalla testa verso il basso. Osservando un bambino quando è piccolo quando guarda in alto sembra che cada all'indietro. Avete presente? Questo esempio si collega al discorso del movimento relativo dello sterno rispetto alla colonna, alla flessibilità della gabbia toracica e quindi alla libertà della testa di poter effettivamente girare lo sguardo a 360°, che è legato a una connessione sotto la testa. Quando andrete avanti con il training ci sarà un momento in cui vedere quanto la testa deve rimanere al centro, per la sua necessità di mantenere anche la direzione, ma nello stesso tempo sotto la testa, dalla 7° cervicale, tutto si sposta per mantenere l'equilibrio. Quindi la testa, come dice Luca, è come gli antichi hanno ben visto, è quell'elemento di connessione con il mondo, dato che contiene tutti gli organi di senso, ma deve essere accompagnato dal resto del corpo. E infatti, anche quando un lupo ulula o porta in su la testa o mostra la gola, non tiene la pancia in dentro, non potrebbe ululare bene se la pancia fosse contratta, se non uscisse. I lupi non hanno problemi a tirarla fuori, anzi la usano, perché diventa un elemento estremamente importante per poter lasciare andare la

testa. Quindi la connessione arriva fino alla parte più alta di noi. Dovete pian piano cominciare a sentire dove sta la sommità della vostra testa.

Bello! Comunque mi piace molto guardare le sculture, guardarle è interessantissimo perché potete vedere che quando sono belle è perché sono “vive”, si coglie l’attimo dinamico e lì si vede la meraviglia della scultura, che in quello momento ti parla e ti racconta cosa sta accadendo in quell’istante, anche se è pietra, è immobile. Però è come se ci fosse l’anima e spesso viene raffigurata la flessione, la rotazione o l’estensione. Ci sono delle immagini classiche bellissime, anche perché i grandi artisti hanno osservato molto l’uomo e gli animali per poterli riprodurli. È importante osservare, guardare, cercare di cogliere le forme e poi andare a vedere a livello anatomico cosa succede, che cosa c’è a livello della struttura. C’è un’altra domanda? Comunque Grazie per questa bella idea, ricerca che hai fatto.

Dolores: Sono d’accordo sulla bellezza di questo, però a rispetto al lavoro che abbiamo fatto ieri ha toccato di più il lavoro sullo sterno, e la connessione con la sensazione che mi ha lasciato dopo, e la connessione con il diaframma, la cupola diaframmatica, mi sono sentita proprio allargare sotto le costole e mi sono guardata allo specchio ieri sera e mi sono vista più sporgente, era proprio la sensazione. Non so se ci potevi dire qualcosa su questa connessione, anche rispetto al lavoro che si va a fare quando si lavora sul respiro.

Annamaria: Tranquilli, non anticipiamo niente, so che la vostra direttrice didattica coprirà qualsiasi cosa e farete un bellissimo lavoro sulla respirazione. Ovviamente chiunque di voi abbia dato uno sguardo a un diaframma addominale avrà visto che questo muscolo così potente e così adattabile è totalmente collegato con la gabbia toracica. Praticamente grazie alla sua forma ad “ombrello”, la parte posteriore va esattamente dal bordo di tutte le costole e arriva intorno, e poi c’è un tendine centrale che scende lungo la colonna e si attacca alla 3° e 4° vertebra lombare, quindi pensate quanto arriva giù vicino al bacino, perché la 5° lombare è dentro le ali del bacino, le due creste. Quindi è profondamente collegato con il resto della colonna in direzione diciamo pelvica. Nello stesso tempo davanti ha chiaramente la forma dello sterno, che davanti ha una forma a “V” quel punto che si chiama Epigastrio, dalla punta dello sterno, dove si attaccano le costole insieme, cartilagini, e sono le costole fluttuanti. Tutto intorno si attacca il diaframma quindi capite che qualsiasi torsione voi possiate fare con la gabbia toracica incide sul diaframma. Il diaframma è una parte dell’insieme, ovvio che lavorando sulla parte più prossimale al diaframma questo ne sentirà il beneficio; poi ognuno di noi ha la sua vita, la sua storia, le sue emozioni. Molto spesso la voce, il respiro sono legati ed influenzati dallo stato emotivo, sulla situazione di ansia che si vive, dalla propria esperienza, dalla propria vita. Quindi succede che spesso il diaframma è il muscolo attraverso il quale si agisce per trattenere uno stato d’animo, una situazione d’ansia. Fateci caso, quando vi succede qualcosa, provate a sentire dove contraete, a volte succede tra la base del collo e le spalle, altre si dice “è come se avessi preso un colpo allo stomaco”, si descrive in molti modi. Chiaramente se questa grande membrana muscolare, ampia, formata come da i raggi di un ombrello che scendono verso il basso, se questa subisce una situazione di continuo trattenimento ecco che ci sarà da fare un lavoro che porti a smuovere anche questa parte. Ma a livello inconscio e a livello indiretto, senza che il cervello vada in allarme, senza che pensi “io sto bene con questa parte contratta, perché dovrei lasciare andare?” noi abbiamo la possibilità di andare a lavorare sul diaframma anche da altre parti, sapendo bene che c’è un lavoro che va a finire sul diaframma. Perché è così. Noi nell’Integrazione Funzionale possiamo anche avvicinarci a una situazione dolorante, a un problema che la persona ci chiede senza che andiamo a lavorare direttamente sul problema, perché in questo modo potrebbe non essere efficace, perché a volte il problema si manifesta in un punto e nasce da un altro. State imparando a guardare la persona nel



suo insieme e state imparando a vedere le connessioni di movimento come si sviluppano a livello neuro-muscolare e di pattern, di modello di movimento che ognuno ha. Ci sono dei modelli, dei pattern che sono della specie, sono trasmessi dalla specie: tutta la specie umana si gira, sta in piedi e la colonna è l'asse di rotazione, l'albero che smista il movimento; poi ognuno lo fa con una caratteristica personale. Quella che è la caratteristica della specie ha sopra un modello che è quello personale, una funzione comune come potrebbe essere girarsi ognuno di noi la può fare in modi differenti. Noi forniamo alle persone le nostre conoscenze, ma non ci mettiamo a "scolpire" la persona per farla stare dritta; no, magari facciamo un lavoro sui flessori e sappiamo che questo potrà a aprirsi e poi gli facciamo sentire il movimento, dove vanno gli occhi ecc. Questo è un principio fondamentale del nostro lavoro: imparare a vedere il modello della persona, sapere quelle che sono le funzioni, le basi del nostro movimento e quelli che sono i modelli contenuti in esso, così che impariamo a fornire uno strumento per aiutarla a capire quello che fa e migliorare. Basta una sola parola per parlarne molto! Bene! Comunque state tutti bene Sì? Ok!

Allora iniziamo la nostra lezione.

#### 114.2 CAM 251: Torsione classica sul fianco con grande apertura - AC (AY 465)

1. **Sdraiatevi sulla schiena.** (Anche oggi faremo un lavoro dove forse c'è bisogno di cuscini e vedrete che man mano che andiamo avanti ne avrete sempre meno bisogno, ma tenetene comunque vicini così non vi dovete alzare). Ognuno trovi il suo momento per essere sdraiati e osservate questa mattina, in questo momento, come sentite il sostegno del pavimento. **Osservate**, per conto vostro, **quali sono le parti di voi che veramente sono in contatto con il pavimento e quelle che invece sono un po' staccate dal pavimento.** C'è come un paesaggio che si disegna dentro di voi man mano che vi osservate in relazione al contatto con il pavimento. Sentite poi che spazio c'è tra i talloni e le caviglie, nella parte posteriore, tra le ginocchia e il pavimento, nell'area tra bacino e costole; sentite anche l'area centrale tra le scapole e le coste sopra alle scapole e poi, lo spazio tra il collo e il pavimento. Poi sentite il contatto della testa e **osservate la vostra testa per un momento in relazione alla colonna e anche in relazione alle due gambe.** Vi sembra che la testa sia più postata verso una gamba? Verso l'altra gamba? Non siate critici, siate solo degli attenti osservatori di voi stessi. Poi osservate come avete messo le braccia sul pavimento, quanto sono distanti o vicine ai lati di voi stessi e, quindi, lentamente iniziate a rotolare la testa da una parte all'altra, cominciando dal lato dove sentite che forse la testa sta già andando in quella direzione, acconsentite prima quella direzione poi andate piano nell'altra. **Mentre la testa rotola**, in questo modo lentamente da un lato all'altro, **voi aprite l'attenzione al resto di voi stessi** come se avendo in primo piano il rotolamento della testa avete nello sfondo comunque presente il resto di voi che include anche le mani e i piedi. Poi fermate lentamente il movimento della testa e con il vostro tempo **giratevi sul fianco destro.**

2. (Sul fianco destro) **Piegate le gambe**, mettetele in modo comodo, **lasciate il braccio destro comodo davanti a voi e invece mettete il braccio sinistro lungo il fianco**, appoggiato anche sul bacino, morbido il braccio, morbido il gomito. Sentite il vostro respiro in questa posizione e poi **cominciate a muovere la spalla sinistra indietro, delicatamente, e la riportate nella posizione di partenza.** Osservate se mentre fate questo delicato movimento state inspirando oppure espirando, dopo averlo osservato, **unite il movimento all'espiazione**, ogni movimento indietro della spalla è un'espiazione. Poi vi fermate e lasciate andare.

Ora mentre riportate la spalla sinistra indietro, espirando, rotolate anche la testa così che il naso si diriga verso il soffitto, lentamente; espirando la spalla va indietro e la testa rotola, si aggiunge al movimento della spalla. Andate con calma, lentamente, **espirate quando la spalla va indietro e quando la testa rotola indietro, e ritornate**. Sentite la connessione che accade tra il movimento della spalla, la base del vostro collo, quindi la colonna dorsale (l'inizio della colonna cervicale), e il fatto che il vostro naso e i vostri occhi vanno verso il soffitto. Sentite che quando fate questo movimento, in realtà **vi state anche un po' aprendo rispetto alla spalla destra che è a terra. Tornate e fate una pausa stando sul fianco**.

Ora, con il braccio sinistro appoggiato lungo il fianco, portate indietro la spalla e rotolate la testa con il naso verso il soffitto. Rimanete in questo modo: **spalla indietro e testa con il naso orientato al soffitto e da questo punto portate delicatamente contemporaneamente la spalla leggermente più indietro**, ma la testa la ruotate verso destra e poi tornate nuovamente nella posizione di partenza, spalla indietro e la testa orientata al soffitto. Sentite quando fate questo movimento cosa percepite proprio nella relazione tra spalla e collo; fate molto piano e **espirate ogni volta che fate il movimento**.

La prossima volta che tornate con la testa verso il soffitto e la spalla quindi leggermente nella posizione di partenza, ora, andate con la spalla e la testa indietro. Quindi ruotate la testa ancora di più verso sinistra e anche la spalla va verso sinistra, tornate al centro e lo rifate ancora. Aprite l'attenzione al resto di voi incluso l'addome, espirate mentre fate il movimento e poi ritornate sul fianco. Lo ripeto, senza fretta la spalla va indietro e la testa rotola in direzione del soffitto: questa è la posizione di partenza. Da questa posizione la spalla sinistra all'inizio va leggermente indietro da dove si trova mentre la testa rotola leggermente verso destra e poi si rincontrano con la testa verso il soffitto e la spalla che ritorna. Poi di nuovo la spalla scivola verso sinistra e indietro e la testa ruota verso destra e tornate al centro. **Il movimento successivo sarà che la spalla va verso sinistra indietro e anche la testa ruota verso sinistra e si ritorna alla posizione di partenza** cioè con il naso orientato verso il soffitto; dopo di che lasciate andare tutto, **rotolate sulla schiena e vi riposare**. Osservate le differenze. Una volta che siete in pausa dal movimento sentite cosa sentite nelle due scapole e se c'è una differenza fra una e l'altra.

3. Senza fretta **rotolate sul fianco sinistro**: le gambe sono piegate un ginocchio sopra l'altro e questa volta sarà il braccio destro ad essere lungo il lato appoggiato più o meno sul bacino, lasciatelo morbido. Cominciate lentamente con il primo movimento che è quello di **portare la spalla destra leggermente indietro e di ritornare con la spalla nella posizione di partenza**, con calma, più volte, espirando quando la spalla va indietro. Coordinate il movimento con l'espirazione quando intenzionalmente portate la spalla indietro; poi c'è il suo ritorno in posizione di partenza, delicato e gentile. Sentite che cosa fa la scapola, che cosa accade nella parte alta del torace, e come comunque un piccolo invito (al movimento) al collo comincia (a sentirsi), lo sentite? **Fermatevi un momento**.

Ora mentre **portate la spalla indietro espirando rotolate la testa verso il soffitto cosicché il naso vada verso il soffitto**: la spalla, la testa - espirando - e ritornate - piano, gentile. Sentite l'addome, sentitevi per intero, ritornate e vi fermate per una piccola pausa.

Portate di nuovo la spalla indietro, unite il movimento della testa; lasciate che la testa rotoli come se fosse un "melone" e **quando siete con la spalla indietro e il naso rivolto verso il soffitto, a quel punto portate la spalla destra leggermente indietro mentre la testa gira un pochino di più verso sinistra** e poi si ritorna alla posizione di partenza. Ognuno di voi ha degli angoli diversi in questo movimento, per cui sentite quand'è che la testa va in una direzione e la spalla nella direzione opposta e quando ritornano nel punto di partenza.

Quando tornate la prossima volta nel punto di partenza a quel punto portate la spalla e la testa entrambe verso destra indietro: la testa ruota verso destra e la spalla va indietro, sempre espirando, quindi la vostra attenzione va anche sul respiro. Benissimo. E la prossima volta continuate a rotolare e vi riposate sulla schiena. Osservate come siete sdraiati a terra, le due spalle, le due scapole.

4. Bene, ritornate per favore sul fianco destro: il braccio destro rimane davanti sul pavimento, il braccio sinistro è lungo il vostro corpo quindi appoggiato all'incirca sul bacino. Fate un piccolo movimento per riportare la spalla sinistra indietro e la testa che rotola in direzione del soffitto. Rimanete in questa posizione. Fatelo un'altra volta per favore, ok; sentite com'è ora, ecco molto meglio. Cercate di non staccare la testa da terra perché giri quanto voi volete, fatelo in modo che la testa senta sempre l'appoggio del pavimento dietro o di lato, come un melone che rotola. Quando siete arrivati comodamente con la testa in direzione del soffitto, appoggiate la mano sinistra sulla vostra fronte e gentilmente cominciate a rotolare la testa lentamente un po' verso destra, poi tornate al centro nella posizione di partenza e poi poco e gentilmente verso sinistra. Espirate durante il movimento di rotolare la testa da un lato all'altro. Adagio. Sentite cosa fanno a questo punto le vostre costole oltre le due scapole. La prossima volta rotolate un po' di più la testa verso destra e vi riposte togliendo la mano. Non forzate, non fate di più, ci sono altre variazioni e questo movimento diventerà molto semplice; riposatevi tutti per favore. Ancora una volta rimettendo il braccio sinistro lungo il fianco - questa posizione del braccio aiuta la spalla ad andare indietro - andate indietro con la spalla e la testa che ruota verso il soffitto. Rimanete in questa posizione che diciamo di partenza e questa volta mettete la mano destra sulla fronte e con lentezza girate prima la testa a sinistra e poi tornate al centro, piano, espirate quando fate il movimento. La testa va verso sinistra, espirate e sentitevi mentre lo fate. Tornate con la testa nella posizione centrale, di partenza, con il naso rivolto verso il soffitto. Fate lentamente e da qui rotolate la testa verso destra, piano, abbiate pazienza, trattate bene il vostro collo; siate gentili con questa mano non spingete oltre, sentite la connessione tra la testa e il torace attraverso la relazione con le due spalle e la colonna toracica. Ok, molto bene. Vi fermate tornate sul fianco, riposate sul fianco. Siate molto sensibili con voi stessi quando fate questi movimenti perché sono sensazioni profonde; lavorate con una parte di voi molto interessante, molto particolare, quindi quando voi poi toccherete le altre persone sentirete qual è la qualità che dovrete avere. Ora cominciate ad averla prima di tutto con voi stessi - se non l'avete con voi poi sarà difficile averla con gli altri; siate gentili con voi stessi in primo luogo, esplorativi, curiosi, ma non fate sempre di più.

Ora di nuovo portate la spalla indietro espirando e rotolando anche la testa in direzione del soffitto. Una volta che siete in questa posizione con il braccio sinistro lungo il corpo, rotolate la testa indietro e adesso appoggiate tutte e due le mani sulla fronte, quindi i due gomiti sono aperti, lo sentite? Delicatamente rotolate la testa un po' verso sinistra, lentamente ed espirando, poi tornate al centro e un po' verso destra espirando e tornate al centro. Siate gentili e (fate) piccoli movimenti. Sentite ora com'è diverso ora che entrambe le braccia e i due gomiti sono in aria. **Attenzione che l'addome rimanga morbido.** Poi fate questi movimenti ancora più piccoli, ma un po' più veloci, una decina di movimenti un po' più veloci e più piccoli. Bene, poi lasciate, riportate giù le braccia e con il vostro tempo rotolate sulla schiena e riposate. Piano piano perché dopo questo grande stimolo tra collo e area toracica è necessario veramente muoversi con calma.

Sentite adesso come potete lasciare andare il vostro peso sul pavimento e osservate se dopo queste esplorazioni che stiamo facendo comincia ad esserci una differenza tra un lato e l'altro: uno spazio magari diverso tra la base del collo e la scapola, cosa sentite? O magari anche una sensazione che scende lungo tutto il torace.

5. Con calma **rotolate ancora sul fianco destro per favore, portare indietro la spalla, ruotate la testa con il naso che va in direzione del soffitto** mentre espirate e sentite come state ora in questa posizione se vi sembra un po' più facile. Sentite che tipo di torsione c'è lungo la colonna - che forma ha la vostra colonna adesso, come sono i due fianchi - i due lati di voi. **Intrecciate poi le dita delle mani e mettetele dietro alla testa, mantenete i gomiti aperti** quanto è possibile naturalmente e in questa posizione **sollevate la testa e riabbassatela qualche volta**. Quindi la testa si solleva come anche i due gomiti e poi riappoggiate la testa. Se il naso è orientato verso il soffitto vuol dire che voi quando sollevate la testa probabilmente la sollevate in direzione del lato sinistro del bacino e non in avanti - inteso nella parte frontale di voi. Sentite che questo movimento comporta la necessità che voi troviate dei punti di appoggio dietro - colonna, costole - e che il vostro sterno davanti si adatti, quindi tutto il lavoro di ieri, ve lo ricordate? Queste coste che si possono ammorbidire e anche che la vostra pancia non la teniate contratta e che espirate. Vedete quante cose? Forse non ve le devo ricordare tutte. Io vi ho chiesto di tenere i gomiti aperti, molti di voi li chiudono, così provate a fare entrambe le cose: **un paio di movimenti con i gomiti aperti e un paio tenendoli chiusi** e sentite che differenza c'è. Fate piano, tenetevi prezioso il vostro collo e espirate. **Quando avete sentito la differenza lasciate andare tutto e riposare sulla schiena.** Sentite dove percepite una sensazione più forte, più definita se c'è.

6. Poi lentamente rotolate su un fianco, **vi alzate e quando siete in piedi sentite se avvertite una differenza nel modo in cui percepite l'appoggio dei piedi a terra e anche l'allineamento**; se c'è una diversità tra i due lati e lo spazio che sentite nel collo, nella bocca, nell'occhio, interessante vero? Che dite? **Provate pian piano a portare leggermente indietro la spalla sinistra, espirando e lasciate seguire la testa.** Come percepite il movimento? (Fatelo) piano, gentile. **Sentite come andate sul piede destro quando fate questo movimento se ci andate.** Tornate al centro e **semplicemente andate verso l'altro lato**, sentite com'è già dalla spalla che comunque abbiamo già messo in coordinazione con il resto; ascoltate se c'è una differenza anche nel modo in cui andate sul piede. Bene, proseguiamo? **Fate due passi**, così anche con questa pioggia ci abituiamo un po' a tenerla nel nostro spazio, nel nostro ambiente; la sentite anche nel camminare una differenza vero? Abbastanza sì?! Bene, ritornate ai vostri posti.

7. Sdraiati sulla schiena e ora sul fianco sinistro. **Una volta sul fianco sinistro riorganizzatevi nella stessa posizione con le braccia e lentamente mentre espirate portate indietro, partendo dalla spalla, la spalla e la testa che segue.** Sentite che questo movimento inizia a diventare un movimento piacevole. Fatelo un paio di volte per sentire come va il movimento su questo lato, che tempo ha e che sensazione vi dà. Sentite come il petto - piano piano, lo sterno si gira verso il soffitto insieme al naso, alla bocca, agli occhi e rimanete così, con la spalla indietro e con la testa orientata in direzione del soffitto. **Ora mettete la mano destra appoggiata sulla fronte, lentamente rotolate la testa prima verso destra, espirando, e la riportate al centro.** Sentite com'è la possibilità che voi possiate rotolare la testa con la mano, perché la testa rimane passiva ed è la mano che la ruota con gentilezza - il pollice è insieme alle altre dita. Una volta che siete nella posizione più centrale, di partenza, **rotolate la testa verso sinistra, ma lentamente e poi ritornate al centro.** Fatelo piano ed espirate quando la testa la muovete verso sinistra. Poi ritornate al centro, togliete la mano destra dalla fronte e **appoggiateci la mano sinistra.** **Dolcemente con la mano sinistra rotolate la testa un pochino verso destra e ritornate al centro**, lentamente, rilasciate la bocca, la lingua, espirate e tornate. Incontrate le vostre vertebre da qualche parte, le sentite? Le vostre costole? Visualizzatele. Tornate al centro e **per qualche volta muovete la testa a sinistra,**

lentamente con il vostro tempo e ritornate al centro. Dopodiché tornate sul fianco per favore, togliete la mano e riposte sul fianco.

8. Ancora una volta **portate la spalla indietro con la testa in direzione del soffitto** con il naso in direzione del soffitto; trovate la posizione comoda, sentite le due spalle, le due scapole, la forma della vostra colonna e le costole nei due lati. **Appoggiate le due mani sulla fronte e delicatamente cominciate a rotolare piano la testa un po' verso destra e lentamente al centro e verso sinistra e ancora al centro.** Fate un movimento così gentile che potete seguire che cosa accade lungo le vertebre, le costole, le due scapole e naturalmente state espirando ogni volta che la testa ruota in una direzione e nell'altra. Poi vi fermate, togliete le mani e **vi riposate sulla schiena.**

9. Bene, ritornate sullo stesso fianco. Di nuovo **portate la spalla destra indietro, testa e naso in direzione del soffitto;** rimanete nella posizione comoda e sentite qual è ora. A questo punto **intrecciate le dita delle mani e mettetele dietro alla testa,** sentite che tutti e due in gomiti sono aperti e che potete abbandonare un po' anche il gomito destro alla gravità? **Da questa posizione sollevate la testa senza chiudere i gomiti,** quindi sollevate entrambi i gomiti, forse il sinistro è più difficile. Provate e cercate la morbidezza nel torace; sentite che anche le due spalle entrano in movimento e che il vostro torace, le costole, lo sterno devono trovare nella parte frontale un bel movimento di chiusura e nella parte posteriore - dove siete appoggiati più su un lato rispetto all'altro - un bell'appoggio. Espirate ogni volta che sollevate la testa. Adesso **rimanete un po' in alto con la testa,** senza rimetterla a terra, fate **una decina di piccoli movimenti di sollevamento "pic pic pic" e la riportate giù, più veloci senza riappoggiare la testa;** continuate a respirare e sentite che potete fare questi movimenti piccoli e veloci senza contrarre la bocca o altro. Quando avete finito naturalmente **lasciate e vi riposte,** togliete le mani e andate sulla schiena. Bene, osservate adesso come siete sul pavimento. Sentite come il vostro cervello è pronto a fare dei paragoni, a confrontare: prima avete avuto una chiara sensazione da un lato e adesso è di nuovo in atto questo sistema di sentire la differenza, il confronto, e sentite dove lo state facendo - a che livello, da che parte di voi e come.

10. Facciamo ancora una parte, la lezione proseguirebbe è bella intensa, ma facciamo solo un'altra cosa. **Andate sull'altro fianco, sul destro:** di nuovo riorganizzatevi con le due braccia, senza fretta **portate indietro la spalla e unite a questo il movimento della testa che ruota,** la spalla si muove indietro in direzione del pavimento, la scapola sentite cosa fa, come vanno ora le costole nel movimento e la colonna. **Rimanete nella posizione comodo in cui siete arrivati adesso e mettete le braccia ai lati del corpo** in direzione dei piedi. In questa posizione lentamente **sollevate poco la spalla sinistra e la riportate indietro,** lento e morbido. Sentite come questo movimento arriva nelle coste, ma anche verso il collo e la testa. **Permettete alla testa di girare leggermente di più verso sinistra quando la spalla scende e poi tornate.** Vi fermate un momento.

Ora, questo sarà più difficile, **sollevate la spalla destra da terra** adagio - veramente piano e piccolo - sentite come lo fate; qui ci possono essere diversi momenti in questo movimento, ad esempio com'è se vi dico di staccare la punta della spalla da terra? Lasciate il gomito a terra. Non è così facile? Sentite dove va, cosa fa la testa. È interessante vedervi perché alcuni di voi stanno facendo il movimento che faremmo dopo, ma perché avete diverse possibilità di muovere la spalla usando diverse angolazioni. Sentite se la testa va ancora un po' verso sinistra e se può andare a destra. **Lasciate andare e rotolate sulla schiena.**

Vi ricordate quando avete fatto proprio le prime lezioni di CAM? Muovendo le spalle anche semplicemente portando la spalla avanti e indietro stando sul fianco, oppure

dalla schiena sollevando la spalla e riportandola giù? È sempre lo stesso movimento, ma dipende l'orientamento della spalla e vi veniva chiesto "state davvero solo portando la spalla avanti e indietro? O la spalla va un po' in su o in giù?". Questo è quello che vedo e che succede nella ricerca del movimento delle spalle anche in altre posizioni. Feldenkrais svilupperà anche questo in questa stessa lezione perché non lascia niente al caso, noi però mettiamo un piccolo punto e facciamo solo l'altro lato.

11. Quando siete sul **fianco sinistro portate la spalla indietro e ruotate la testa espirando** sentite come arrivate ora, con questa sensazione di avere anche la spalla destra verso il pavimento e la testa orientata con il naso verso il soffitto. **Portate anche il braccio destro a terra lungo il corpo.** Quando il braccio destro va a terra ci va con il dorso o con il palmo della mano? Anche questi dettagli sono interessanti da osservare di sé.

Quindi quando entrambe le braccia sono a terra e le mani sono in direzione del bacino - in questa posizione, **sollevate la spalla destra e la riportate a terra**, poco e piano. Sentite che quando sollevate la spalla destra è come se toglieste un po' di torsione, tanto che **la testa comincia a girare un po' verso sinistra.** Fatelo piccolo perché sono dei movimenti importati, profondi. Si toglie un po' di torsione, la testa vorrebbe girare da un lato, poi si torna e la testa vorrebbe accompagnare il movimento della spalla. **Fermatevi un attimo** e fate lo stesso movimento con la spalla destra, ma **la testa giratela in direzione della spalla destra**, quindi quando la spalla destra si solleva la testa gira a testa. Poi lasciate che la testa ritorni nella sua posizione e la spalla pure. Poi fermate, lasciate la testa tranquilla, la spalla lasciatela e vedete se la forza di gravità l'attrae maggiormente.

Ora sarà la volta della spalla sinistra che dovrà essere staccata e sarà diverso, **staccate di qualche millimetro la spalla sinistra**; sentite come lo fate. Questa invece accentuerebbe la torsione e **la testa ha voglia di girare lentamente verso destra**, si accomoda, sentite se lo percepite, non lo fate apposta. Poi delicatamente quando la spalla sinistra si sta sollevando voi girate la testa verso la spalla, va in contro alla spalla, il movimento è di pochi millimetri. Mentre fate tutto questo aprite l'attenzione a tutto il torace fino al bacino, sentite che forma ha il resto di voi mentre muovete questa parte. Benissimo.

Rimanete così un attimo: questo dall'altro lato non l'abbiamo fatto, ma lo faremo da questo lato. **Sollevate una volta la spalla destra e poi la lasciate e una volta la spalla sinistra e la lasciate, sentite com'è.** Piano, poco, gentile e morbido, senza trattenere la bocca e l'addome. Poi vi fermate e rotolate la testa a destra e sinistra in questa posizione, lentamente. **Quando per voi è abbastanza vi mettete di nuovo sulla schiena e vi riposare.**

12. Quanto di quello che avete esplorato nella parte alta del torace lo sentite nella parte basse, nella zona delle costole fluttuanti, nella direzione del bacino? Come sono appoggiate le due scapole? Come sentite le anche? **Rotolate la testa da un lato all'altro e mentre lo fate lasciate emergere l'intero voi stessi - l'immagine completa di voi**, i piedi, le mani e tutto quello che va più verso il centro. Ok? Bene. Dopodiché **trovate il vostro tempo per alzarvi**, piano senza stiracchiarvi, mantenete quello che la lezione vi ha dato e venite in piedi.

Quando siete in piedi **aprite gli occhi**, sentite com'è e dove va lo sguardo e sentite se avete recuperato anche l'altra gamba, l'altro piede, l'altro appoggio. Piano, **a partire dalla spalla sinistra muovetevi leggermente indietro e ritornate**, mantenete la sommità della testa dentro di voi. C'è una sommità e una rotazione intorno all'asse? Sentite com'è, **provate anche partendo dalla spalla destra.** Poi **camminate.**

### 114.3 Domande sulla CAM. IF: sul fianco, collegare spalla-collo-testa in torsione. Indifferenziato e differenziato

Annamaria: Venite, riprendiamo un attimo il lettino, vi voglio parlare di un paio di cose. Vorrei che mi diceste un po' il vostro vissuto rispetto a queste lezioni, anche quella di questa mattina. Come vi siete trovati? Che tipo di pensieri vi sono venuti in mente, e/o cosa avete conquistato o cosa non? Che cosa sono queste lezioni così specifiche, così particolari? Sì, prego! Monica vero?

Monica: Una caratteristica che ho condiviso con altri, parlando, è che queste lezioni hanno suscitato in molti di noi, non in tutti, delle immagini oniriche. Mi succedeva mentre le facevamo, poi parlando con alcuni abbiamo notato che anche a altri è capitato. Ci ha stupito o comunque è una cosa interessante, partivano proprio queste brevi immagini, non eravamo del tutto addormentati, eravamo su quella soglia e c'era questa attività notevole di visioni.

Annamaria: Belle visioni spero!

Monica: Ma anche "neutre". Comunque era una cosa che volevo condividere, non è propriamente una domanda.

Elena: Sì volevo aggiungere, quasi "trans" un piacere incredibile in questi viaggi. Il più è l'abbassamento di pressione che ne è conseguito, per cui l'altro giorno ho rischiato di svenire, così adesso mangio qualcosa. Ma non dispiace perché questo mi ha sciolto la spalla che mi faceva male, mi piace stare in questo stato, sono un po' preoccupata che oggi devo guidare per quattro ore, però bello, interessante, una caratteristica che associavo al Feldenkrais anche quando lo facevo solo come lezioni personali e non in formazione, il fatto di stare in questo stato, è bello, è morbido; scioglie tutto.

Annamaria: Bevete molto.

Silvia: Io sono Silvia e la sensazione che ho quando la faccio è di sentire molto di più il respiro, quindi questa espansione. E a seguito della lezione di ieri ho avuto una sensazione di tanta aria, che sembrava troppa e quindi anche di mancanza di respiro, che poi si è trasformata in una grande vitalità quindi questa mattina stranamente mi sono alzata prestissimo e avevo proprio la sensazione del piacere di mettermi in moto per fare delle cose che mi piacevano. Quindi questa espansione. Mi è piaciuto molto anche quello che mi ha detto Luca, perché mi sono ritrovata in alcune cose, soprattutto la questione del sentire le forme del movimento e anche la relazione con la parte biologica, quindi animale. Anche nella camminata sento molto anche le mani come fossero delle zampe. Ho avuto una sensazione così...

Annamaria: Ah! Stai facendo dei viaggi proprio! Benissimo, non è che hai fumato qualcosa prima di venire qua? (*Risate*) A colazione cosa c'era nel caffè? (*Risate*). Bene! Molto bene! Ecco, Valentina.

Valentina: Per me ci sono state molte cose, sto cercando di elaborarle, nel senso che cerco di non razionalizzare, perché ho questo "difetto" di cercare di concettualizzare e quindi non divento concreta e non sono soggettiva e personale. Questa osservazione di movimenti molto piccoli e di parti del corpo molto piccole mi hanno portato a un corpo a me sconosciuto. Questa è stata la prima sensazione che ho avuto e che continuo ad avere. Poi questa dilatazione temporale, perché la CAM risulta molto più dilatata di quella che è già dilatata per noi, mi è sembrata la

percezione temporale, un elemento molto importante per entrare in uno stato di coscienza quasi ipnotico e questo vissuto. (*Risate*) E penso che tu (Annamaria) sia molto cosciente di questo lavoro e volevo chiedere, non so, un feedback.

Annamaria: Sì, dunque, io vorrei... credo sia sempre importate poter avere nelle lezioni questa possibilità di avere uno sguardo nel momento presente, nel dettaglio e poi di riportarlo nell'insieme. A me piace insegnare in questo modo e quello che mi interessa molto è che in questo contesto in cui accadono delle cose su un piano profondo nelle persone, poi però il nostro compito è di portarvi, stimolarvi ad andare sulla fase del pensiero e quindi dell'analisi di quello che si fa. L'avete già fatto questo quando avete fatto il turno per imparare a insegnare, cioè siete dovuti uscire dalla fase del fare la CAM e vivere l'esperienza personale, ok? Per poter cominciare a proporre una CAM e quindi, per poterlo fare, capire quale sia il filo conduttore, qual è il tema funzionale che c'è sotto, cosa privilegiare, cosa lasciare indietro, i movimenti ausiliari che si possono proporre alle persone, come sta il gruppo. Quindi siete usciti da quella fase di "nutrimento al seno", per usare un'altra immagine primordiale, e avete cominciato ad analizzare. La fase del "pensiero", la fase razionale del pensiero è necessario che emerga e a questo punto deve farlo, è necessario che vi riporti su questo ed è quello che è giusto fare. Quindi la domanda che faccio è: la mia intenzione è quella di darvi sì, degli spazi di ascolto, ma anche riportarvi ad un momento fondamentale per voi da ora in poi, cioè "nel momento in cui faccio una IF ad una persona, non è più il rapporto individuale, ma è una relazione diretta con la persona che, come abbiamo detto già stamattina, alla quale "devo" saper fornire delle competenze partendo da quello che la persona mi chiede e da quello che vedo nella persona".

Voglio stare sull'inizio della lezione, vorrei che qualcuno di voi mi dicesse qual è il tema portante di questa lezione? La torsione d'accordo, mi sembra abbastanza ovvio, ma che cosa avete sentito a livello funzionale dentro di voi? Che cosa è cambiato dentro di voi? Al di là delle immagini, delle sensazioni di piacere? Anche il respiro è un principio importantissimo nel nostro lavoro, nel senso che la respirazione è fondamentale, è sempre lì e va comunque ravvivata. Qualcuno mi ha parlato di vitalità: Nadia mi ha detto che si è sentita molto potente dopo la lezione di ieri; posso dirlo? Ormai l'ho detto comunque. (*Risate*).

Ci sono stati vari commenti però la domanda è di nuovo. (*Riformulazione della domanda*) In una parte del training abbiamo lavorato tantissimo con il bacino e abbiamo creato (e avete risentito) questo motore, poi adesso lo abbiamo messo "da una parte", lo abbiamo sistemato e abbiamo cominciato oggi strettamente dalla parte superiore, da questa relazione così importante tra testa, centro della schiena e spalle, e anche l'ausilio delle braccia. Quindi, che cosa vi ha dato questa lezione in quest'area? Che cosa avete sentito? Ilaria.

Ilaria: Per me è stata molto forte la connessione con lo schema del cammino. Ritrovare il movimento delle scapole e della testa nel camminare, sia quando ero sdraiata sulla schiena. Quindi anche questo movimento molto piccolo della testa, in effetti, pian piano sono riuscita ad arrivare fino al bacino, a sentire questa connessione molto piccola, ma presente di questo continuo oscillamento destra-sinistra. Veramente arrivava fino al bacino e che ho ritrovato nella posizione eretta.

Annamaria: Bene. Qualcun'altro?

Valeria: Io non ho fatto dei viaggi metafisici di nessun genere però ho osservato, soprattutto oggi, come per noi venisse molto naturale far partire ancora questo movimento dal bacino piuttosto che dalla spalla. Eppure ci lavoriamo da tanto e siamo decisamente più differenziati di molti altri; però la prima volta è stato un attimo che "e come faccio?". Quando poi entri nel movimento e lo integri con il resto del bacino, ancora più che gli altri giorni, ho avuto questa sensazione di "cilindricità"



e infatti, già l'altro giorno, mi è venuto in mente quel libro di questa scrittrice un po' matta, eccentrica, che si intitola *Metafisica dei tubi* - Amélie Nothomb. Lei parla di sé stessa nelle prime fasi della sua vita come di un cilindro, un tubo, dove entrano delle cose e avvengono delle digestioni Poi va fuori, si piega. Lei è questo cilindro. E io ho pensato, ecco sono diventata un cilindro, e ho pensato anche, soprattutto oggi, di quanto questo lavoro sia importante, per tutti, perché questa è una zona molto poco presente, per tutti in generale. Siccome è forte per noi una CAM di questo tipo, mi sono molto interrogata su come semplificarla un po' e offrirla anche ad un pubblico che non sta facendo un training come noi.

Annamaria: Certo, questo è un *advanced*, "opening" si chiama, è una torsione classica con dei dettagli un po' avanzati, quindi magari se avrete un gruppo con il quale avete già fatto un percorso fino ad un certo livello, potete gradualmente inserire dettagli. Ma l'importante è che voi capiate cosa state facendo, perché se non lo avete capito voi.

Per cui adesso vorrei che qualcuno mi dicesse che cosa non ha funzionato in questa lezione. A qualcuno sarà pure non piaciuta tanto o che ha incontrato delle difficoltà? Ecco voglio sapere questo, non soltanto il bello. Forza! Ok, bene! E così ci permetterò di vedere, di tornare indietro...vai Martina.

Martina: Ecco, io mi sono persa subito. Già dal movimento testa/spalla non ho più trovato, non capivo più. E da lì tutto il resto è diventato difficile, infatti, poi non sono andata avanti. Non lo so, nel senso che, probabilmente per me questo punto è particolarmente difficile, come diceva Valeria, e quindi credo che mi manchino dei pezzi per poter riuscire ad andare avanti su questa cosa. Poi quali pezzi bene mi manchino non lo so, nel senso che, poi parlando con te prima, questa immagine di "dove parte il collo e dove parte la testa" ecco probabilmente ne avevo una visione completamente distorta.

Annamaria: Diciamo così...mi piace molto come ti esprimi, è interessante, sei sicura che ti manchino dei pezzi? Su quale piano ti mancano dei pezzi?

Martina: Sulla capacità di osservazione forse, nel senso che guardo da un punto di vista limitato

Annamaria: Come ti osservi?

Martina: Ci sto lavorando, e anche quello, sto guardano come mi osservo.

Annamaria: Perché ringraziando Dio, se qualcuno ci crede, o comunque ringraziando chi vi pare, siamo sani e salvi. Qua, i pezzi ce li abbiamo tutti. Tutte le vertebre, tutti i pezzi, tutte le cose stanno lì, ci sono, e sono cresciute con noi, con voi. Quindi i pezzi che mancano, mancano nell'immagine di voi e nell'immagine di voi in movimento. Perché quello che facciamo qui non è il movimento, sì noi lavoriamo con il movimento come strumento, ma siamo noi in movimento. È conoscersi attraverso il movimento, è questa pretesa, questa presunzione se volete, questo grande intuito, possiamo metterla in molti modi, di Feldenkrais di andare a lavorare sull'immagine che la persona ha di sé e quindi, le parti sono mancanti, ma non perché mancano nel corpo fisico.

Martina: No, non intendevo questo. Intendevo proprio nella visione che ho delle parti.

Annamaria: Ecco, quindi le lezioni hanno anche questa funzione, cioè di arricchire; quante volte lo leggete nella pubblicità? Arricchire l'immagine di sé, ora questa frase

prende significato, perché la lezione arricchisce l'immagine di sé donando, ridando, offrendo la possibilità di illuminare quegli "spot" che sono mancanti. Anche quando si fa una Integrazione Funzionale, quando diventerete più esperiti, perché ci vuole pratica per fare il lavoro che facciamo noi, arriverete a cogliere cosa manca nell'immagine che ha di sé quella persona.

Qual è la cosa che manca? Si lavora su quello. Ciò poi aiuta anche a lavorare sul dolore, su altre cose per cui patologicamente viene da te. Però noi non siamo medici, non lavoriamo sulla cura, non andiamo a mettere a posto niente. Quello che facciamo è cercare di "ridare il contesto" che questa persona esiste come un tutt'uno fatto di tanti elementi in collegamento, ed è quello che noi facciamo continuamente con le lezioni individuali e con le lezioni di CAM.

Io ripartirei proprio da Martina per rivedere questa prima parte del lavoro. Ti va Martina? Poi lo metterete nella lezione, ce lo metterete più avanti, tanto credo che sia importante.

La colonna vertebrale è l'asse di trasmissione del movimento che dai piedi arriva fino alla testa, tant'è che nelle relazioni primarie che abbiamo, cioè tra torace e bacino, la colonna è l'asse che unisce il bacino al torace e quindi alla testa. Ora però l'articolazione della testa è proprio all'interno, come se ci fosse un piccolo perno tra un orecchio e l'altro orecchio, lì ci sono le prime due vertebre che sono le vertebre che collegano la testa al collo, la base della parte alta della colonna; queste vertebre possono permettere qualsiasi movimento e sono quelle che permettono qualsiasi angolazione della testa per poter andare a guardare di sbieco - "così in giù, di qua, in su e da qua e giù".

Tutta questa parte è necessariamente legata a tutti gli organi di senso: voglio fischiare, voglio guardare, voglio odorare, voglio sentire. Però poi c'è questa famosa base del collo, che è il tratto che veramente unisce la mia testa, il mio collo al resto della colonna. Molto spesso qui c'è un *gap*. Oggi, a proposito di mitologia, come si chiamava quello che aveva tutto sulle spalle? Atlante, non a caso! E come si chiamano queste due vertebre? Atlante ed Epistrofeo. E quindi le persone hanno questa sensazione, che qui ci sia questo peso, questo blocco, questa indifferenziazione e spesso questa zona crolla nell'immagine, si confonde, si fonde. "Martina gira a destra e sinistra". Lei lo fa tranquillamente, vedete? E quando gira la testa, in realtà la testa ruota intorno all'asse. Ma molto spesso voi alle persone questa cosa gliela dovete insegnare, perché capita che facciano "questo" e sono convinte per educazione, che questo è quello che bisogna fare e qui sono molto statiche. Per tenersi sulle gambe in piedi, ci deve essere qualcosa che stabilizza e molto spesso la zona lombare stabilizza anche il bacino; quindi si tiene ferma questa parte, si tiene immobile, non si respira e si fa un grosso lavoro sul collo. La cosa importante è che voi cominciate a sentire dentro di voi che dovete cercarla questa connessione tra il collo e la dorsale, perché è effettivamente quella che porta in rotazione. Lo avete sentito? È la colonna dorsale nella sua funzione principale, guardate: se la colonna dorsale comincia a ruotare e queste vertebre girano e i famosi processi vanno verso destra mentre lei gira a sinistra, guardate, e si ritorna. Poi io posso iniziare a girare dagli occhi - "vai" - poi però se mi sento incomincio a collegarmi, e ritorno; questo lo insegnate alle persone e state imparandolo voi. Oppure posso cominciare a girare dal fatto che voglio andare a annusare. Oppure posso andare a sentire qualcuno che mi sta chiamando da quella parte. Gli organi di senso vogliono dirigersi verso la fonte. Oppure, perché no, posso cominciare a girare portando una spalla indietro, che problema c'è? Anzi! Posso cominciare a girare portando indietro un lato del bacino. È quello che voi fate durante l'Integrazione Funzionale: cominciate dalla testa, dalle spalle, poi andate al bacino poi tornate su. Lavorate con le costole, giusto?

Questa CAM in qualche modo, in una posizione un po' contorta, vi ha messo davanti a questa cosa. Poi però un altro elemento che crea sempre molta difficoltà nelle

persone, il respiro che è la funzione per eccellenza che ci accompagna dalla nascita alla morte; noi respiriamo anche quando dormiamo, sempre. Se un bambino ha problemi respiratori avrà dei problemi motori molto grossi, perché se c'è un trauma nel respiro all'inizio si blocca il cervello e succedono dei "disastri immani". Però la respirazione, come dicevamo stamattina per il diaframma, è qualcosa che nelle persone scatena questa paura di non avere l'aria dentro: "come faccio a buttarla fuori se prima non la prendo?". Noi abbiamo una cassa toracica che mantiene dei litri d'aria all'interno, bisognerebbe svuotare per poter riempire, come la famosa tazza di tè del detto cinese: "per poter riempire la tazza bisogna svuotarla ogni tanto".

Lei oggi che cosa ha trovato davanti a sé? Questo problema. "Vieni qua, mettiti sul fianco". Qual era la situazione? Dopo guardiamo lo scheletro. La prima cosa che Martina ha sentito, a proposito di questo? Ma faccio ancora un passo indietro: come usiamo i sostegni nella IF? A esempio, il cuscino: ho visto delle persone che si sono messi sotto la testa una cosa minuscola. I sostegni sono fatti per dare sicurezza, per aiutare nella posizione, ma deve essere un sostegno che dà sicurezza perché se il sostegno mi crea problemi, io mio agito, no? Se sotto la testa di Martina mettessi una cosa piccola e gli chiedessi di girare la testa con la spalla così, lei a un certo punto si fermerà semplicemente perché sente che c'è l'abisso dietro, perché quando sei sdraiato in questa posizione e non guardi dietro, ti sembra che ci sia una grande distanza tra la testa e il lettino; quindi cosa fa? Automaticamente il sistema limbico, quello che ha bisogno di sicurezza, tiene. Viceversa in avanti, vede quanto spazio c'è e tutto sommato si regola un po' meglio, capite?

Quindi, quando mettete e vi mettete un cuscino sotto la testa anche quello agisce, l'ambiente dove vi muovete crea anche, entra in quello che fate. Quindi, un cuscino che ha una dimensione che permette di girare indietro, in avanti, ma con il quale rimane il sostegno allora crea sicurezza. Questo perché ho visto persone mettersi maglioncini arrotolati a caso, no! Quando si fa un lavoro così dovete rendervi conto di quello che state facendo, ora dovete farlo! Siete alla fine del terzo anno.

La domanda era: primo movimento della lezione, che era anche un movimento di riferimento, portare la spalla leggermente indietro e riportarla avanti. Quando la spalla si porta leggermente indietro con il braccio in questo modo cosa succede? È proprio un movimento che accade nella spalla e al limite sentite che la scapola scivola leggermente indietro, c'è un piccolo movimento nella clavicola, i pettorali si cominciano ad aprire, la colonna dietro inizia ad essere un po' influenzata anche a livello muscolare, dato che i muscoli si avvicinano alla colonna, e poi ritorno. All'inizio vi ho chiesto di, mentre facevate il movimento, portare l'attenzione al respiro e che cosa facevate non vi ho chiesto di respirare in un certo modo. Poi ho beccato sicuramente qualcuno che lo faceva in quel modo e qualcuno che non lo faceva. Dopo avervi fatto sentire come lo facevate voi ho chiesto di portare la spalla indietro mentre espiravate. Per Martina questa è stata già la prima indicazione ad averla mandata in tilt, perché lei mandava la spalla indietro mentre ispirava e questa cosa, di ispirare facendo il movimento le creava una certa confidenza con sé stessa, mandarla indietro mentre espirava lei sentiva che qualcosa le si bloccava a livello dello sterno, del diaframma. Qui era già creare un qualcosa di inabituale nella persona, che può essere anche la modalità del respiro. In un gruppo farete delle lezioni in cui insegnerete alla persona ad essere più flessibile con il respiro, "fallo come lo fai e poi nell'altro modo". Provate a portare confidenza e non è detto che otterrete chissà che cosa subito.

La seconda cosa era se la spalla va indietro; vedete che, in qualche modo questa testa, tutti i muscoli della spalla sono collegati alla testa, tutti, anche quelli più superficiali. Ad esempio il trapezio, è collegato al collo nei tre punti della scapola, la parte alta, la parte laterale che va verso la spina e nella parte bassa; quindi ogni movimento della spalla, anche piccolo, una piccola indicazione alla testa la dà. Feldenkrais ha detto: "bene, gli abbiamo dato questa piccola cosa, adesso diciamo,

porta indietro la testa insieme alla spalla” e qui viene il bello: “vai”, ok. A questo punto siccome le teste stanno più avanti, più indietro, c’è una certa organizzazione del collo di ciascuno per qualcuno non è così semplice ruotare la testa, quindi, cosa vi ho detto, di portare il naso verso il soffitto, ho aggiunto un altro elemento di orientamento, “vai, ecco” e poi si ritornava. Già con l’indicazione del naso verso il soffitto qualche cosa in più “qui” arriva, “senti?” Se io metto una mano “qui” il movimento ci arriva.

Se addirittura adesso io - e penso sia quello che anche Moshe Feldenkrais voleva a questo punto della lezione - creassi una situazione indifferenziata, “metto qui” “faccio così” e faccio “questo movimento” questo va tutto insieme. Piano, questo fa “così” la mano appoggia un po’, può stare anche un po’ “qui”, vero? “Lo senti?” Quindi le faccio sentire che quando gira la testa è immediatamente incuneata qui in mezzo alle spalle, e si ritorna.

Durante una CAM potete anche dire: “andate piano piano, percorrete lo spazio della stanza e andate con gli occhi a guardare verso il soffitto”. Entrambi gli occhi vanno verso il soffitto, vedete? Già anche questo è un altro elemento di riferimento, e poi vi ho detto, “rimanete in questa posizione” - quando facciamo le rotazioni o leviamo i cuscini o ci procuriamo di spostarli un po’ indietro. “Sei comoda Martina”? Che cosa succede ora? A questo punto, ognuno con il suo livello, con il naso verso il soffitto, qui comincia una differenziazione, Feldenkrais inizia a scardinare un po’ questa zona, e cosa fai? Di pochi millimetri, perché se fosse troppo vi fareste male, la spalla va un po’ indietro come già aveva iniziato a andare e la testa va leggermente in avanti, ruota come se volesse andare a guardare di più la mano destra e ritorna. Riuscite ad immaginare quello che accade? La scapola scivola sulle costole e le costole si aprono un po’ mentre la colonna alta, dal torace fino alla testa, sta ruotando all’opposto, ritorna a ruotare a destra, e poi si ritorna. Piano. Poi eccolo qua di nuovo, vedete? Guardate. Poi si ritorna, “non girare solo la testa qui, sentila dentro, brava, così’, eccolo”. Ritorni qui e adesso ancora leggermente verso sinistra e anche la testa segue verso sinistra. Il fatto che ti dia un sostegno qui per te è veramente importante, e poi ritorni. Questo sostegno può essere molto importante, e poi ritorni. Eccolo. E poi si ritorna (si ritorna, si ritorna).

Quindi adesso “fallo un attimo da sola”. Vi avevo anche chiesto di sentire come andavate via dalla spalla sotto. “Era un po’ più facile? Bene, ora vai sulla schiena”. E vediamo tutti e lei sente la differenza che lei sente tra una spalla, la scapola e l’altra. Lo vedete? Guardate “qui”, guardate “qui”, “questo” e “quello”. Non c’è bisogno di andare sulla luna a volte.

Tu cosa senti?

Martina: Lo sento molto qui e sento “questa” distanza enorme.

Annamaria: Ecco, capisci? Che bello si è allargata la distanza e lo spazio tra il collo e le spalle. Ok? Ora, vediamo un po’, se giriamo la testa da “questa” parte, “questa va così” e poi ritorniamo. Se giriamo la testa da “quest’altra” parte “questa” va così. È facile da tutti e due i lati, anche quando lo faccio io comincio a sentire che cosa succede qui, perché il movimento della testa arriva alla 7° cervicale. Poi mi auguro che ci sia una piccola partecipazione delle costole, tant’è che anche quando girate la testa c’è una flessione laterale nel torace quando la girate in questo modo, ma lo vedrete meglio avanti. Ok e ritornate.

“Vai dall’altra parte Martina”. Diciamo così, vista la rotazione, visto quello che dobbiamo fare adesso e tutto il lavoro che abbiamo fatto, per la rotazione è meglio non avere cuscini troppo alti, altrimenti avremmo messo un cuscino più alto all’inizio.

Questo movimento della spalla, se partiamo dalla CAM è come se voi piano piano poteste fare questo movimento “qui”. Potete farlo come l’avete fatto tante volte anche con la mano appoggiata “così”, per le IF, adesso stiamo mettendo un po’

insieme. Succede che cerco l'orientamento della spalla e la voglio portare indietro, però vedete? Così la spalla ha più facilità ad andare in avanti, indietro devo cercare la direzione. Per lei la direzione è stata: vado prima un po' in su e poi vado indietro. Le direzioni le dovete sempre sentire un po' e cercare, così poi leggermente qua, e poi ritorno. Ora, se lo faccio così è già più facile mandarla indietro. Queste sono le cose di base che avete fatto. Ora in questa posizione se il braccio sta "così" e lo faccio in questo modo lo rende già più facile, perché nel momento in cui il gomito va leggermente indietro aiuta la scapola a scivolare "qua", ok? E torniamo. Ora, dopo avere fatto questo, mettete le mani "qui" collegate un po' "quest'area", così come quando si mettono le mani sul collo del gatto, così mettete "questa mano così" collegate il collo con la base del collo, quindi con la spalla e provate ad andare insieme con la testa, e ritornate, senza fretta. E sentite, date in qualche modo l'indicazione a lei che "questo pezzo qui" è un pezzo che va nel movimento della testa. Ok. Non andiamo tanto perché poi succedono altre cose.

Adesso voglio proprio vedere se facciamo un piccolo movimento. Ecco vedete? Adesso ci va meglio. Va insieme e poi ritorna. "Vero che è piacevole?". Poi qui la testa può fare molte cose, ma voi state su questo. Poi ritorni e ci fermiamo qui al limite. Posso stare un attimo qui, a sostenerla. "Senti come ci stai meglio?" e poi lasco andare, si toglie la torsione e va sulla schiena. Quindi c'è un effetto - a questo punto sarebbe anche interessante fare "questo" - con le dovute differenze che sicuramente sento. Quindi una spalla, ritorna e poi l'altra spalla, però anche qui devo cercare la direzione perché è un po' diversa. Ok basta così, per favore "girati su un fianco, mettiti seduta".

Non abbiamo fatto un'integrazione. Che sensazione hai tu? Più libero? Metti bene i piedi per terra. In una integrazione, una volta che la persona è seduta potete riprendere il movimento della spalla, una spalla va avanti e una va indietro e poi una spalla viene avanti e una va indietro. È un tocco leggerissimo, una mano dietro e una davanti e io sono abbastanza distante non mi metto in mezzo alle gambe ed è un po' quello che abbiamo fatto prima. "Sei un po' più aperta qua! Bene, ora vai con una spalla indietro e segui. Torna e vai con l'altra. Bene. Cammina un po'".

Abbiamo 20 minuti prima di andare a pranzo per fare un primo giro di questo, va bene? Quando si fanno queste cose così interessanti non ci si accorge del tempo che passa, vola proprio. Allora aprite i lettini, non perdetevi troppo tempo, celeri che avete energia, trovate un compagno e fate questa prima esplorazione. Io e Mara giriamo quindi se avete bisogno di chiederci qualcosa ce la chiedete.

#### 114.4 Chiarimenti su CAM 251

Monica: Quando ci siamo alzati dopo la CAM ci hai chiesto di girarci e noi abitualmente ci giriamo facendo perno - se ci giriamo a sinistra facciamo perno sul piede sinistro - invece tu ci hai detto di fare perno di portare il peso sul piede destro.

Annamaria: Io non mi sono resa conto di aver detto questa cosa.

Monica: Abbiamo passato un'ora e mezzo a farci questa domanda!

Annamaria: Ma fatemela subito la domanda! Deve essermi uscita la parola senza che me ne rendessi conto, perché Mara me l'ha detto e io le ho risposto: "No Mara, figurati!".

Monica: Per capire così chiariamo per le sbobinature!

Annamaria: Sì Assolutamente!

Monica: Quindi le nostre ipotesi erano: A) che fosse un errore, B) che fosse un vincolo, C) che fosse una possibilità, D) che fosse (un movimento) per schivare un proiettile, E) che non avessimo capito niente fino adesso.

Annamaria: Sì è un errore, ma vedo che ci sono delle alternative interessanti all'errore e questo mi piace, perché non dovete nemmeno essere così ortodossi e "saltare" sulla persona che non lo fa. Io prima non mi sono resa conto, a volte sapete, sei presa da un pensiero e ho detto "sentite il peso" e la mia intenzione era anche quella di non dirvi su quale gamba portare il peso. È stato, proprio onestamente, talmente inconscio che quando lei me l'ha chiesto (Mara) io ho insistito dicendo: "No, non l'ho detto", quindi mi è uscito proprio così. Intanto voi avete già scoperto questa cosa e Feldenkrais lo dice nei libri in diverse occasioni, dice proprio che dove gira la testa, quel lato si tonifica e riceve il peso. Ok?! La mia intenzione era di lasciare aperta questa domanda, non volevo neanche nominare quale gamba, volevo soltanto vedere cosa facevate voi e darvi la possibilità di sentire cosa stavate facendo; poi che mi sia uscita quella parola e che tutti l'assorbissero senza neanche un minimo di risposta...

La prossima volta, quando avete dei dubbi, tranquilli, non mi sembra di essere una che aggredisce, ditelo subito prima che arrivi la fine della lezione. Mi piace però l'indagine che avete fatto, perché: "vieni Monica" ci sono delle persone, e sono tante, che per una serie di ragioni nonostante ci sia questa possibilità, che girano (così). Lei porta il peso direttamente qua, ma c'è qualcuno di voi che, ecco per esempio Chiara, sta facendo una cosa di questo tipo: quante persone fanno così? Tante! Non solo, ma ci sono persone girano sul lato: "fai come hai fatto prima", rimangono su quella gamba: "vai, torna" e quando girano fanno perno sulla stessa gamba. Questa è un'altra cosa che vedrete sarà comune. Significa che la persona fa perno sulla stessa gamba, sia che giri dallo stesso lato che su quello opposto e con alcune persone potete chiarire questa idea di girare sul lato e sentire che la gamba corrispondente riceve il peso. Vi volevo chiedere di sentire su che gamba portavate il peso perché avevo in mente queste diverse possibilità, non vi volevo condizionare e metterci altro. La cosa interessante è, dovesse venire una persona a fare una IF o prima di una lezione nel caso faceste fare un movimento di riferimento, ecco che vi accorgete di questa cosa: non è che alla persona dovete spiegare; "non si fa così", la persona viene portata in quella direzione, perché per alcune persone è talmente assurdo e così anche quando camminano, il peso va sempre su una gamba. Imparare a portarlo anche sull'altra e appoggiarsi sull'altra gamba nello stesso modo, anche questo è un apprendimento. Bene! Questo era tutto il grande dilemma? Interessante! Perché inoltre nelle ipotesi che avete fatto c'era di schivare un avversario e nelle arti marziali c'è questa possibilità.

Mara: Dipende dallo scopo.

Annamaria: Anche se devi fare un Kick, sempre nelle arti marziali, vai sulla gamba sulla quale ti devi appoggiare. Ecco, abbiamo chiarito facilmente questo dubbio visto che era stato precedentemente ben definito. Solo questo?

Valeria: Beh, solo, abbiamo passato la pausa pranzo a parlare di questo! (*Risate*)

Sara C.: Ci siamo interrogate tanto, non sul fatto che potesse essere un errore, ma sul fatto che ci sono tante possibilità e poteva essere anche così.

Annamaria: Ok, diciamo che a livello funzionale, dobbiamo vedere quale di queste possibilità è più funzionale per l'azione che si sta compiendo.

Valeria: C'è anche un fatto di altezze, perché se vado sulla gamba, mi allungo e vado verso l'alto, mentre sull'altro lato vado verso il basso.

Sara C.: Io per esempio mi sono trovata bene a mettere il peso sul destro, mi sono stupita di questo e ho detto "sto guardando a sinistra mettendo il peso sul destro?"; poi la seconda volta che lo abbiamo fatto, ho visto che portavo in modo naturale il peso a sinistra guardando a sinistra. Allora ho pensato: "Magari c'è un disegno, è stata costruita la lezione per..." (*Risate*)

Annamaria: No, non c'era nessun disegno, però è interessante poter ritrovare anche questo, che in effetti non è un errore, è una possibilità, le persone si organizzano anche in modi diversi e eventualmente è un modo per notare ed imparare a permettere l'apprendimento. Quindi è chiaro, è il movimento della spirale, della torsione, in questo caso tu porti il peso verso la gamba d'appoggio e sulla quale poi ti allunghi, come anche quando siete seduti il peso si sposta sull'ischio verso il quale girate e non su quello su cui non girate. Giusto? Potete fare tranquillamente il lavoro per sentire, ed è molto bello, sentire che cosa significa portare il peso anche sull'altro ischio quando si gira. Ci sono molte lezioni, questa lezione la potete fare così, ma anche con il braccio che va indietro, non deve andare sempre in questa direzione e quindi il peso si sposta di nuovo nel bacino. Bisogna essere flessibili su questo, così come quando girate la testa: di solito la testa va verso la spalla che va indietro, ma può succedere che vada verso la spalla che va in avanti, per alcune persone è più facile, non mi guardate con gli occhi così; per alcune persone nella rotazione la testa va dall'altra parte, in altre va direttamente in quella: voi cosa fate? Prendete quello che può sembrare un errore e lo trasformate in un elemento per differenziare, in una variazione. Bene.

Elena: Quando facevi aprire la spalla e hai detto più volte di espirare, io lo facevo espirando e allora mi chiedevo il perché, allora ho provato inspirando e ho capito perché espirando; era molto bello sentire che il torace scendeva e le coste aderivano bene al pavimento. Inoltre, quando lo facevo inspirando, inarcavo a livello lombare. Ho trasgredito facendo la prova per comprendere ed è stato molto bello.

Annamaria: Non è che in ogni lezione possiamo tornare sui movimenti di ciascuno, ma è chiaro che per quanto riguarda il problema che ha avuto all'inizio Martina, anche in quella situazione si poteva rimanere un pezzo di lezione solo su quel dettaglio. Far sentire l'effetto della respirazione sul movimento, se inspiri o espiri, qual è il tuo pattern per fare quel movimento e se ne puoi uscire e che cosa succede, però in questa lezione c'è talmente tanto da fare che abbiamo dato per scontato che prima o poi "avreste ceduto!"

Elena: Sì, infatti è stato proprio uscire da un pattern, è stato bellissimo.

Giulia G.: Sempre su questa cosa del respiro, ci sono delle CAM in cui Feldenkrais dice che è bene tenere separato il ritmo del respiro dal movimento, in modo tale che questo non diventi uno schema. Allora mi chiedevo prima mentre facevamo questo movimento: in alcune quando ci sono le flessioni ecc. non so se dire necessariamente, ma insomma più facilmente il respiro è nella fase di espirazione durante la flessione, insomma mi chiedevo se questa scelta della torsione in espirazione è comunque un'indicazione abbastanza generale, così come durante la flessione oppure no? Se si può anche lavorare con il respiro naturale non abbinandolo al movimento.

Annamaria: Sicuramente sì. E quello che dice Feldenkrais è che non si danno regole sulla respirazione, quello che facciamo noi non è fare gli esercizi sulla respirazione,

ma offrire al sistema nervoso varie possibilità al fine che la respirazione diventi sempre più naturale, sempre più leggera e che non condizioni il movimento; il respiro c'è, punto. Però se in alcune posizioni, per alcuni movimenti è più funzionale espirare, in tante lezioni Feldenkrais lo ripete, in questa specifica lezione, dall'inizio alla fine Moshe Feldenkrais dice questo, e non si mette a fare diverse prove, no, "mandate la spalla indietro, ritornate, fatelo con l'espirazione" e lo ripete in tutta la lezione ed è quello che io ho fatto fare a voi. In altre lezioni lo accenna qua e là, in altre non lo dice e in altre lo ricorda perché ci sono anche i gesti respiratori. Per noi è interessante sentire se è possibile espirare durante il movimento. Farete delle lezioni in piedi interessantissime su questa cosa per esempio, dove nella lezione Feldenkrais chiede di spostarsi su un piede espirando, di espirare durante il movimento, perché lui presuppone che facciamo le cose con delle pause, nel senso che si va, si espira, c'è un momento di pausa magari c'è quella breve inspirazione e si espira. In realtà è anche interessante che l'aria esca, perché come dicevo prima, c'è tantissimo questa immagine che non basta mai l'aria, ma invece l'aria basta eccome, è soltanto che a volte, quando dici alle persone ispirate, la prima cosa che fanno è una grande inspirazione e facendo una grande inspirazione fanno anche una bella contrazione e poi lasciano. Mara gli hai fatto fare quella lezione del respiro?

Mara: Sì. Nell'espirazione ci si allunga, i muscoli non sono contratti, nell'inspirazione si è più contratti, c'è più tono in generale, il diaframma, e non solo, si contrae. Quindi quando voi esplorate qualcosa di nuovo e lo fate mentre siete lunghi è molto più facile, se lo fate accorciandovi è molto più difficile. Poi quando avete assimilato il movimento, potete staccare il respiro dal movimento: ci si allunga nell'espirazione e siamo un po' più corti nell'inspirazione. Pensiamo sempre che sia l'opposto, no?

Annamaria: Io non sono tanto d'accordo. Ci sono tanti modi. Qui siamo nel campo di una politica molto grande. Può succedere anche, non per contraddirti...

Mara: Il diaframma si contrae quando si inspira e già lì c'è un accorciamento.

Annamaria: Sì, ma nello stesso tempo c'è anche espansione.

Mara: Sì, c'è espansione, ma i muscoli tra le coste sono diagonali e c'è più attività diciamo quando una persona muore non c'è più tono muscolare, l'aria esce, ed è più lunga la persona. (*Risate*). Questo è il caso limite, ma ne parliamo dopo.

Annamaria: Sì, ne parliamo dopo. D'altra parte con tutte le componenti del respiro... Feldenkrais parla anche di "metodo/non metodo", nel senso che non si possono fare tante regole, bisogna partire da dove ciascuno è. L'aria entra ed esce, questa è la respirazione. In questa funzione di entrare e uscire dell'aria, ci sono gli organi addetti all'espletamento di questa funzione, gli organi principali sono i polmoni che si espandono, ma si espandono grazie a tutta un'altra serie di sistemi che permettono questo fatto. Se le costole e i muscoli intercostali non funzionassero bene ci sarebbe meno possibilità per i polmoni di espandersi, se tra le vertebre non ci fosse abbastanza movimento anche lì ci sarebbe meno possibilità di espansione per i polmoni, così come di contrarsi. Se la pancia uscisse o no, quindi se l'addome fosse più o meno libero, il diaframma di conseguenza, altro muscolo importante, ma anche gli addominali sono muscoli espiratori, non è solo il diaframma che risale. Ci sono tanti aspetti ed è una funzione molto interessante, molto complessa e credo che Mara dedicherà una parte su questo, così avrete modo di approfondire. Guardate, è una di quelle parti del sé, questa della respirazione che ognuno di voi se la chiarirà con il tempo, una parte si chiarisce, una si complica, una diventa più chiara. L'importante però è che i due contenitori del respiro siano in contatto, questa è una delle cose, per me, di base, il torace e l'addome entrano in connessione durante la



respirazione. Ma in tutta la tridimensionalità, non solo davanti, anche dietro, lateralmente, in altezza, in profondità. Bene! Ok, bene, tornate a fare lo scambio. Avete qualcosa da chiedere sull'integrazione che abbiamo fatto? C'è qualcosa che volevate chiarire?

Ecco, è quello che volevo farvi vedere: chi è che viene qua un momento? Allora, prima abbiamo parlato di questa funzione dei cuscini e, quando si comincia così - oggi perché avete già tutto ammorbidito e avevate già fatto la lezione - sapete che il cuscino si mette ad un'altezza dove la testa può essere sostenuta almeno all'altezza della colonna e poi, man mano che si lavora, si possono abbassare i cuscini perché si ammorbidiranno le costole, la cassa toracica e tutto si abbassa. Dunque abbiamo fatto il movimento di portare la spalla indietro e di riportarla al suo punto di partenza, di nuovo indietro e al punto di partenza. Nel momento in cui la spalla va al di là della linea del bacino, già questo comincia a creare una torsione, ok? Poi ritornate. Abbiamo detto che c'è un movimento interessante che comincia ad accadere nella testa e poi ritorna. Abbiamo fatto questa cosa: potete fare sia un piccolo movimento della testa e osservare come questo si collega con la spalla. Poi avevo detto, proprio per ricreare un elemento indifferenziato, di unione tra la testa e il collo, che entra nelle dorsali, di posizionare le dita sotto all'altro lato del collo - le altre due sono lunghe lungo la colonna, il pollice senza che spinga o che faccia nessun tipo di pressione - per sentire la pressione che va lungo lo scheletro. E cosa fate? Muovete insieme testa e questo tratto della colonna, guardate: io posso così portarla dove voglio talmente è potente questa cosa. È una cosa bellissima, lo fate piano, sentite cosa accade nel bacino, poi ritornate. Vedete la mano la tengo, morbida, non sopra l'orecchio in modo da chiuderlo. Quando faccio questo movimento sento anche la spalla che sta sotto, ci porto l'attenzione, io, perché so che quando lei si apre indietro, si apre da qui dalla spalla, toglie il peso e quando ritorna, ritorna sulla spalla. Se lei andasse davanti ci porterebbe più peso. Ok? Quindi se faccio qualcosa con la spalla sopra succede qualcosa anche alla spalla sotto, come abbiamo visto ieri nella CAM. Ora, quando sono qui e accompagno anche la testa, se metto la mano gentilmente sul viso in questo modo, posso sentire che anche la testa rotola sotto e la posso sentire dall'altra parte del viso; sento che "fuori" dall'orecchio siamo appoggiati al bordo della nuca, di questo lato della testa, e ritorno. Non vado oltre per ora, non faccio un movimento eccessivo perché non so cosa mi aspetto; comincio con questa cosa e ritorno. Possiamo dire indifferenziato? Sì, possiamo stare su questo piano e fare anche un po' "questo" e "questo", ma devo andarci piano. Pensate a quanto lo devo fare piccolo, perché devo sentire che in realtà che il lavoro è molto in alto, nella parte alta, vedete? E anche per lei questa cosa qui è ancora più facile, poi si ritorna. Forse poi se vado insieme a lei diventa ancora più leggero. Ok? Certo man mano che andremo avanti questa cosa si può fare anche su "questo" piano, adesso fatelo più su un piano dove sentite che potete gestire bene tutto. Vai un attimo sulla schiena, senti? Vedete, lei forse lo sente, che tutta questa parte è scesa, si è allungata e, sicuramente, quando una parte è così allungata il respiro ha più posti dove andare, più spazi. Ed è quello che voi sentite, senti come respira la parte sinistra dell'addome rispetto alla parte destra? Che cosa senti? Quindi anche se non abbiamo fatto niente, se qualcosa migliora nella parte alta, il nostro sistema è fatto così, così come la tensione si distribuisce anche l'apertura e la riorganizzazione si distribuiscono. Bene! Allora, andate a sentire come funziona questa cosa.

### 114.5 IF: Scambio e precisazioni su come mettere le mani sul tratto capo-colonna e viso

Annamaria: Adesso provate a sentire, guardate da una parte all'altra e sentite che bel movimento avete nelle spalle. Come portate il peso sulle gambe e su quale piede; normalmente si dovrebbe dire così: "normalmente, ruotando la testa verso destra portereste il peso sul piede destro, ok?" Benissimo, capito?! Capite, ci sono tante piccole indicazioni nelle istruzioni che possono cambiare, potrebbe anche succedere il contrario, no? Perché, no? Invece voi ora sentite chiarissimo questa cosa, che quando girate la testa a destra sentite che caricate sul piede destro tanto che potreste girarvi in trono sul piede destro e anche camminando, vedete? E se lo faceste dall'altra parte lo stesso, osservate anche come sentite libera la parte alta che vi accompagna. Allora come proseguiamo? Siete stanchi? Vi vedo stanchi, tutto bene?

Com'è andato questo secondo giro, sono andata a chiarire ancora a qualcuno come collegare la testa, in generale per voi com'è andata? Vi ci siete trovati, avete sentito? Ok, vi faccio vedere un'altra cosa, sempre su questo. Perché un conto è vedere e un conto è quando andate a fare con la persona che avete sul lettino quindi una persona che vuole venire?

Ho visto che in alcune situazioni è stato necessario rimettere un cuscino un po' più alto sotto la testa, perché ogni tanto quando vedete che ci sono delle spalle grandi, che la testa è molto appesa, più bassa. È chiaro che è più difficile se non c'è una buona organizzazione completa. Questo è soltanto l'inizio dell'esplorazione, quindi avere il cuscino che sia a una altezza di sostegno per la testa mentre rotola è comunque importante. Ad esempio Federico appena ho messo il cuscino un po' più alto la testa si è collegata più facilmente con la spalla.

Mettiti pure sul fianco. Ecco, per Ilaria questa posizione va bene. Vediamo, se questo movimento può addirittura partire proprio da questa posizione vedete? Prima mi collego con il bacino poi avete tutto il lavoro con la spalla avanti e indietro che avete già fatto, ma oggi siamo andati direttamente sulla posizione da cui siamo partiti dalla CAM.

La posizione della mano: questa dietro, regge, indica la congiunzione tra colonna e testa, base del collo - inizio dorsale; la mano sulla testa è: o sulla guancia (in questo modo) e mi muovo con un movimento molto piccolo, perché devo sentire che cosa succede, che cosa penso? Penso a questa spalla che va sopra, a come si muovono anche le costole sotto e cosa sta succedendo nella spalla sotto. Se io ci penso, lei lo sente, se io non ci penso forse lei non lo sente, ma se io ci porto l'attenzione e mentre giro la testa e la spalla insieme penso alla spalla sotto, guardate - non devo neanche guardare, lo faccio tranquillamente a occhi chiusi, poi ritorno. Quando la testa gira in questo modo, essendo una sfera, che orientamento gli diamo? Qualcuno potrebbe andare pian piano bene indietro con la testa e dovete sentire anche che sotto c'è un orecchio, poi si passa oltre il bordo dell'orecchio e poi si va verso il retro. Eccola e poi ritorno. Quindi la testa poggia sull'altro lato; per molte persone appoggia sulla guancia, per altre sulla tempia, sono diversi i modi di appoggiare la testa, una testa sta molto avanti, una sta più indietro. Ci sono diverse modalità, ma c'è sempre questo collegamento. Quando voi, ad esempio, andate a fare questo movimento potete lentamente anche sentire cosa fa la testa sotto e aggiungere un piccolo, leggero movimento dal mento. E poi ritorna o sentire l'orecchio e la testa che rotola sull'altro lato e poi ritornate. Tutto questo con una pausa. E non c'è nessuno sforzo qui, posso rimanere benissimo fino a qui, però quando sono qui sento che anche nella base sta succedendo qualcosa. Per lei il mento scende un po', e poi ritorno; per altre persone magari fa un po' così e allora aggancia meglio. E questa è una mano, mi seguite?

L'altra mano, l'altra volta abbiamo detto che magari accompagna un po' dalla fronte, come quando ci ha messo la mano, però non è detto che sia una posizione o un movimento che sia subito facile, però se io collegassi la mano con la testa, tutte e

due le mani vanno insieme e torno qua. Sono tante piccole sfumature su ogni cosa, voi prendete, guardate e dovete trovare il vostro modo quando lo fate. L'altra possibilità, sempre tre almeno, lo sappiamo! lo sto un po' più sulla sommità della testa e faccio questo, così, però non mi dimentico - eh ragazzi non è  $1+1=2$  - che ho il cilindro sul quale muovo, ok? E poi ritorno. Con questo cilindro che cosa succede, che una parte del cilindro va avanti e una parte va indietro, ok? In più man mano ci aggiungeremo questo, questo e poi qui faremo altre cose lungo la colonna, di sostegno ecc.

Bene, Ilaria vai indietro e appoggiate sulla schiena. Questo cuscino per lei sembra addirittura alto. Vediamo un po', ecco. Guardate qui, eccoci qua, però è stato necessario una certa ricerca perché questa zona qua ha bisogno di pazienza e di attenzione. Bene, Ilaria senti una differenza? Volete che ve lo faccia rivedere sull'altro lato o vi basta? Ok. Ilaria per favore lentamente girati, mettiti seduta e in piedi. C'è già una piccola differenza tra un lato del collo, la spalla, uno spazio. Va bene? Per oggi abbiamo fatto abbastanza lavoro su questa parte direi che la lasciamo in pace. Ci dormiamo sopra e poi ritorniamo domani facendo qualcos'altro, va bene? Allora adesso la riprendiamo con la fine della CAM, che ne dite? Così dopo aver fatto lo scambio rifate un lavoro personale. Chiudete i lettini.

#### 114.6 CAM 252: Continuazione AY465 - AC

1. Per favore, **distendetevi sulla schiena**. Osservate il respiro: sentite come il respiro, l'aria che entra ed esce, vi muove da dentro. Poi per favore, **rotolate sul fianco destro e mettetevi con le gambe piegate, il braccio destro davanti a voi, il sinistro appoggiato da qualche parte lungo il fianco**. Ora pian piano con la vostra immaginazione **immaginate più volte di portare la spalla indietro e riportarla nella posizione di partenza**; solo con l'immaginazione, lentamente. Poi **unite** al movimento della spalla che va indietro, **il movimento della testa** che ruota e quindi immaginate come il naso si dirige verso il soffitto, entrambi gli occhi sono nel movimento. Poi vi fermate.

Immaginate ora di portare la spalla indietro, di sentire la connessione con il collo e che quindi anche la testa ruota, arriva con il naso in direzione del soffitto e **rimanete in quella posizione**. Vedetevi, immaginatevi nella posizione in cui la spalla è indietro e la testa ruotata con il naso verso il soffitto. E poi cercate di ricordare che cosa avete fatto prima in questa posizione e immaginatevelo, sentitevi farlo. **Poi lasciate andare e adesso fate un paio di movimenti reali**, in cui portate la spalla indietro e lasciate seguire la testa che ruota sopra l'asse della colonna, sentite com'è, e ritornate. Lo fate un'altra volta e andate sulla schiena.

2. **Andate**, per favore, **sul fianco sinistro nella stessa posizione** con le braccia e con le gambe e **immaginate ora di portare più volte la spalla destra indietro**, piano, solo nell'immaginazione e **poi aggiungete la testa** che comincia a ruotare sull'asse per seguire la spalla che va indietro e il naso si orienta verso il soffitto, sempre nell'immaginazione. Poi si ritorna nella posizione di partenza, quindi sul fianco, anche con la spalla e la testa. Mentre lo fate immaginate anche che vi state muovendo anche sopra la spalla sotto e sulla testa, sul lato del viso e della testa che sono appoggiati sul cuscino. E aggiungete anche un paio di movimenti in cui pensate proprio che la respirazione è espirare, quando andate nel movimento. Poi lasciate.

Ora immaginatevi con la spalla indietro, la testa ruotata, così che il naso sia in direzione del soffitto ed entrambi gli occhi sono in direzione del soffitto. E in quella posizione ricordate, immaginate che cosa avete fatto stamattina. Sentite questo movimento prima che diventi movimento, come si forma nell'immagine; come ve lo immaginate, come lo vedete. Respirate. **Lasciate andare e fate un paio di volte il**

**movimento reale di portare la spalla indietro, e sentire che cosa accade con il movimento della testa che ruota con la spalla.** Sentite che state andando via dalla spalla sotto e state anche rotolando sul lato della testa che sta a terra, dal viso via via sempre più in direzione del cranio, della parte posteriore.

3. Dopo di che, sentite dove arrivate con comodità e da quella posizione portate il braccio che sta dietro per terra, braccio e spalla. **Tutte e due le braccia sono ora ai lati del corpo, sia il destro che il sinistro.** Trovate una posizione in cui sentite che potete stare per un momento, perché torniamo a immaginare di sollevare la spalla sinistra, che è quella che stata più a terra e di riportarla giù. Sentite dove vorrebbe girare la testa, nell'immaginazione, e che cosa succede in questa relazione così breve tra spalla e fine torace/inizio collo. E poi, restando nell'immaginazione, **immaginate di sollevare la spalla destra**, sentite come arriva il movimento verso la vostra colonna, verso il collo. **Poi lasciate andare, rimanendo in questa posizione**, sentite il respiro, la vostra lunghezza, come sono organizzate le costole, la forma della vostra colonna. **Da questa posizione sollevate il ginocchio destro, su verso il soffitto, spingete l'anca destra in direzione del pavimento; portate il piede in appoggio, rotolate completamente con il bacino sul pavimento, sollevate l'altra gambe e allungate le gambe.**

4. Rotolate sul fianco destro: rimettete le braccia nella posizione originaria, lentamente portate indietro la spalla, lasciate che la testa ruoti sull'asse della colonna, il naso va verso il soffitto e quando la spalla si è così aperta verso il retro, **fate scivolare il braccio sinistro sul pavimento e lasciate tutte e due le braccia lungo il corpo verso il basso. Ora in questa posizione immaginate prima di sollevare la spalla più a contatto con il pavimento, la vostra spalla destra e immaginatela leggera, che si solleva facilmente.** È leggera perché le vostre costole sono morbide, la colonna è ben collegata, sentite che c'è una sensazione di leggerezza nell'immaginazione di questo movimento; sentite come questo movimento della spalla va a influenzare la parte più prossimale in alto, il collo, la base del collo, la colonna dorsale e le costole. **Lasciate andare e ora immaginate il movimento di sollevare la spalla sinistra** e di riportarla a terra; sentite com'è questa immaginazione e anche qui provate a metterci un'immagine di leggerezza, come se effettivamente il vostro sterno e le costole - collegate dietro con la colonna, la base della vostra testa - diventano così morbidi, così partecipi l'un con l'altro che diventa facile sollevare la spalla e anche farla tornare indietro. Poi lasciate così, **rimanete in questa posizione e fate un movimento** di questo tipo: **realmente** e lentamente sollevate ora una spalla e poi l'altra, ma poco. Meglio? Benissimo, poi lasciate.

**Sollevare tutte e due le spalle insieme e le riportate giù, lentamente, sentite cosa succede nel torace.** Chiaramente una si solleva più facilmente dell'altra, ma non fate troppa differenza, fate poco tutte e due. **Poi piano, ora invece, sollevate le spalle e la testa portando il mento verso il petto e poi riappoggiate la testa e le spalle, fatelo un paio di volte.** Sentite come si appoggia la schiena, le costole, sentite giù fino al bacino. **Poi lasciate la testa a terra e sollevate solo le spalle,** poco anche solo qualche millimetro, ma fatelo con entrambe le spalle. Sentite l'effetto alla base del collo; respirate, espirate, questa volta espirare forse vi conviene. Poi vi fermate un momento e poi **sollevate solo la testa abbassando il mento, mentre le spalle rimangono giù e riappoggiate la testa.** Benissimo.

**Ora sollevate una volta le spalle e la testa rimane a terra,** poco entrambe, tornano indietro e una volta la testa e poi giù, di nuovo le spalle. Sentite com'è quando la testa è a terra e sollevate le spalle e viceversa. Lasciate andare e rotolate sulla schiena, portate indietro il ginocchio, spingete l'anca verso il pavimento e il bacino rotola indietro, cosicché allunghiate tutte e due le gambe.

5. Per favore **andate sull'altro fianco**, stessa posizione di partenza con le braccia, muovete la spalla indietro lentamente, lasciate che la testa segua il movimento così che ruoti sulla sommità della colonna e vi troverete con il naso in direzione del soffitto e la spalla aperta indietro. Lasciate scivolare il braccio sul pavimento, **il vostro braccio destro è adesso a terra, le due braccia sono lungo il corpo**; respirate in questa posizione e poi **sollevate, piano, prima una spalla e poi l'altra**. Sentite la facilità dell'una e la meno facilità dell'altra, pensate che siano due piccole ali che potete cominciare a sollevare appena dal pavimento e che trovano la loro connessione con il torace, con la colonna davanti e dietro, con lo sterno davanti e con il collo. Poi lasciate che le spalle ritrovino la loro posizione di appoggio a terra e senza fretta **sollevatele tutte due**, ma poco e le riappoggiate a terra. Sentite questo primo stimolo di entrambe le spalle che si sollevano come agisce alla base della testa giù lungo le vostre costole, sullo sterno. **Fermatevi un attimo. La prossima volta sollevate le spalle e la testa insieme**, abbassate un po' il mento e sollevate le spalle e la testa, sentite dove vi andate ad appoggiare e ritornate indietro spalle e testa. Non fate grande, ma distribuite il movimento su tutta la colonna in questa particolare posizione. Bene, vi fermate un momento.

**Ora sollevate di nuovo solo le due spalle e lasciate la testa appoggiata, poi appoggiate le spalle sollevando solo la testa**, abbassate un po' il mento, espirate. Una volta le spalle e testa appoggiate e una volta le spalle si appoggiano e la testa si solleva. Sentite che è una bella differenziazione anche questa, fatela piccola e sentendo come ve la potete gestire. **E la volta successiva rimettete tutto insieme, testa e spalle**. Espirando.

Bene e quindi tornate indietro, riappoggiate tutto e lentamente togliete la torsione, cominciando dal ginocchio che va verso il soffitto e spinge l'anca indietro, il bacino rotola e distendete le gambe.

6. Ancora una volta **rotolate sull'altro fianco** (fianco destro) e lentamente **cominciate a portare la spalla indietro; fate seguire la testa**, ruotate la testa cosicché il naso vada in direzione del soffitto e **poi lasciate scivolare il braccio sul pavimento**. Le due braccia ora sono in direzione dei piedi, sul pavimento. **Iniziate con calma a far scendere un braccio verso il basso e ritorno**; una mano scende verso il basso e poi ritorna su, sentite la connessione con la spalla, con la scapola, con la clavicola. Non girate la testa anche se lei vorrebbe, lasciate la testa ferma; questo potremmo chiamarlo un vincolo, ma non muovete la testa e sentite solo questo movimento. Avete iniziato con il braccio che volevate, **vi fermate un momento e fatelo con l'altro braccio** che scivola verso il basso e poi ritorna. Poi vi fermate.

**Adesso con lentezza muovete la spalla verso l'orecchio, verso l'alto**, il braccio scivola in su, ma rimane sul pavimento nella stessa posizione; semplicemente sale, si "arrampica" verso la testa. Sentite cosa succede: quale braccio avete scelto? Lasciate la testa sensibile al movimento, ma non la fate spostare se non quel "piccolo" che sentite. **Vi fermate con questo braccio e fate lo stesso movimento con l'altro**: il braccio sale in direzione dell'orecchio; è come se si accorciasse e si "arrampica" in direzione della testa. Benissimo, **vi fermate un momento e poi alternate i due movimenti**, un braccio scende piano e uno sale, poco, gentile, piccolo. Sentite che cosa succede proprio ora alla base della testa, verso l'area della 7° cervicale/1° dorsale. **Respirate e poi vi fermate un momento**.

7. Ora, **accompagnate il movimento delle braccia con la testa**, ma senza cambiare la direzione del naso, questo significa che **la testa scivola, si inclina seguendo il braccio che scende, quindi lasciate scivolare la nuca, il retro della testa sul pavimento**. Non ruotare, ma scivolare c'è una traslazione, un'inclinazione laterale della testa insieme al torace, da una parte e poi dall'altra. Quindi dovete muovere la testa come se ci fosse della sciolina sotto la testa; quindi un orecchio

segue la spalla che si abbassa e poi l'altro orecchio segue la spalla che si abbassa. Eccolo, questo è il movimento. Piano, respirate, è un movimento potentissimo, fatelo piano, ok? Bene. Una volta che lo avete esplorato lasciatelo lì e distendetevi sulla schiena.

8. **Piegate un momento le gambe, provate a fare lo stesso movimento che avete fatto prima in torsione in questa posizione:** le braccia sono lungo il corpo e mentre un braccio scende l'altro sale, la testa si collega con la spalla che scende, il naso non ruota- rimane sempre in direzione del soffitto e quindi si crea un'inclinazione laterale - da una parte e poi dall'altra. Esatto, il retro della testa scivola sul pavimento, sentite? Ce l'avete tutti? Bene.

9. Lasciate andare e **rotolate sull'altro fianco** (sinistro). Portate piano la spalla e la testa indietro, fate scivolare il braccio sul pavimento, il gomito, la mano. Quando la mano tocca terra entrambe le braccia sono a terra lungo il corpo, ai lati. **Iniziate senza fretta ad allungare un braccio verso il basso mentre l'altro sale verso l'alto, gentilmente.** Non fate il movimento con la testa per il momento, solo il movimento alternato delle braccia: una scivola verso l'alto mentre l'altra verso il basso. Sentite la grande connessione tra scapole e costole da un lato e dall'altro, un movimento che accade anche nella colonna, proprio nella congiunzione tra 7°/1° dorsale. Ok? Bene. Pian piano e vi fermate. E quindi **riprendete il movimento facendo il modo che la testa scivoli sul pavimento** e il naso rimango in direzione del soffitto, mentre un braccio scende e uno sale.

Sentite che state ancora facendo una flessione laterale, ora, tutta la testa segue il movimento e la colonna finì in fondo forma queste "C", ma nello stesso tempo siete in torsione. Respirate, magari espirate, durante il movimento. Bene! Bello! Molto bene, fatelo un'altra volta e poi vi riposate, tornando dolcemente sulla schiena.

10. Per favore **riposatevi tutti e sentite che spazio occupa il vostro torace ora nella vostra immagine**, nella vostra sensazione di voi. Come sentite la colonna, le spalle, le anche e tutto quello che emerge dalla vostra attenzione. Bene. Rotolate la testa da un lato all'altro, sentite quanto questo movimento lo sentite in profondità lungo la colonna. E poi senza fretta fermate il movimento della testa. Molti di voi hanno sentito una grande morbidezza nel torace, penso. **Lentamente trovate il vostro modo per venire in piedi** e sentitevi. Sentite i piedi e la sommità della testa e camminate nella stanza; **sentite come portate quello che avete fatto nel camminare.** Bene!

Ci rivediamo domani mattina, buon pomeriggio e buona serata!

## GIORNO 115 - 14/07/2016

## 115.1 CAM 253: Accavallare le gambe e coordinare il movimento degli occhi - AC (AY266)

Anna Maria: Come va la vita? Con queste sorprese (*si riferisce alla pioggia scrosciante*). Abbiamo il tempo che ci mantiene in movimento: flessibili, adattabili. Dobbiamo veramente adattarci. Sono nata in un piccolo paese di montagna, in Umbria, che si chiama Castelluccio. Là ho una casa in cui torno di tanto in tanto. È un paesino famoso per le lenticchie e per una fioritura magnifica che c'è proprio in questo periodo e richiama molti turisti. La gente viene a fare le passeggiate, viene a mangiare bene e il clima è come quello di Asiago. Quando si va lì, occorre mettere in valigia dal vestitino estivo al piumino, perché il clima è imprevedibile. È molto bello, in estate, andare via da Roma e trovare il fresco. È fantastico. In realtà in questi ultimi giorni sento che il cervello mi si sta raffreddando un po', quindi funziona ancora meglio. Prima di cominciare volete chiedere qualcosa? Avete qualche piccolo commento da condividere? Facciamo gli auguri a Lorenza: buon compleanno, auguri. Ti auguro, a nome di tutti, una bellissima giornata, prenditela comoda! Con questo augurio: pensare che ogni giorno è meglio del precedente perché abbiamo la possibilità di vivere ogni minuto nel presente ed arricchirlo con un pensiero positivo, con un'attitudine all'ascolto, alla comprensione ed anche all'adattamento. Cominciamo la lezione stamattina come sempre.

1. [00:03:06] Distendetevi sulla schiena e mettetevi comodi. Piano piano, semplicemente sentendo il pavimento che vi sostiene, lasciate emergere il respiro in primo piano e seguitelo. Sentite il ritmo del vostro respiro e il flusso dell'aria che entra ed esce. Sentite gli spazi che l'aria occupa e lascia. Osservate che la vostra bocca sia morbida e leggermente socchiusa. L'arcata dentaria inferiore è staccata da quella superiore, la gola è aperta. Sentite i vostri occhi e, con gli occhi chiusi, potete sentire che anche loro sono attratti dalla forza di gravità. Sentite che possono riposare dentro le orbite, nel liquido che li contiene. Continuate ad osservare voi stessi sentendo la colonna vertebrale lunga, distesa e osservate le parti di essa appoggiate a terra. Sentite le costole intorno alla colonna che vanno dal retro al davanti di voi. Sentite le braccia, le gambe. Ora per favore aprite gli occhi, lasciate gli occhi aperti e sentite che con gli occhi aperti potete ancora sentirvi. Non sempre è così necessario tenerli chiusi. Anche questa può diventare un'abitudine. Potete sentirvi con gli occhi aperti. **Con gli occhi che guardano verso il soffitto, iniziate a rotolare la testa in modo che la testa giri e gli occhi seguano il movimento della testa** e scrutino, guardino un punto che parte dal soffitto, va verso la parete e poi verso il pavimento. **Gli occhi** in realtà stanno guardando, stanno osservando e **si muovono in sincrono più o meno con la testa**. Fate un movimento non troppo veloce perché così vi potete rendere conto se gli occhi precedono la testa o se seguono il movimento oppure se ci sono più punti in cui potete sentire una certa, sincronicità di movimento. Mentre fate questo, sentite che cosa accade lungo la colonna e al respiro nel basso addome come background dell'attenzione. Bene, vi fermate piano piano quando la testa torna al suo punto di partenza, dove sta ferma.

2. Ora piegate le gambe, appoggiate i piedi sul pavimento, accavallate la gamba destra sulla sinistra. Portate le gambe in direzione del pavimento verso destra, qualche volta senza necessariamente arrivare a terra, e sentite com'è questo movimento in relazione al collegamento con la testa, lungo la colonna e le costole. **Lentamente cominciate a portare la testa e gli occhi verso destra insieme alle gambe**. Gli occhi possono rimanere aperti. La testa segue il movimento delle

ginocchia verso destra e lo stesso fanno gli occhi. Entrambi gli occhi. Quando arrivate al centro vi fermate un attimo e, la prossima volta che ripartite, chiudete l'occhio sinistro, portate le gambe verso destra e, contemporaneamente, girate la testa e l'occhio destro verso destra. L'occhio destro, quello che rimane aperto, scruta piano piano, guarda dal soffitto alla parete, in direzione del pavimento. Tornate indietro. Cercate di fare questo movimento in modo tale che l'occhio destro segua il movimento della testa, che non lo anticipi, che non lo preceda: potrebbe non essere così subito, ma questa è l'intenzione. Osservate cosa accade lungo la colonna vertebrale, quando fate questo movimento con solo l'occhio destro, la testa e le ginocchia. Osservate anche cosa accade nella parte posteriore, nelle costole e allo sterno. Poi ritornate, vi fermate un momento ed allungate le gambe.

**3. Piegate ancora le gambe, accavallate la gamba destra sulla sinistra, ora chiudete l'occhio destro e pian piano portate le gambe verso destra insieme alla testa, mentre l'occhio sinistro guarda il soffitto, verso la parete, verso il pavimento e poi tornate indietro con l'occhio sinistro che segue sempre il movimento della testa, che a sua volta segue quello delle ginocchia. Notate che cosa cambia lungo la vostra colonna vertebrale, adesso che è l'occhio sinistro che segue il percorso del movimento che fa la colonna. Che cosa accade lungo la colonna avendo questo occhio attivo? Forse c'è una piccola, leggera, maggiore rotazione da qualche parte? Sentite se potete veramente non anticipare o posticipare il movimento con gli occhi rispetto alla testa. Potete fare il movimento piccolo e coordinato? Poi ritornate e vi riposarete. Distendete le gambe. Il movimento degli occhi ha un'influenza molto potente sulla muscolatura del collo, della colonna, del torace.**

**4. Piegate ancora le gambe, appoggiate i piedi per terra, accavallate di nuovo la gamba destra sulla sinistra e ora tenete entrambi gli occhi aperti. Gli occhi guardano un punto: potete immaginare una stella, una palla, insomma un punto dove gli occhi si focalizzano. Piano piano cominciate a portare le gambe verso destra, seguite con la testa e con gli occhi; entrambi gli occhi seguono il punto che pian piano scende in direzione del pavimento. Sentite che cosa accade lungo la colonna. Quali sono ora i punti e le parti della colonna influenzate dal movimento di entrambi gli occhi che seguono la testa? Probabilmente sentirete che a volte gli occhi saltano, non fanno quello che vogliamo; ci sono degli spot dove è facile fare quello che vi chiedo, altri meno. Giocateci intorno ma cercate di portare l'attenzione a questo che è un po' lo scopo della lezione. Non è un grande movimento ma piuttosto sentite la possibilità che gli occhi possono fluidamente, morbidamente, coordinarsi con il movimento della testa e dell'intera colonna. Bene. Lentamente ritornate con le gambe al centro e le distendete. Osservate che sensazione comincia ad emergere in voi.**

**5. [00:17:51] Piegate ancora le gambe, appoggiate i piedi per terra, accavallate la gamba destra sulla sinistra, tenete gli occhi aperti e quando le gambe scendono verso destra, la testa e gli occhi guardano verso sinistra. Lentamente osservate come avviene questo movimento nella vostra colonna e come si snodano le costole per consentirlo. Ritornate al centro con occhi, testa e ginocchia. Sentite la differenza lungo la colonna ora che la testa si muove nella direzione opposta rispetto alle ginocchia e alle gambe. Vi trovate al punto centrale quando il naso ritorna in linea con le vostre ginocchia. La prossima volta, quando siete al centro, cominciate a chiudere l'occhio destro mentre la testa gira a sinistra e le gambe vanno a destra. Fatelo lentamente. Ora l'occhio destro è chiuso, il sinistro gira nella stessa direzione della testa; sentite come questo movimento si ripercuote lungo la colonna. Non trattenete il respiro e, per favore, non tenete la bocca serrata; la lingua è morbida. Ritornate al centro e quando ci siete, fate il cambio. Chiudete l'occhio sinistro e continuate il movimento con la testa che gira verso sinistra e le gambe**



**che vanno verso destra.** L'occhio destro ora guarda dal soffitto alla parete, poi verso il pavimento e ritorna indietro. Osservate la sensazione lungo la colonna. Quali parti della colonna entrano ora in movimento in maniera leggermente diversa con questa combinazione? La prossima volta, quando ritornate al centro con il vostro tempo, vi riposate.

6. **Piegate ancora le gambe e accavallate sempre la gamba destra sulla sinistra.** Con entrambi gli occhi aperti **che vanno verso sinistra, ora portate le gambe verso destra; entrambi gli occhi seguono quindi un punto che va dal soffitto al pavimento (verso sinistra) e poi ritorna verso il soffitto.** Andate lentamente. Sentite com'è ora con tutti e due gli occhi attivi; sentite l'occhio destro, l'occhio sinistro, in relazione con la colonna. Ritornate, lasciate ed allungate le gambe.

7. [00:23:26] **Appoggiate di nuovo i piedi a terra, accavallate ancora la gamba destra sulla sinistra. Portate il braccio sinistro sopra il petto, sopra l'addome in modo che con la mano destra possiate andare a prendere il gomito o la mano sinistra, o la spalla, quello che vi è più comodo.** Esplorate come fare per portare il braccio o il gomito verso destra quando la testa, le gambe e gli occhi vanno verso destra. Tirate lentamente il braccio sinistro verso destra, senza arrivare sul fianco; non c'è bisogno di fare movimenti grandi. Sentite ancora che il tema del lavoro è sempre questa coordinazione degli occhi con la testa, con le gambe e con l'intera colonna. Il fatto che la spalla sinistra si sollevi pian piano, che effetto ha sulle costole sul lato destro e lungo la colonna? Potete prendervi il gomito, la spalla, la mano, quello che vi è più comodo. Sentite l'effetto sulle costole, sentite quanto gira ora la testa e quanto gli occhi morbidamente seguono, sono sempre lì che guardano e ritornano. Lasciate andare e allungate le gambe.

8. Piegate le gambe ancora una volta. **Portate il braccio sinistro sopra il petto da qualche parte dove lo potrete andare a prendere con la mano destra ed accavallate la gamba destra sulla sinistra. Mentre le gambe vanno verso destra e il braccio sinistro viene tirato verso destra, girate gli occhi e la testa verso sinistra.** Lasciate che entrambi gli occhi, guardino verso sinistra, seguano il movimento dal soffitto fino alla parete e verso il pavimento e giocate un pochettino ora, prima con la chiusura dell'occhio destro. Con il vostro tempo poi chiudete l'occhio sinistro e guardate con l'occhio destro. Poi con entrambi gli occhi. Lasciate andare, tornate piano al centro, distendete le gambe, togliete l'incrocio delle braccia. Osservate che cosa sentite in voi rispetto al contatto con il pavimento, lungo la vostra colonna. Che sensazione emerge ora che siete distesi a terra.

[00:28:59] Piano piano **mettetevi in piedi** e sentite come arrivate in piedi: che sensazione avete? Naturalmente siete con gli occhi aperti. Guardatevi intorno e sentite come è il movimento; provate a non forzare, provate ad andare dove sentite proprio che andate con facilità, senza metterci nessuna volontà di andare oltre. Sentite che sensazione vi attraversa, com'è questo movimento ora? E poi camminate. Camminate tranquilli, una camminata quotidiana. Che cosa sentite? Tornate sul pavimento. Quando si fa questo lavoro con gli occhi qualcuno ha maggiore facilità a chiudere un occhio piuttosto che l'altro, lo sentite? È così interessante. Vedete che tutte le nostre asimmetrie sono un po' dappertutto, anche nel viso, nella muscolatura del viso. La facilità di chiudere un occhio e la difficoltà di chiudere l'altro è molto legata anche alla nostra visione, all'occhio dominante. Ci sono tanti fattori che creano una differenza nel modo in cui usiamo gli occhi e nel modo in cui anche la colonna è influenzata dall'uso degli occhi. Questa è un'ottima lezione per sentire la dominanza di un occhio rispetto all'altro e sentire come si scioglie qualcosa dentro di voi.

9. **Piegate le gambe ancora una volta. E ora accavallate la gamba sinistra sulla destra e lentamente mentre portate le gambe verso sinistra girate anche gli occhi e la testa verso sinistra.** Gli occhi sono aperti. Osservate come il movimento coinvolge la colonna, ma fate in modo che gli occhi non precedano e non seguano la testa. Sentite quanto su questo lato potete muovere gli occhi insieme alla testa. Gira la testa, girano gli occhi. All'andata vanno verso il pavimento e al ritorno verso il soffitto. Ritornate al centro e qui prendetevi un momento di pausa. Chiudete l'occhio destro, continuate a portare le gambe e la testa verso sinistra guardando con l'occhio sinistro. Lentamente ritornate. Seguite il movimento lungo la colonna vertebrale. Sentite che sullo sfondo c'è sempre l'attenzione anche al movimento della colonna, delle costole e al respiro. Ritornate pian piano con le gambe al centro e riposate.

10. **Piegate le gambe. Accavallate la sinistra sulla destra, chiudete l'occhio sinistro e lentamente ruotate le gambe e la testa verso sinistra guardando con l'occhio destro** il percorso dal soffitto alla parete e verso il pavimento. Sentite l'effetto lungo la colonna vertebrale e le costole. Forse ora c'è una piccola rotazione ulteriore nella colonna, quando guardate con l'occhio destro e ritornate al centro? Ora fate **lo stesso movimento con le gambe, la testa ed entrambi gli occhi.** Gli occhi vanno insieme seguendo un punto che si sposta dal soffitto al pavimento e torna indietro. Vi riposate.

11. **Piegate ancora le gambe, accavallate la sinistra sulla destra e ora mentre le gambe vanno a sinistra la testa e gli occhi girano verso destra.** Entrambi gli occhi girano verso destra insieme alla testa. Sentite come cambia il movimento nella colonna e che cosa succede quando tutto ritorna al centro (quando l'asse si ricompone). L'asse della colonna ruota? La volta successiva **girate la testa verso destra chiudendo l'occhio sinistro.** Sentite come cambia il movimento? La testa gira a destra, le gambe a sinistra e l'occhio sinistro è chiuso. **Guardate con l'occhio destro.** Portate sempre l'attenzione alla vostra colonna. Poi in un momento che decidete voi, chiudete l'altro occhio e girate la testa sempre verso destra. **Ora l'occhio sinistro è aperto ed il destro è chiuso.** Guardate con l'occhio, usatelo. Non è l'esercizio di tenere un occhio aperto e uno chiuso. L'occhio scruta morbidamente, ruota insieme alla testa fino al pavimento e ritorna. **Andate con entrambi gli occhi di nuovo verso destra mentre le gambe vanno a sinistra** (la testa ed occhi verso destra). Sentite se il movimento diventa un po' più fluido, se diventa un po' più facile seguire con gli occhi la testa nel ruotare. Ritornate indietro. Vi riposate ed allungate le gambe.

12. [00:41:09] **Piegate ancora le gambe, accavallate la gamba sinistra sulla destra, portate il braccio destro sopra la pancia, sul petto, in modo tale che lo possiate prendere con la mano sinistra.** Potete anche solo prendere una parte del braccio o il gomito, la spalla o il polso, quello che volete. Lentamente, **mentre le gambe vanno verso sinistra insieme alla testa e agli occhi, portate anche il braccio destro verso sinistra.** Tirate il braccio destro, portatelo verso sinistra e sentite l'effetto nella colonna e nelle costole. Osservate soprattutto come trovano il contatto sul pavimento le costole di sinistra. Sempre con questa simultaneità degli occhi e della testa seguite il movimento lungo la colonna. Trovate il vostro modo per fare qualche volta il movimento tenendo prima l'occhio destro chiuso e usando quello sinistro. Poi chiuderete il sinistro e continuerete il movimento guardando con l'occhio destro sempre con quell'intenzione. Fate in modo che l'occhio non preceda e non segua la testa ma si muova insieme ad essa. Ritornate. La prossima volta utilizzate entrambi gli occhi. Vi riposate.

13. Piegate le gambe, appoggiate i piedi a terra. Portate il braccio destro sul petto in modo che possiate prenderlo con la mano sinistra, **accavallate la gamba sinistra sulla destra, scendete piano con le gambe verso sinistra, mentre tirate il braccio destro verso sinistra e la testa e gli occhi vanno a destra.** Andate piano e poi ritornate al centro. Sentite come cambia il movimento lungo la colonna, ora che la testa va verso la spalla che si solleva e ritornate. Una volta che avete inserito questo movimento, giocateci un po'. **Chiudete ad esempio prima l'occhio sinistro** mentre andate con la testa a destra e le gambe a sinistra. Il braccio destro e la spalla destra vanno a sinistra. Sentite l'effetto sulle costole. Respirate. Ritornate al centro e questa volta **chiudete l'occhio destro** ed aprite il sinistro. Guardate con il sinistro, mentre il resto fa lo stesso movimento di prima. Cercate di muovere quest'occhio sinistro dal soffitto alla parete fino al pavimento seguendo la rotazione della testa, accentuata dal movimento delle spalle. Le costole trovano un certo appoggio a terra. Ritornate. **Ora tenete tutti e due gli occhi aperti** mentre le gambe ed il braccio destro vanno verso sinistra. Sentite che grande movimento c'è lungo tutta la colonna. Poi vi riposarete quando avete concluso. Allungate le gambe e sentite l'effetto di questa esplorazione. In quale punto lungo la colonna sentite un cambiamento? In quali aree della colonna e delle costole?

Giratevi e **mettetevi in piedi.** Quando siete in piedi sentite come ci state, come guardano i vostri occhi? Guardatevi intorno e camminate. Se qualcuno si è stancato si può riposare. Sapete benissimo che la regola vale dal primo giorno del corso fino all'ultimo. Bel lavoro anche questo. Bene.

14. [00:49:55] Tornate giù a terra al vostro posto. Vi ricordate il primo anno quanto lavoro avete fatto sugli occhi? C'è stato un periodo durante il corso di formazione in cui è stato fatto un lavoro molto intenso, molto profondo. L'idea era quella di non sforzare neanche gli occhi. Piegate ancora le gambe. Appoggiate i piedi a terra e questa volta sollevate un poco il bacino per **mettere le vostre mani (una sull'altra) sotto le costole fluttuanti;** non sotto la zona lombare, bensì sotto le costole fluttuanti e poi pian piano riabbassate il bacino. Ora **accavallate la gamba destra sulla sinistra.** Tenete gli occhi aperti e lentamente **scendete con le gambe verso destra e portate la testa e gli occhi verso destra;** fatelo lentamente e poi ritornate nella posizione di partenza. Sentite come questa particolare posizione delle braccia e delle mani sotto le costole fluttuanti fa fare un movimento particolare alla colonna e alle costole. Gli occhi e la testa morbidamente ruotano insieme, seguono, sono coordinati; anche le gambe vanno verso destra ma sentite che c'è un grande lavoro, un lavoro particolare che fanno le costole perché sul lato destro si appoggiano sopra il braccio e, non solo non possono andare fino al pavimento, ma vengono quasi un po' spinte verso l'alto. Ritornate. Sentite quando arriva un piccolo movimento fino al gomito sinistro, come se venisse un po' tirato, un po' sollecitato. Gli occhi e la testa vanno insieme, le gambe vanno verso destra e sentite un particolare movimento sulle costole, un movimento lungo la colonna. La colonna dorsale si muove meno della parte cervicale e lombare, lo sentite? È un po' impedita dal vincolo del braccio che la sostiene in un modo diverso nella zona delle costole. E ritornate. Riportate la testa e le gambe al centro. Trovate il modo di sfilare le braccia e riposarvi.

15. [00:54:17] Piegate ancora le gambe per favore, sollevate ancora il bacino e rimettete le **mani sotto alle costole fluttuanti,** una mano sull'altra. **Accavallate la gamba destra sulla sinistra, portate le gambe verso destra e la testa e gli occhi verso sinistra.** Sentite con questa ulteriore variazione che forma prendono il lato destro e sinistro delle vostre costole, che cosa sentite lungo la colonna? Poi tornate al centro, lasciate un momento questa posizione e scambiate l'incrocio delle gambe. **Accavallate la gamba sinistra sulla destra e ora lentamente scendete con le gambe verso sinistra e permettete anche alla testa e agli occhi di seguire il movimento.**

Non ponete resistenza, se possibile lasciate morbido il torace perché trova un piccolo ostacolo: il braccio in qualche modo spinge un po' le costole verso l'alto: lo sentite? La colonna fa un movimento particolare, fate piano e state a sentire. Ritornate al centro ed i prossimi movimenti fateli con la **testa e gli occhi che girano a destra e con le gambe che vanno sinistra**: gambe a sinistra, testa e occhi verso destra. Ancora sentitevi. Cambiate forma? Ritornate piano, piano. Vi riposate. Togliete le mani lentamente da sotto la schiena e allungate le gambe.

16. [00:57:57] Piegate ancora le gambe e **abbracciatevi**. Fate in modo che le mani tocchino un po' la punta delle scapole, l'idea è di stare sulle scapole. Abbracciatevi nel modo preferito e **accavallate di nuovo la gamba destra sulla sinistra** e andate piano piano con **le gambe, gli occhi e la testa verso destra**. Usate gli occhi; gli occhi sono sempre presenti al mondo esterno adesso, lo guardano. Sentite che dovete mantenere il vostro equilibrio? Ritornate al centro pian piano, portate in direzione del soffitto le ginocchia, la testa, gli occhi e i gomiti. Dopodiché scambiate il movimento e **mandate la testa e gli occhi a sinistra mentre le gambe vanno a destra**. Ritornate e **scambiate sia l'incrocio delle gambe che quello delle braccia**. Lentamente **andate con le gambe a sinistra, gli occhi e la testa seguono il movimento**. Sentite con questa nuova combinazione quanto gli occhi possono seguire adesso la rotazione della testa e il movimento delle gambe, dal soffitto al pavimento. Tornate lentamente al centro e quando ci siete, scambiate semplicemente il movimento della **testa e degli occhi che guarderanno adesso verso destra mentre le gambe scenderanno verso sinistra**. Sentite se è più facile ora per gli occhi seguire questo percorso della testa. Guardate che movimento particolare si crea lungo la colonna. C'è una torsione molto interessante. Ritornate, dopodiché lasciate tutto, e allungate le gambe. Tenete gli occhi chiusi ora. E sentite come gli occhi sono appoggiati dentro le loro orbite, nel loro liquido e se sono attratti verso il pavimento così come lo è il resto di voi. Rotolate sul fianco e venite in piedi.

Osservate come siete in piedi ora. Sentite l'appoggio dei piedi, sentite la sommità della testa. Camminate guardandovi intorno e sentite se potete camminare con facilità, con gli occhi e la testa morbidi, liberi di guardare intorno anche se procedete dritti. Sentite che sensazione c'è ora nella testa e negli occhi mentre camminate. Adesso facciamo la pausa. Penso che sarà interessante fare una piccola passeggiata fuori. Osservate come vedete i colori, la luce e quali sensazioni avete all'esterno. Quanta visione periferica avete ora? Gli animali hanno una visione periferica molto ampia perché devono continuamente stare all'erta. State un attimo ancora nella lezione senza parlare. Poi facciamo un meeting per festeggiare Lorenza.

## 115.2 IF sul fianco: Torsione indietro e sostegno lungo la colonna

Anna Maria: Voi sapete che ogni maestro come Feldenkrais non nasce dal nulla. Egli ha elaborato e messo in pratica una serie di idee provenienti da vari ambienti scientifici della sua epoca. Uno dei suoi primi maestri si chiamava Coué e aveva scritto un libro sull'autosuggestione; lavorava sull'ipnosi. Fu di Coué uno dei primi libri che Moshe tradusse in ebraico aggiungendo un paio di capitoli. Le suggestioni o le autosuggestioni sono nel pensiero di Feldenkrais. Ieri ad un certo punto avete lavorato con l'immaginazione; io vi ho suggerito di pensare a quanto poteva essere facile fare un movimento, vi ricordate? Avete scoperto quanto è potente l'immaginazione e anche il volere. Feldenkrais diceva che l'immaginazione, il come ci immaginiamo, influenza il nostro volere. Vi faccio un esempio: se ci fosse una barra di legno lunga, larga tanto da poterci camminare con un piede davanti

all'altro, appoggiata per terra, quasi tutti coloro che volessero camminarci sopra, lo farebbero tranquillamente. Ma se la stessa barra, della stessa lunghezza e larghezza, venisse posizionata ad un'altezza di cinque metri o addirittura più in alto, la maggior parte delle persone che volessero compiere il percorso, si frenerebbe a causa dell'immagine della propria caduta. L'immaginazione di quello che può succedere nel perdere l'equilibrio, scalza la volontà di camminare sulla barra. Quanto possiamo lavorare sulla nostra mente per poter lavorare anche sul nostro corpo? Quanto sono uniti la mente ed il corpo? Nel nostro approccio si lavora sul corpo e sul sistema nervoso, sul cervello; è dal corpo che mettiamo in moto il tutto. Ieri parlavamo di motivazione, di motivazione incrociata, di motivazione senza contraddizione e del fatto di fare una certa esperienza durante le lezioni in cui si abbandona l'aspetto del "volere" e si sta un po' dentro a quello che viene (possono essere immagini o possono essere parti di sé che emergono), senza che ci sia sempre un lavoro razionale.

Ora riportiamo tutto a quello che a noi serve a livello funzionale. Il lavoro di oggi è stato molto interessante perché ha mostrato quanto gli occhi possono influenzare il movimento della colonna, delle costole e della gabbia toracica. Senza entrare nello specifico, ritorniamo all'integrazione funzionale dove rimettiamo in moto il lavoro sulla torsione. Torsione vuol dire andare a prendere un oggetto dietro, andare a prendere un foglio a diverse altezze, a diverse distanze; posso diventare alta mentre lo faccio perché la torsione è un movimento a spirale che porta la colonna ad allungarsi. Anche la sommità della testa entra totalmente in gioco nel movimento intorno all'asse della colonna. Andiamo a rivedere la torsione nella posizione sdraiata sul fianco. Chi è che vuole venire?

[00:06:38] Mettiti in piedi un attimo, guardiamola. Giorno dopo giorno miglioriamo sempre. Guardiamo come sta in piedi. Guardiamo la relazione tra le spalle ed il bacino; dove vediamo la sommità della sua testa? Dove possiamo vedere l'appoggio dei piedi? Ci sembra ci sia una dominanza nel modo in cui li appoggia, osservando la posizione dei piedi stessi e la posizione di una gamba che potrebbe portare di più il peso. Poi le chiediamo semplicemente di guardare da una parte e poi dall'altra; vediamo che c'è una differenza. Fallo un'altra volta, va bene, ancora. C'è una bella differenza, no? Nell'imbarazzo di dover decidere su quale fianco metterla, le chiedete direttamente "Su quale fianco ti vuoi mettere?". Facciamo così oggi e poi vediamo. Vediamo su quale fianco si mette. Ogni volta che si fa l'integrazione ci dovrebbero essere dei cuscini vicino e dei rotoli per poter lavorare. Mettiti sul fianco che preferisci: interessante. Mettiamo un cuscino sotto la testa. Possiamo chiedere anche a lei di sollevare la testa per posizionare un cuscino. Vediamo come la solleva; questo diventa anche un momento di osservazione, mettiamone un altro. Potete osservare ogni cosa che fa la persona. Possiamo lasciarla così ma non mi dispiacerebbe metterne un altro. Che dici? Meglio, no? Voi avete fatto già lavori sul fianco. Una delle prime cose che avete fatto è osservare la relazione che c'è tra il bacino e la spalla. Le persone a volte hanno già di per sé una piccola torsione nella colonna. Nel momento in cui il braccio rimane avanti, c'è una rotazione intorno all'asse; quando invece il bacino e la spalla vanno insieme non c'è alcuna torsione. Questo lato si allunga, quello sotto si accorcia, va bene? Nel momento in cui sposto il braccio e la spalla va indietro (come abbiamo fatto ieri), vedo che il bacino si collega, ed io posso stare su un piano di non torsione. Se però porto indietro la spalla e la testa, comincia a crearsi una torsione. Vedrete che, in forme diverse, una parte della colonna è più ruotata rispetto all'altra, comincia a torcersi.

Vorrei che oggi cominciaste a fare una cosa molto semplice: quando arrivate qui potete portare il gomito in questa posizione. Una mano la mettete a sostegno, come avete fatto prima, tra il collo e l'inizio della dorsale, l'altra mano la potete appoggiare piano piano sullo sterno davanti. Lentamente fate questo piccolo movimento, portate leggermente indietro la parte dello sterno, mentre l'altra mano sotto sostiene, di modo che la sua testa cominci a girare un pochettino più verso il soffitto. Potete farlo qualche volta e poi ritornate. La mia mano resta lungo la

colonna sostenendola. Poi, quando lei ha girato un poco di più la testa verso il soffitto, che cosa faccio? Sposto la mano davanti, mettendo le dita così, in modo che la mano sia a sostegno della prima dorsale. Sento lo spazio che trovo ai lati della colonna dalla parte che sta verso il pavimento, verso il lettino, in questo caso il canale destro della colonna, e che cosa faccio? Non faccio proprio un bel niente. Metto le dita a sostegno e aspetto. Aspetto un attimo, faccio il sostegno e poi lo sapete che cosa fa? È lei che viene verso di me. Metto entrambe le mani, tutte e otto le dita, poi magari mi sposto un poco. Ho spostato di poco le dita per sentire com'è la parte più alta. Rimango qui, poi posso chiedere a lei: "Per favore, puoi girare poco poco la testa per guardare verso di me? Usa gli occhi. Gira poco poco". Voi sentite il movimento che accade sulle vertebre. Aggiungete: "Gira un po' dall'altra parte; ritorna piano piano a guardare verso il soffitto, rimani in questa posizione con il naso verso il soffitto".

[00:14:49] Mantengo la mano destra in contatto e sposto leggermente la mano sinistra un po' più giù, andando così a sostenere con le dita i processi nella parte più bassa. Lei ha una bella muscolatura ai lati della colonna. Sto ancora un po' qui e poi sposto la mano destra un po' più giù, dove stava la sinistra. Dopodiché sposto la sinistra e vado appena un po' più in basso. Quanto devo stare qui? Il tempo sufficiente affinché lei possa sentire che io ci sono. Non tutte le vertebre hanno lo stesso spazio all'interno del quale io posso entrare. Questo è un buon punto per lei. Continuo a tenere la mano destra dove l'avevo messa e sposto la sinistra un po' più giù. Mentre faccio questo penso: "Se avessi messo dei cuscini tra le gambe forse avrei fatto meglio?". Mentre ci penso noto che questo era un posto buono. Ho fatto bene a restarci un po' di più. Ho sentito che devo restarci un po' di più perché per lei questo è un ottimo posto. Se io mi sono stancata, che cosa faccio? Riprendo la persona e pian piano la riporto qua e la faccio riposare. E io mi riposo.

Perché mi sono venute queste idee? Perché più la relazione tra bacino e torace diventa libera, più le vertebre possono entrare in torsione, ruotare, la colonna allungarsi e più il bacino può rimanere abbastanza fermo; gradualmente riceve il movimento della colonna. A volte può succedere che se questa zona tira troppo, il ginocchio si solleva e qui rimane sempre una tensione. Possiamo sollevare un po' la gamba, approfittiamo anche di questo movimento per vedere che cosa succede qui, e poi mettiamo il cuscino sotto il ginocchio. Lei è già ruotata indietro. Questa posizione è molto importante, lei arriva meglio in questo punto, anche con la testa. Da qui potete fare una cosa: rimettervi a sostenere. Dov'è la colonna? Rifaccio un'altra passeggiata. Adesso sento che c'è una disponibilità diversa anche su questo. Ancora una volta sposto questa mano ma quella sotto sta sostenendo e la tengo un po' più giù. Mi avvicino dalla parte più bassa del torace; ecco sono proprio al confine, verso la fine del torace, l'inizio delle costole fluttuanti. Anche questo è un punto interessante. Perché ci sto un po'? Non lo voglio dire, perché voglio che guardiate voi; vedete quello che ho visto io? Più sto qui, più lei lascia andare questa zona. Come faccio a dire che lascia andare? Perché vedo che sta respirando lì. E se adesso faccio così, rimango sempre con le mani appoggiate però scendo un pochettino, lei mi segue. Basta. Dopodiché possiamo fare altro, ma per ora ritorniamo qui e guardate com'è facile. A volte io mi appoggio al lettino perché le persone temono di cadere per terra. Quando sei in questo stato puoi anche avere paura, così io do sicurezza. Ora senti la differenza tra un lato e l'altro; c'era una differenza prima, ora c'è ancora di più. Piega le gambe, rotola sul fianco. In piedi, mettiti come prima; guarda da un lato all'altro. Quel lato ora è ancora più organizzato: lo vedete? Su quest'altro sarebbe carino fare lo stesso tipo di lavoro. Cominciate.

### 115.3 IF sul fianco: revisione della torsione con rullo; lavoro sterno-colonna-testa

Anna Maria: Portare a conclusione l'IF, perché c'è fuori un'altra persona che vi sta aspettando già da cinque minuti. È la cliente (*risate*), qualcuno a cui voi avete detto "Ci vediamo ai meno un quarto", e sono già i meno cinque; lei poi arriva tutta arrabbiata e allora come fate? Diventa difficile. Si comincia subito male, si deve lavorare il doppio per mettere tutte le situazioni a posto. Bene, per favore avvicinatevi e scambiamoci qualche feedback, qualche domanda, qualche chiarimento. Come è andata? Come vi siete sentiti nel fare e nel ricevere? Non ci sono parole? (*Risate*). Non ho parole per dirlo! (*Risate*).

Alessandra: A me ha fatto riflettere l'insieme del lavoro, sia il riceverlo che il darlo, il che cosa significa avere un sostegno nella parte posteriore della schiena, nella parte alta, sia da un punto di vista fisico che da un punto di vista più esperienziale. Cosa significa sentirsi sostenuti laddove noi non arriviamo con gli occhi, dove non abbiamo controllo e quindi qualcun altro lo offre a noi. Questo è molto potente; fa sentire proprio la sensazione opposta all'espressione *avere le spalle al muro*; ti fa sentire, al contrario, di avere una protezione, che però non è una chiusura ma è un darti, come se tu ricevesti una mano che ti accompagna nell'andare e ti fa sentire tutta la tua forza. È molto potente.

Anna Maria: Sì, è molto potente. Bene, visto che abbiamo rotto il ghiaccio, qualcun altro si aggancia?

Monica: In realtà è solo per rinforzare quello che lei ha detto; in effetti la sensazione è di un sostegno che io ho vissuto non solo come una protezione, cioè un "Senti quanto puoi stare", ma anche come uno stimolo, un sentire che puoi stare, che puoi ergerti, insomma "Puoi!". Ecco, io l'ho sentito così.

Anna Maria: Vi siete sentiti anche allungati quando facevate il lavoro?

Silvia: Per me è stato l'insieme di due sensazioni apparentemente opposte, ossia posso essere sostenuta e, nello stesso tempo, appunto perché sto, posso anche lasciare. Ricevere quindi è stato molto piacevole e avere avuto questa esperienza mi ha poi aiutato. Anche Laura me l'ha fatto notare, perché, nel ruolo dell'insegnante ancora devo capire bene come ruotare la mano per far sentire questo sostegno, sentivo che se la mia mano non era morbida e non era allungata, lasciavo uno spazio vuoto e in questo spazio vuoto, creavo una situazione non confortevole e non permettevo all'altra persona di vivere la stessa sensazione e di lasciarsi andare, per cui ho proprio sentito quanto anche solo un millesimo di centimetro, oltre la qualità della morbidezza della mano, può favorire e accompagnare l'altra persona in questa torsione, rotazione.

Roberta: lo ho fatto lo scambio con Valeria e in entrambi i ruoli, sia come insegnante che come allieva, ho avuto la stessa difficoltà; all'inizio con lei ero molto tesa io, quindi non riuscivo ad entrare in sintonia nel sentire il movimento dentro di me. In seguito questa tensione si è stemperata e mi sono divertita, cioè non era più un esercizio "Devo fare così o in un altro modo", ma mi sono rilassata e le mani andavano. Ho avuto poi la stessa difficoltà quando lei lo ha fatto a me. All'inizio ero più tesa a capire quello che voleva fare lei per agevolarla in qualche modo, piuttosto che a stare in contatto con me stessa. Ho pensato che questo è proprio il mio modo di essere sia come insegnante che come allieva. È comunque una mia modalità nella vita che mi trascino da sempre.

Anna Maria: Di controllare un po' le cose (*ride*).

Roberta: Sì, poi quando trovo la sintonia non c'è problema, però l'inizio non è facile.

Valeria: Sì, lei lo percepisce e allora devi trovare le strategie per fare movimenti sempre più piccoli, in modo che lei non capisca assolutamente cosa hai in mente di fare. Magari non hai in mente nulla, quindi riduci, riduci, riduci e ti sembra di non fare niente ma poi quando hai finito, ti metti in piedi e tu che hai dato l'IF ti senti piantato a terra come un fuso e ti sembra di averla ricevuta. È una cosa abbastanza stupefacente.

Anna Maria: Avete detto tutti cose molto interessanti, perché la sensazione del sostegno è fondamentale. Quindi cosa dà il sostegno? Il sostegno dà sicurezza, sicurezza anche nella vita. Il senso di sicurezza cosa permette? La sicurezza permette un piccolo abbandono, quindi un lasciar andare il controllo che a volte è indispensabile. Come faccio a dare sicurezza? Cosa succederà quando lavorerete con persone che non sono in formazione? Più o meno succederanno cose simili, o no? Anche perché dovrete vedere che tipo di priorità dare quando farete le vostre lezioni e cioè che filo seguire nelle IF. Aprirsi in questo modo è bello ma è potente. La persona ti deve mostrare il petto, ti deve mostrare la gola. Si tratta di un'apertura. Questo è un lavoro interessante così come lo è il decidere in che modo approcciarsi. Valeria ha detto una cosa interessante fra le altre: la tentazione è quella di fare di più, perché l'ansia della persona spesso vi arriva, perché quando siamo lì, siamo ricettivi, tutti; quindi cosa succede? La strategia è quella di fare più piccolo. È una scelta che magari non sempre si riesce a fare, perché ti viene da pensare "Faccio un po' di più così confondo le acque...", invece no, lo scegliere di "Stare", questo è un momento interessante su cui riflettere. Vi siete accorti che ci vuole pazienza, per fare questo lavoro ci vuole tanta pazienza, una pazienza infinita! E ogni tanto magari la pazienza... È per questo che dovete fare un lavoro anche su voi stessi, perché questo lavoro è molto potente e richiede che ci si centri in continuazione, altrimenti si rischia di proiettare addosso alle persone ciò che è proprio. Occorre centrarsi per riuscire ad essere neutri. Voi fornite lo strumento, ma non siete l'altra persona, anche se con lei entrate in un rapporto di grande empatia. Bene, qualche altro commento? Anche di chi non ha sperimentato un'estrema piacevolezza?

Anna Maria: Luca, ti vedo un po' con l'occhietto così... Sei stanco? No?

Luca: Una cosa che ho notato è che la posizione del braccio a volte mi dava un po' fastidio. Sentivo che ero costretto in questa posizione. Mi chiedevo se invece di lasciarlo dietro potevo portarlo in avanti e pensavo che questo fastidio avrebbe potuto essere percepito anche dalle persone che vengono per ricevere l'IF.

Anna Maria: Bene è proprio quello che ci serviva, ho visto delle soluzioni interessanti in giro per la stanza a questo proposito. Durante l'IF niente rimane fisso; i sostegni che utilizzate valgono sempre e possono cambiare man mano che le parti del corpo escono dalla gravità. Il braccio può essere sostenuto in modo che sia favorita la rotazione piuttosto che impedita. È importante che la persona non si preoccupi di cosa fare con il braccio "Adesso cade, che faccio?". Non è un dettaglio da poco capire dove mettere questo braccio quando va indietro, finché rimane davanti è difficile che si possa fare una bella torsione perché la spalla più di tanto non può andare indietro e a quel punto se la spalla va indietro, anche la scapola scivola e quindi il braccio va indietro. Adesso su queste cose volevo tornare un momento. Chi è che viene? Mi raccomando non saltate sul lettino, non tutti insieme! Le manie di Feldenkrais: copertine, tappetini, sudari. Va bene, meno male che lavoriamo vestiti! Pensate un po' a quelli che lavorano, non dico nudi, però insomma hanno appena uno



slippino. Per fortuna che faccio un lavoro in cui le persone possono tenere tranquillamente i loro vestiti.

[00:14:31] Mettiti giù sul tuo fianco preferito. Ci sono alcune cose importanti da vedere, ad esempio la posizione dalla quale partiamo è una posizione di equilibrio? Sul fianco possiamo stare in equilibrio maggiormente quando fra la spalla e il bacino sono più o meno sulla stessa linea e anche la testa è situata in una posizione che crea equilibrio. Certe volte le persone, per raggiungere l'equilibrio, mettono la testa molto in avanti e così non rischiano di cadere indietro. Altre volte le persone mettono la testa così; ci sono modi diversi per bilanciarsi sul fianco ma un altro punto importante sono le gambe, perché alcune persone, lo vedrete nelle IF, si mettono così quando sono sul fianco, andiamo all'estremo, vedete? Queste persone dormono spesso così, tranne in quei momenti in cui si lasciano andare e forse piegano di più le gambe. Quando ricevono l'indicazione di mettersi sul fianco, loro si dispongono in questa situazione estremamente precaria in cui basta poco perché rotolino indietro o in avanti, quindi il loro sistema nervoso sicuramente tiene, perché deve mantenere un certo equilibrio. In qualsiasi punto tiene, però è una situazione di non equilibrio. Poi che cosa succede? Che cosa facciamo noi? Chiediamo alla persona di piegare le gambe un po' di più; in questo modo possiamo osservare come la persona organizza la zona lombare, ad esempio, e nello stesso tempo suggeriamo un cambiamento di posizione che porta maggiore equilibrio. Anche per il lavoro che stiamo facendo (torsione e rotazione indietro), questo è importante, perché se le gambe sono oltre i 45° (molto aperte), c'è una certa risposta. Se le gambe sono più o meno a 45° c'è la possibilità di mantenere il bacino più stabile e creare una condizione migliore. Quindi fate caso al modo in cui sono piegate le gambe. Ancora un'altra cosa: ho visto che durante il movimento è successo che alcune persone sono andate talmente indietro, che avevano bisogno del cuscino (che noi avevamo comunque messo per non caricare troppo l'anca e per non stressare troppo i muscoli fra bacino e torace), la gamba sopra scivolava indietro e c'era un sollevamento del ginocchio sotto. Se il ginocchio sotto si solleva è indice che il lavoro da fare deve essere molto più graduale. Questo può succedere anche quando facciamo semplicemente la rotazione e portiamo la persona ad andare sulla schiena (questa potrebbe essere una bella lezione: come rotolare sulla schiena in maniera comoda). Se il ginocchio che è sotto si solleva, vuol dire che non c'è molto equilibrio.

[00:20:37] È come la CAM del primo anno, in cui rotolavate da un fianco all'altro e arrivavate a forma di banana; e poi quando il movimento era organizzato bene, si ritornava.

Sara: Se arriva una persona che piega poco le gambe, lo chiediamo espressamente di piegarle di più? O è meglio farglielo capire?

Anna Maria: È anche interessate per la persona che voi le chiediate di piegare le gambe un po' di più. Le persone a volte hanno delle abitudini e anche grazie al nostro lavoro, a volte scoprono delle soluzioni diverse a cui non avevano pensato. L'abitudine è la nostra compagna a vita, cioè noi siamo schiavi delle nostre abitudini. Sono importanti nella nostra vita, ma quando diventano veramente le direttrici artistiche di tutto quello che facciamo, può diventare un po' faticoso. Portare l'attenzione a quello che facciamo e a come lo facciamo, può anche aiutarci a farci rendere conto di quello che facciamo. Quando siamo nell'abitudine non ci rendiamo più conto di come facciamo certi movimenti; li compiamo in modo automatico. Quando si dice alla persona di piegare un po' di più le gambe, la persona nota come fa il movimento; se osservate che magari flettere di più le gambe le crea dolore, voi ottenete delle indicazioni sul tipo di lezione da dare. Se invece vi dice "Ah sì, è vero posso piegare di più le gambe", allora voi potete lavorare un po' di più sull'equilibrio, in questa lezione sul fianco. Prima di andare in torsione ci sono molte cose da fare, le avete già visto con Mara e con gli altri insegnanti che avete avuto. Ricordo quando ci siamo visti il primo anno, quando abbiamo fatto tutto quel lavoro

minuzioso sul fianco, sul sentire, sul muovere. Vi ricordate? Adesso vorrei due tipi di rotoli, questo e poi anche uno morbido. Ce n'è uno bello a fiori là dietro, lo potreste prendere?

Lorenza: Non abbiamo concluso il discorso: se trovi la persona con la testa molto avanti o indietro...

Anna Maria: Se la trovo con la testa molto avanti o indietro devo decidere se questa è la lezione giusta per lei. Se la testa è molto avanti così (*mostra la posizione*), magari prima di questa lezione ha bisogno di una lezione sulla flessione, quindi l'accompagno in questo modo (*dimostrazione su allieva sul lettino*), poi magari riesco anche a vedere come spostare la testa. La testa si può prendere e portare. L'importante è che sentiate la testa collegata all'intera colonna, perché in questo caso il vostro movimento sarà corretto. Di solito le persone non vi lasciano la testa con facilità. Anche lei me la sta reggendo. Dovete voi creare la condizione perché si possa spostare la testa. Ecco, vedete cosa sto facendo io? Mentre faccio questo, faccio anche una leggera pressione che fa andare la testa quasi da sola; bene e poi ritorniamo. Mara, avete fatto la spinta dalla 7° sul fianco? Ve la ricordate? Sempre così succede, un po' di studenti se la ricordano e un po' non se la ricordano, ne abbiamo parlato anche l'altra volta con Mara di questo.

[00:25:58] Quando la persona è sul fianco, se per cominciare la lezione voi fate una leggera pressione dalla 7° cervicale in direzione del bacino e del coccige e poi lasciate, vedrete che accade una cosa interessante: la persona elabora subito questo incontro e voi lo vedrete dal respiro. A volte potete sentire anche un po' la direzione; eccola, e poi però piano piano ritornate e togliete la mano. Dopo che avete portato la persona un po' in rotazione avanti e indietro e avete messo anche il braccio in questa posizione, potete farla andare indietro ancora un po' in rotazione con una piccola pressione sulla 7° cervicale; questo farà girare anche la testa. Non è una spinta; l'idea è quella di sentire il lato della 7° e la spinta che scende giù e questo, vedete, porta la testa a fare tutto quello che abbiamo fatto prima. Dopo avere fatto il lavoro che avete fatto, potete mettere un rotolo dietro la colonna per sostenerla. Potete poi sostenere anche il gomito e andare a toccare per esempio un po' la colonna dietro e lo sterno, come abbiamo fatto ieri. Con una mano cominciate dalla clavicola, sotto la clavicola, piano piano vi muovete e sentite lo spazio. Poi andate leggermente sotto e sentite anche la costola. La mano sotto sta leggermente appoggiata alla colonna e scendete un po' più in basso permettendo questa cosa... Qui c'è il seno quindi non ci vado; vado quindi allo sterno e immagino che sto arrivando alle costole. La mano che sta sotto, in qualche modo lo sente. Sentite la fine dello sterno, che è un posto interessantissimo per la persona; è importante che lei possa sentire il sostegno. Se cominciate a sentire che la situazione migliora, togliete la mano e sentite se la persona si è appoggiata meglio. Poi cosa faccio? Riporto il braccio in avanti, posso ritornare dalla spalla e poi accompagnare anche il bacino. A questo punto è importante che voi sosteniate questa gamba per far arrivare la persona sulla schiena; vi mettete qui per dire per farle sentire che non rischia di cadere. Dovete togliere i cuscini fra le gambe perché le persone di solito non li mollano. Ci ho fatto caso tante di quelle volte: se per caso ti scordi di togliere il cuscino, loro girano con il cuscino, con le gambe così pur di non lasciarlo. A me viene da ridere a volte. Va bene? Adesso non vi faccio vedere altro perché non ho aggiunto tanto: mettere il rotolo (che già avevate fatto), sostenere questo gomito e poi la mano sotto la colonna con l'idea di sostenerla. Sentirete dove la potete infilare; i polpastrelli delle dita sono dal lato del tavolo. Va bene. Mancano 10 minuti.

Domande? (*Domanda di un allievo senza microfono*) State a sentire, la mano sotto lo sente anche se non potete andare su tutte le costole perché ad esempio c'è il seno. Quindi se voi avete dentro di voi l'immagine (*Del corpo in torsione*) vi è più facile

sentire o cercare la sensazione con la persona. Quando voi state con la mano sotto e l'altra mano sullo sterno ed esplorate la congiunzione fra le costole e lo sterno, la mano sotto che è sulla colonna, sentirà. Starà appoggiata, potrete sentire con i polpastrelli delle dita (non con le unghie), potrete accompagnare un po'. Le vostre mani devono essere morbide e sensibili. Direi di provare. Volete cambiare? Dai, per oggi lavorate con la stessa persona però domani cambierete .

## GIORNO 116 - 17/07/2016

### 116.1 CAM 254: Sul fianco, flessione laterale e torsione del torace e della colonna - AC (AY218)

Anna Maria: Buongiorno. Trovate i vostri posti per favore. Vi siete riposati in questi due giorni? C'è stata una giornata meravigliosa ieri, bella proprio. Ho fatto una passeggiata intorno ad Asiago, fantastico. Siamo arrivate in uno spiazzo che si chiama Lazzaretto; Mara dice che era una sorta di cerchio in mezzo alla pineta, al bosco, con una chiesetta, e che recentemente hanno fatto una strada ma prima ci si accedeva solo attraverso il bosco, ed era il vecchio lazzaretto di Asiago, ai tempi della peste: un posto particolare. Lo conoscete? Qualcuno sì, qualcuno no. Come state? Bene? Ricordatevi che questo è il vostro spazio anche per le domande, le riflessioni, le condivisioni; domande stupide e domande super mega intelligenti.

1. Allungatevi sulla schiena, distendetevi. Osservate dopo la pausa come ritrovate il contatto con il pavimento. Osservate la lunghezza e l'appoggio della colonna, l'appoggio della testa e dalla testa scendete giù in direzione del bacino sentendo come percepite le costole e lo spazio tra le scapole e la colonna dorsale. Poi sentite come appoggiano le spalle e le braccia. Sentite il contatto delle gambe. Quindi fate emergere nella vostra attenzione il respiro e osservatelo un momento. Poi per favore **piegate le gambe**, appoggiate i piedi sul pavimento. Lentamente **portate le gambe verso destra** in direzione del pavimento e ritornate. Sentite questo movimento come si propaga lungo il vostro scheletro fino alla testa e alle spalle. Fatelo tre o quattro volte portando l'attenzione alla sensazione del collegamento attraverso di voi. Prestate anche attenzione alle costole sul lato destro, dove e come si appoggiano a terra. Sentite anche il ritorno, seguitelo. E poi osservate che cosa accade sul lato sinistro, sulle vostre costole del lato sinistro. Fate una breve pausa al centro, solo un momento, una breve pausa. Riprendete il movimento e sentite il lato destro e il lato sinistro delle costole, la colonna, posteriormente, e il davanti di voi. Cercate di avere un'immagine completa della tridimensionalità che c'è in questo movimento. Quando le gambe scendono verso il lato, sentite quanto l'addome ha bisogno di lasciarsi andare, di essere morbido. Lasciate andare, tornate al centro, allungate le gambe.

2. **Piegate ancora le gambe**, appoggiate i piedi a terra, questa volta **accavallate la gamba destra sulla sinistra**. **Scendete qualche volta con le gambe verso destra** e di nuovo sentite il percorso del movimento e l'eventuale differenza con quello che avete fatto precedentemente, quando le gambe non erano accavallate. Sentite che la colonna non è uno stecco, non è un pezzo unico, ma è articolata, sentitela. Bene. Sentite dove va la testa. Poi vi fermate un momento.

3. La prossima volta che scendete sul lato destro, lasciate le gambe in un punto comodo, **lasciatele inclinate a destra** ad un'altezza comoda per voi. Poi **passate il braccio sopra la testa, come per incorniciarla, e prendete con la vostra mano sinistra la tempia destra**. Quando le gambe sono comodamente a destra, con la mano sinistra **portate pian piano la testa verso sinistra**. E ritornate, lasciando le gambe dove sono. Sentite l'effetto nel torace e anche giù, nelle gambe. Sentite che quando la testa viene portata verso sinistra il vostro naso rimane in direzione del soffitto e che c'è un'inclinazione laterale nella quale coinvolgete anche le due spalle. Non si tratta di ruotare la testa: è come se sotto la testa ci fosse qualcosa che vi permette di farla scivolare a terra: la nuca scivola verso sinistra, mi capite?

L'avete fatto tante volte. Tornate al centro con la testa e lasciate, togliete l'accavallamento delle gambe e allungatele.

4. **Rimanete con le gambe distese e mettete di nuovo la mano sinistra sulla tempia destra.** E ora **fate scivolare la testa verso sinistra**, lasciate il naso in direzione del soffitto. Permettete alle due spalle di entrare nel movimento. La spalla sinistra, la scapola sinistra scivolerà verso il basso e, forse, la destra può seguire un po' salendo, seguendo l'orecchio destro che si sposta anche lui verso sinistra. Ecco che darete forma all'inclinazione laterale dell'intera colonna. Sentite dove è il fulcro di questo movimento lungo il vostro torace. Sentite com'è fare questo movimento con le gambe distese. Bene. Riposate un attimo. Lasciate andare.

5. Ancora una volta **piegate le gambe ed accavallate la gamba destra sulla sinistra.** **Inclinate le gambe verso destra** in un posto comodo e **con la mano sinistra prendete la tempia destra e portate la testa verso sinistra** lasciando il naso orientato verso il soffitto. Seguite lo stesso movimento che avete fatto prima con le gambe distese e sentite com'è ora. Fatelo qualche volta, andate e tornate. Seguite il movimento lungo la colonna e su entrambi i lati delle costole.

La prossima volta **rimanete in un punto comodo con la testa inclinata verso sinistra** e pian piano sentite dov'è il vostro braccio destro. **Togliete la mano dalla testa, lasciate la testa dov'è, mettete il braccio lungo il corpo** e lasciatelo lì. Adesso in questa posizione semplicemente **allungate e fate scivolare un po' di volte il braccio destro verso il basso**, piano piano; lo so che vorreste portare la testa indietro ma è un movimento molto piccolo. Con il vostro braccio destro scivolatelo verso il basso e ritornate. È uno di quei movimenti piccoli che hanno un grande effetto nell'area torace-collo. Fatelo piano. Sentite che cosa fa la scapola, sentite la punta della scapola, sentite la parte alta della scapola. Respirate. Non pretendete di fare chissà che cosa, sentite semplicemente lo stimolo che questo movimento del braccio, della scapola, della clavicola, attiva nella testa e nel collo. Benissimo. Ritornate pian piano indietro con le gambe, riportate la testa al centro e riposatevi un attimo. Distendete le gambe. Osservate che sensazione si viene creando in voi nel contatto con il pavimento.

6. **Piegate ancora le gambe, appoggiate i piedi per terra e ancora una volta accavallate la gamba destra sulla sinistra.** **Mettete la vostra mano sinistra sulla tempia destra** e ora, pian piano, **mentre la testa scivolerà e si inclinerà verso sinistra, le gambe scenderanno piano piano verso destra.** Fate insieme questo movimento, lento, morbido, e sentite che cosa succede lungo le costole, nella colonna. Ritornate pian piano: sentite che entrambe le spalle sono nel movimento. Permettete al braccio destro di salire un po' quando la spalla destra sale e la spalla sinistra si abbassa. Sentite la combinazione di questo movimento: le gambe scendono verso destra, la testa si inclina a sinistra.

7. **Vi fermate al centro, restate in questa posizione, con la mano sulla testa e le gambe inclinate a destra, e portate un paio di volte la testa verso sinistra.** Osservate come lo fate, come sentite il movimento; sentite la disponibilità del torace.

Dopodiché tornate al centro e vi riposate. Sentite se c'è una differenza tra un lato e l'altro, se ci sono parti di voi che stanno più comode, che si lasciano attrarre maggiormente dalla forza di gravità.

8. Ed ora piano piano ancora una volta **piegate le gambe ed accavallate la gamba destra sulla sinistra, inclinate le gambe verso destra e lasciatele in un punto comodo.** **Mettete la mano sinistra sulla tempia, inclinate la testa verso sinistra e la lasciate in un punto comodo.** Poi andate con entrambe le mani ad esplorare il

**vostro sterno**, come abbiamo fatto nella lezione di qualche giorno fa. Portate i **gomiti in direzione del soffitto** così potete toccare bene lo sterno e le costole nei punti in cui si congiungono con lo sterno; **muovete piano piano lo sterno in direzione del lato sinistro**, piano piano. Scendete lentamente con questo movimento che in realtà è una leggera spinta, una leggera pressione allo sterno, all'attaccatura delle costole verso sinistra. Fatelo piano, sentite le vostre sensazioni e visualizzate anche la parte posteriore di voi mente lo fate: la vostra colonna e le costole a terra. Respirate.

Quando sentite che avete fatto il vostro percorso e ne avete abbastanza vi riposate.

9. **Lasciate le gambe distese e andatevi a prendere la tempia destra con la mano sinistra**, il vostro braccio passa sopra la testa, **incline la testa verso sinistra e lasciatela in un punto comodo. Togliete la mano e, in questa posizione, andatevi a toccare ed esplorare lo sterno**: potete cominciare dall'alto verso il basso, dal basso verso l'alto, come volete. Fate una piccola pressione verso sinistra e poi una piccola pressione anche verso destra. È una pressione che va verso il pavimento. Includete nella vostra immagine del movimento anche le costole che sono a terra e percepite anche, se possibile, il movimento che accade nelle vertebre, fino alle vertebre cervicali. Non rimanete tantissimo sullo stesso punto. Sentite la densità, sentite se il movimento è più facile verso destra o verso sinistra. Fate piano ma andate avanti e indietro.

Sentite quanto è disponibile oggi il vostro torace, se ci sono delle zone rispetto agli altri giorni che sono entrate nel movimento, nello sterno ma anche nella colonna. E poi lasciate andare, pian piano portate a conclusione e lentamente riportate la testa al centro. La testa, le spalle e il torace. Bene. E osservate come state ora.

10. **Piegate ancora le gambe ed appoggiate i piedi per terra. Questa volta accavallate la gamba sinistra sulla destra, scendete qualche volta verso sinistra e ritornate al centro.** Rimanete sempre in contatto con la tridimensionalità di questo movimento, sentite com'è quando le gambe si inclinano a sinistra. Poi **portate le gambe a sinistra e le lasciate inclinate a sinistra** in un posto comodo. **Mettete la mano sinistra sulla tempia destra.** È sempre il braccio sinistro, la mano sinistra che prende la tempia destra. È cambiato solo l'incrocio delle gambe. Poi, **pian piano, inclinate la testa, le spalle e il torace verso sinistra.** Sentite la differenza, sentite com'è rispetto a prima. Fate piano, lentamente, tornate indietro con la testa, con le spalle, con le costole con la colonna. E quando sentite che ne avete abbastanza vi riposate. Ancora vedo delle persone che pretendono di muovere la testa e lasciano le spalle come se fossero piantate sul pavimento. Capite che il torace arriva dentro le spalle? Bene. Vi riposate. Ma chi gliel'ha fatte venire in mente a Feldenkrais tutte queste variazioni? Chissà? Io penso che di notte ogni tanto rimaneva sveglio, preso dalla sua furia creativa, lavorando tanto con l'immaginazione. Sentite questa ulteriore variazione che sensazione vi lascia.

11. **Piegate ancora le gambe, accavallate la gamba sinistra sulla destra, mettete la mano sinistra sulla tempia destra; scendete con le gambe a sinistra piano piano, lasciatele in un posto comodo e poi, quando siete arrivati, inclinate la testa, le spalle, il torace verso sinistra e lasciatele inclinate** in un posto comodo; **togliete la mano dalla testa, mettete le due mani sullo sterno** e rifate quel piccolo movimento che avete fatto prima sullo sterno, ma questa volta **andate sempre verso sinistra**: spingete in giù e verso sinistra lo sterno, l'attaccatura tra costole e sterno, le costole, piano piano. Sentitelo come lo fate adesso, non fatelo forte, non spingete verso le costole che sono già verso il pavimento. Respirate. Provate a portare entrambe i gomiti verso il soffitto così da poter usare meglio le mani, perché se i gomiti rimangono a terra non potete sentire il cambiamento. Spingete un po' con le

mani, premere leggermente. Poi pian piano, se ne avete abbastanza, se avete fatto il percorso di andata verso il basso e verso l'alto, riposatevi, con il vostro tempo. Lasciate andare. Sentite i due lati.

**12. Ora lasciate le gambe distese e la testa al centro. Con le due mani ripartite dalla parte alta dello sterno, sotto le clavicole, e qui muovetevi piano piano le costole un po' verso sinistra, un po' verso destra, e anche leggermente verso i piedi.** Fatelo piano: sentite questa vostra gabbia toracica come si può ammorbidire sotto le vostre mani, con il respiro presente. Sentite l'addome. Sentite se c'è qualche vertebra, qualche costola che vi sembra più disponibile al movimento.

Lasciate andare quando sentite che ne avete abbastanza e portate piano piano a conclusione questa esplorazione.

Sentite i due lati della colonna, sentite i due lati della gabbia toracica, osservate se il respiro vi sembra possa espandersi diversamente nei due lati del vostro torace, giù nel bacino, nella zona addominale.

E pian piano trovate il vostro modo per venire in piedi.

Sentite che cosa vi portate in piedi nell'esplorazione fatta a terra. Che differenza sentite, se la sentite, tra i due lati? Come siete allineati su un lato rispetto all'altro?

Ora semplicemente giratevi uno verso l'altro e guardatevi. Osservate che begli occhi avete. Guardatevi un po' distanti, così che possiate vedervi l'un l'altro, e osservate se cogliete delle differenze tra un lato e l'altro nel viso, negli occhi, giù nel collo, nelle spalle, insomma tutto quello che vedete fino all'appoggio dei piedi.

Poi una persona gira dietro ad un'altra e la guarda da dietro, camminando. Osservate che cosa trovate dietro, se vi torna ciò che avete osservato davanti o se invece quello che vedete ora vi confonde, non vi risulta: potrebbe succedere.

Poi scambiatevi i ruoli. La persona che viene osservata si ferma, la osservate davanti e poi passate dietro. Ora la persona osservata guarda in una direzione e voi notate come avviene il movimento, dall'idea di guardare all'appoggio dei piedi. Non fate un movimento enorme, fatelo bello, ovvero piacevole, senza forzare, senza andare necessariamente all'estremo e soprattutto senza sollevare i talloni, per favore, perché vedo che a volte avete la tendenza di andare al massimo. Lasciate i piedi per terra, usate le anche, le ginocchia, ma i piedi sono in contatto con il pavimento.

Basta così, sennò vi confondete. La persona che stava dietro si mette davanti all'altra e offre di nuovo la schiena alla persona che sta dietro. Ecco, la riosservate un attimo: ve lo ricordate come l'avete vista prima? Sì, no, chissà? Che immagine c'è dentro di voi? E la persona che sta davanti fa lo stesso: inizia a guardare in una direzione e poi nell'altra direzione. Voi che lo fate, sentite il percorso del movimento; voi che lo state osservando, osservate che cosa potete cogliere.

Lasciate andare per favore e camminate tutti. Mentre camminate sentite su quale piede appoggiate meglio, quale gamba appoggiate di più.

Adesso facciamo una pausa, un po' in anticipo, di scarsi quindici minuti e poi ritorniamo a lavorare insieme.

### **116.2 Condivisione sulla modalità del tocco.**

**Esercitazione in gruppi di 3 studente-insegnante-osservatore: rifare CAM su lato sx descrivendo i movimenti principali di colonna e torace**

Anna Maria: Le lezioni che stiamo facendo sono molto delicate. Il twisting indietro, la rotazione indietro, e la contro-rotazione che avviene gradualmente lungo la colonna è un'apertura importante. Si deve andare piano, non fare troppo, altrimenti non c'è

beneficio e, anzi, alcune persone poi potrebbero provare fastidio tra il collo e l'area della spalla.

È sempre meglio fare meno che fare di più. Il sistema nervoso accetta spesso e volentieri di più il meno, anche se la persona dice: "io vorrei un po' di più". È meglio andarci leggeri e fare meno piuttosto che non sapere dove si va a finire. Perché una volta che so è fatto troppo non si può più tornare indietro; invece, se si fa meno, si può sempre aumentare un po'. E forse la persona ti segue ancora di più: il movimento diventa più integrato, più ampio, senza aver forzato nulla.

Quando lavorate con un persona e sentite che c'è una zona troppo pesante vuol dire che lì qualcosa non è chiaro nelle relazioni, ma non perché voi non siete capaci. Dipende dalla persona, capite? È inutile spingere di più. Io capisco che la prima reazione è quella di pensare: "faccio un po' di più!", ma conviene sempre lavorare sul togliere piuttosto che aggiungere.

Valeria: Non l'ho detto prima per timidezza, ma adesso mi sembra pertinente. A proposito del fare piano volevo mettere a disposizione di tutti una mia esperienza che credo possa essere utile. In passato ho sofferto moltissimo di attacchi di panico, che adesso non ho più, per niente; però è rimasto un 'campanello d'allarme': ogni tanto ho la percezione che potrebbe partire l'attacco, ma ormai so come fare a controllarlo e va tutto bene. Nessuno durante questa sessione ha avuto con me la mano pesante però anche solo toccare questa parte dello sterno può facilmente scatenare una reazione in chi ha sofferto di attacchi di panico. È bene saperlo perché ti può capitare una persona che salta giù dal lettino come una molla. È sicuramente fondamentale usare delicatezza ma, ciò nonostante, questo può succedere.

Anna Maria: Grazie, veramente grazie per la tua condivisione. Accade anche quando lavoriamo a lungo con il diaframma. In un certo senso il nostro sistema nervoso è più intelligente di noi e ci aiuta sempre, si organizza in un modo tale per cui noi possiamo sopravvivere. Capite? Su tutti i piani. Noi non dobbiamo cambiare la persona, dobbiamo semplicemente accompagnarla verso un percorso. Il bello dell'integrazione funzionale è proprio riuscire a capire quanto fare in relazione ai suoi bisogni: quando fare poco, quando fermarsi, quanto aggiungere e quanto invece lasciare indietro. Noi diamo dei suggerimenti attraverso le mani e ascoltiamo come in realtà la persona risponde al nostro input. Di questi suggerimenti la persona prende ciò che può. Noi dobbiamo essere in grado di sentire come muoverci e non rimanere troppo sullo stesso punto, non rimanere tanto sulla stessa area.

Alessandra: Quando noi però sperimentiamo in questa sessione l'integrazione funzionale può accadere di stare a lungo, anche mezz'ora, nella stessa posizione e questo può risultare faticoso. Forse il 'fare meno' potrebbe riguardare anche questo aspetto della durata.

Anna Maria: Questo accade a voi, qui, perché siete in una fase di esplorazione, ma una lezione di integrazione funzionale non supera mai i quarantacinque minuti, al massimo un'ora. In questo lasso di tempo dovete passare da un lato all'altro, poi integrare sulla schiena, infine mettere la persona seduta e in piedi. Capite che non c'è il tempo per tenere una persona mezz'ora nella stessa posizione?

Alessandra: Io mi riferivo a quello che sta accadendo a noi qui.

Anna Maria: Sì, ma vi ho dato mezz'ora per i due lati, non per un lato solo. Ieri l'ho ripetuto tante volte: la persona che sta lì sul lettino è una persona viva, capite? Quella persona può spostare il piede, il ginocchio, tutto quanto, e anche dire "Ne ho abbastanza". Ma soprattutto deve imparare a dare dei feed-back costruttivi e dire: "Guarda che mi fa male, stai andando al limite e se vai oltre mi dà fastidio". E l'altra



persona non la deve prendere come una critica e pensare: “Oddio, mi ha detto così, non so fare niente, non ho capito niente, questa sessione è un disastro”. Ma, d’altro canto, è anche importante che voi abbiate il tempo di esplorare, perché è la prima volta che lo fate e dovete rendervi conto di quello che fate, tenendo conto delle vostre insicurezze, dei vostri dubbi su quello che state facendo. Potete anche chiedere alla persona: “Va tutto bene?”. Io tante volte lo chiedo perché, per quanto possa essere sensibile e rendermi conto di tante cose, ci potrà sempre essere una persona che magari, sotto sotto, ha quella piccola cosa che non riesco a cogliere. “Come ti senti? Va tutto bene? Posso andare avanti? Ci prendiamo una pausa?”: questo lo potete chiedere e vi dovete allenare a farlo anche qui. È importante, molto importante, imparare a chiedere ogni tanto alle persone se va tutto bene. Le persone possono essere timide, possono avere soggezione di voi, magari non osano neanche contraddirvi. Questo avviene in ogni professione, in ogni situazione in cui si toccano le persone.

Non prendete tutto come se fosse oro colato, seguendo esattamente alla lettera quello che vi viene detto, ad ogni costo.

Nell’integrazione funzionale c’è tutta una parte tecnica da imparare, il modo corretto di muovere la persona, poi c’è tutta una parte sensoriale che è il “come”. La tecnica si impara - come mettere le mani al di là della colonna, come prendere la scapola o il braccio in un certo modo, come muovere il bacino -, ma il “come” è tutta la vostra vita, è la vostra via professionale. Il “come” prende più tempo, lo capite? La parte tecnica è importante, come tenere e come sostenere, ma poi il “come” prende un’intera vita. Io me lo chiedo ancora adesso, nonostante tutta la strada già fatta. È importante che questo lo capiate bene.

Spesso vi ho dovuto richiamare chiedendovi di fermarvi, di concludere il lavoro. Quante volte vi ho richiamato? Eppure c’è qualcuno che invece continua, continua. Ma non siete solo voi, è così dappertutto, sono tanti anni che insegno ed è così perché a ciascuno di noi non basta mai. Quando un insegnante vi dice basta, è basta. Imparate a fermarvi, anche se vorreste fare ancora di più. Il che vuol anche dire essere in armonia con tutto il gruppo e non pensare di voler sempre andare un po’ più in là, soddisfacendo i bisogni del proprio ego.

Anna Maria: Bene. Adesso, relativamente a questa progressione di lezioni, quella di oggi è per certi aspetti un po’ più avanzata: avrete visto che c’è una chiara flessione laterale mentre siete anche in torsione.

Vi ho fatto fare un solo lato apposta perché mi piacerebbe che vi metteste in gruppi di tre e insegnaste di nuovo la lezione sull’altro lato: una persona insegna, un’altra segue le indicazioni e la terza guarda la persona che fa il movimento (può anche aiutare la conduzione, senza interferire troppo, ma quello che conta veramente è che guardi la persona che fa il movimento).

Oggi dovete fare una bella osservazione: osservate come avviene, quali sono i movimenti principali della colonna, del petto, del torace e dello sterno. Ok? Potete fare un pezzetto di lezione e poi parlarne tra di voi. Fate la prima parte, poi aggiungete la flessione laterale. La lezione era impegnativa ma non c’erano in realtà molte variazioni. Se c’è bisogno guardiamo anche lo scheletro, va bene? Questo lavoro tridimensionale è fondamentale. Per la colonna è sempre così. La tridimensionalità vuol dire che si combinano i vari movimenti di base (la flessione laterale, la flessione, l’estensione e la rotazione). Nella maggior parte delle nostre azioni i movimenti si combinano: se voglio stare in questa posizione e voglio anche guardare lì avrò una rotazione, una flessione laterale (questo lato si allunga e questo si accorcia) e anche un’estensione. Viceversa, posso fare la stessa cosa in quest’altro modo e allora ho una rotazione, un’inclinazione laterale e una flessione. Non c’è mai un movimento su un piano pulito, c’è sempre questa combinazione di piani. Domandatevi che cosa succede lungo la vostra colonna. Più arricchite l’immagine che

avete della vostra colonna, più sarete in grado di osservare e cogliere i movimenti delle persone, anche nel lavoro di integrazione.

Bene, prendetevi una bella mezz'ora. Non andate oltre, cercate di non strafare, tenete conto di tutto.

Questo è un lavoro di collaborazione tra tre persone: l'osservatore, colui che dà le indicazioni e colui che le riceve. Non è una ripetizione pedissequa di una parte della lezione ma qualcosa di più. Ok?

### 116.3 Discussione su esercitazione. Dimostrazione sullo scheletro dei movimenti principali della CAM

Anna Maria: Com'è andata? Bene? Interessante? Cominciamo con un confronto sull'inclinazione laterale, con e senza l'accavallamento della gamba. Che differenza avete notato? Che ragione c'è di farlo in questi due modi?

Laura: Con l'accavallamento il lato destro si allunga molto e il bacino scende un po' di più, si avverte di più la totalità ed il coinvolgimento di tutte le parti, mentre senza l'accavallamento il bacino rimane forse un pochino più statico.

Lorenza: Ho osservato che con le gambe incrociate il movimento sale di più e arriva al torace, che estende lo sterno; c'è proprio un movimento di estensione dello sterno che porta anche ad una maggiore rotazione della testa. La prima volta la testa si muoveva ma sempre sull'asse longitudinale, quando invece ha accavallato le gambe c'è stato questo movimento più alto del torace e anche la rotazione della testa.

Anna Maria: Condividete? Prendete il microfono soltanto se avete osservato altro.

Paola: Noi abbiamo osservato che quando aveva le gambe accavallate la sua testa era tirata giù, verso il bacino, non ruotava, mentre quando non aveva le gambe accavallate la testa ruotava e seguiva il movimento delle gambe.

Anna Maria: Qui ci sono delle varianti su una lezione di base. Quante volte avete fatto la lezione di inclinare le gambe lateralmente, quante volte l'avete fatto con le gambe accavallate? Bene, andiamo avanti. Chi altro deve dire qualcosa?

Martina: Quello che abbiamo notato noi è che la colonna di Roberta, con le gambe non accavallate, ruotava un po' meno, ma in modo più armonico e distribuito: il movimento arrivava di più alla testa e alla spalla; con l'accavallamento delle gambe ruotavano invece di più le lombari ma il movimento si interrompeva in un punto della colonna e non raggiungeva la testa. Con l'accavallamento delle gambe il torace avrebbe dovuto essere più disponibile.

Anna Maria: Non era così?

Martina: No, nel suo caso faceva più fatica a fare questo movimento, era molto meglio senza.

Anna Maria: Maggiore partecipazione della colonna con le gambe accavallate ma in maniera diversa, si può dire anche così?

Jenny: Noi abbiamo notato che accavallando le gambe si accentuava la flessione laterale, in chiusura su un lato e in apertura sull'altro lato.

Monica: Nel caso di Carlo, con le gambe non accavallate la rotazione del bacino è proprio una rotazione, su un piano solo. Mentre se si accavallano le gambe, la gamba che sta sopra è un peso che porta il bacino verso il basso, verso le sei, e questo fa sì che si ampli l'estensione sia sul tratto lombare che sul tratto dorsale. E questo faceva la differenza anche nella rotazione della testa: con le gambe non accavallate la testa andava dallo stesso lato delle gambe, mentre con le gambe accavallate la testa andava dal lato opposto, accentuando appunto questa estensione.

Anna Maria: L'avevo notato anch'io che qualcuno con le gambe inclinate aveva la testa che andava dal lato opposto. Ma non possiamo metterla come regola. Sentiamo tutti i gruppi e poi aggiungiamo un dettaglio.

Franca: Lei diceva che era più comoda quando inclinava le gambe senza accavallarle. Io ho notato che la torsione è diversa, cambia il fulcro del punto di torsione con le gambe semplicemente piegate e non accavallate. Con le gambe accavallate sembra che salga il fulcro verso l'alto, è già stato detto, mi sembra.

Elena: Però io nei giorni scorsi sentivo più tensione nelle lombari quando avevo la gamba accavallata, questa mattina no!

Anna Maria: Nessuno di voi ha pensato alla differenza nel movimento delle anche quando le gambe sono accavallate e quando non sono accavallate? Che cosa succede nell'un caso e nell'altro su tutta l'asse di trasmissione della colonna fino alla testa? Vediamolo sullo scheletro.

Se inclino le gambe senza accavallarle osservo che c'è un movimento relativo tra l'articolazione delle anche e il bacino (durante le integrazioni funzionali, facendo questo movimento, si sente bene la mobilità dell'anca, sia di quella che scende per prima, sia di quella che segue). Dicevamo dunque che c'è un movimento dell'anca e poi inizia il coinvolgimento del bacino che, gradualmente, accompagna il movimento. Guardate la mobilità della colonna nella zona lombare, ma guardate anche che cosa succede nella zona dorsale. Qui i piedi sono troppo stretti tra loro. L'altro giorno vi dicevo di imparare ad osservare la relazione tra l'anca, il ginocchio e il piede (primo e secondo dito del piede). Il tallone è sempre leggermente in fuori, perché questa è la sua forma. Se voi state con le gambe così chiuse, non potete avere l'anca in asse con il ginocchio e il piede: queste cose dovete imparare a sentirle, a riconoscerle, a lavorarci. Ma non mettiamo troppa carne sul fuoco.

Torniamo al movimento relativo tra anca e bacino. Che cosa fanno molte persone quando inclinano le gambe lateralmente? Avendo difficoltà a far uscire l'anca, a coinvolgerla bene nel movimento, fanno un grande lavoro con la zona lombare. A maggior ragione se hanno abitualmente la zona lombare iperestesa e sono soliti 'tenersi su' continuamente, pensando così di essere più alti. Quando insegnerete le Cam con questo movimento portate l'attenzione degli studenti sul fatto che la colonna non è un bastone ma è articolata; se la si muove come se fosse tutta d'un pezzo si perde la sua articolazione a livello toracico. Questa è una lezione di base su cui potrete fermarvi parecchio tempo con il vostro gruppo e fare loro tante domande: "Quando vi inclinate come appoggia sul pavimento un lato e come come si solleva l'altro?", "Che cosa succede all'andata e al ritorno?", "L'ultima vertebra che si solleva e che ruota sarà la prima che ritorna indietro (è il tema della reversibilità)?". Potete anche usare la strategia di far sentire il colore sulla schiena, immaginando che le diverse zone della schiena si colorino entrando via via in contatto con il pavimento. L'attenzione a ciò che accade sotto: questo è un aspetto importante anche quando fate un'integrazione funzionale, perché dovete sempre

pensare anche al lato che sta sul lettino, che non si vede, e non solo al movimento nella parte visibile.

Guardate ora la testa: quando le gambe si inclinano, la testa per alcune persone va nella stessa direzione della colonna, per altre va nella direzione opposta, per altre ancora rimane più al centro. Perché? Partiamo dalla considerazione che il movimento di base del bacino, per intenderci il movimento 'sei - dodici', induce la testa a fare lo stesso: il mento va via dallo sterno quando il bacino si muove sulle 'dodici', e va giù e si avvicina allo sterno quando il bacino è sulle 'sei'. Questo movimento dovrebbe accadere un po' dappertutto, ad ogni angolo della rotazione, perché il movimento è più o meno lo stesso. Quindi, quando le gambe iniziano ad inclinarsi, la rotazione del bacino già induce ad una piccola rotazione della testa, che poi si accentua quando le gambe scendono di più lateralmente (c'è proprio una Cam dedicata a questo, che ve lo fa sentire). Al ritorno, ugualmente, la testa fa un giro e ritorna al centro.

Ora invece osserviamo il movimento di inclinazione con le gambe accavallate. Il peso delle gambe fa andare il bacino verso le 'sei', tra le "cinque" e le 'sei', ed è chiaro che la testa fa la stessa cosa. Guardate lo scheletro: le anche non hanno la stessa libertà di movimento che avevano prima, anca e bacino sono più unite, diciamo così, e allora c'è un grande movimento lungo la colonna vertebrale, subito ingaggiata nel movimento. C'è dunque una bella rotazione lungo la colonna che, naturalmente, coinvolge la zona lombare. Tuttavia la zona lombare non dovrebbe essere lasciata sola a fare tutto, come invece spesso accade; infatti, per tante ragioni, la parte alta della colonna viene poco coinvolta. Se c'è un'eccessiva iperestensione della colonna lombare, allora bisogna vedere se veramente ha direttamente a che fare con il movimento o se invece è qualcosa che vi piace fare e che aggiungete perché lì c'è qualcosa che impedisce il passaggio del movimento. Il peso delle gambe inclinate lateralmente sposta il bacino ed è chiaro che conseguentemente si accentua la rotazione lombare, però la rotazione non è solo qui: la colonna, infatti, comincia ad entrare anche in una lieve estensione. Quando poi trasliamo la testa, inclinandola, il movimento avviene sia sul piano della testa, che nelle costole e nel torace. Il mettere la mano sulla tempia è di aiuto, un sostegno.

A questo punto siete voi a dovermi dire che cosa avete visto, che cosa avete osservato, che cosa avete sentito, come avete descritto da ora in avanti il movimento. Non mi va di starvi a spiegare tutto, di indottrinarvi. Voi mi raccontate che cosa avete osservato ed io ve lo confermo e lo amplio. Facciamo un lavoro insieme.

Giulia: Noi abbiamo notato che in questo movimento si accentua la flessione laterale e, nel lato opposto, l'estensione. Ricordando invece la Cam dei scorsi giorni, dove abbiamo esplorato la flessione laterale della colonna mantenendo il bacino in appoggio sul pavimento, ci siamo chiesti se anche in quel caso ci fosse la rotazione della colonna. Alcuni di noi pensano che ci sia; altri, pensando che le spalle scivolano sul pavimento ma restano sullo stesso piano del bacino, ritengono che ci sia solo una flessione laterale.

Anna Maria: Bene, ottima descrizione. Qualcun'altro?

Giuseppe: Noi abbiamo osservato che il movimento all'inizio era molto più nel collo. Non vedevamo una grande flessione laterale ma più che altro una grande inclinazione delle cervicali; mancava la parte toracica; quindi abbiamo chiesto di pensare che ci fosse un bastoncino tra l'orecchio sinistro e la spalla sinistra per vedere che effetto facesse, se l'inclinazione laterale era più completa, perché sennò rimaneva nel collo, ed è più o meno quello che facevo io durante la cam.

Anna Maria: Esatto. Per voi che siete al terzo anno dev'essere un principio fondamentale considerare il collo semplicemente come la parte finale della colonna vertebrale. E poiché l'area cervicale con le sue sette vertebre è la più libera ed è proprio sotto alla testa - dove ci sono i recettori per odorare, guardare, sentire, parlare -, spesso è la più usurata. Anche la zona lombare è strutturalmente più libera: vedete, qui c'è tanta muscolatura ma non ci sono costole. Frequentemente, quindi, ci facciamo male nella zona lombare e nella zona del collo, proprio perché spesso vengono usate in maniera eccessiva rispetto alla zona toracica, che è meno accessibile, ma che ha una funzione molto importante nella trasmissione del movimento. In tutte le lezioni di inclinazione laterale che avete fatto, con tutte le possibili combinazioni, che cosa succede quando inclinate la testa? Perché vincoliamo il collo con il braccio? Che cosa significa?

Giuseppe: Se inclino solo la testa il movimento è quasi solo nel collo, se invece incornicio la testa portando la mano sulla tempia coinvolgo di più la parte toracica piuttosto che il movimento delle cervicali, creo un pezzo unico con il tronco e la colonna.

Anna Maria: Esatto, possiamo chiamarlo un movimento indifferenziato. Creo questo 'famoso' triangolo che mi permette di mettermi direttamente in contatto con il torace. Ma alcune persone, nonostante questo vincolo, continuano a tirare il collo, che è il solito primo attore. Allora noi come insegnanti dobbiamo avere molto chiara la funzione di questo movimento, perché anche solo inclinando la testa si mette in moto tutto lo schema.

Giuseppe: Noi abbiamo aggiunto un ulteriore vincolo, quello della distanza tra la spalla e l'orecchio. Abbiamo chiesto che ci fosse la stessa distanza tra spalla sinistra ed orecchio sinistro in modo tale da coinvolgere di più il torace.

Anna Maria: Di modo che la spalla sinistra potesse seguire l'orecchio sinistro che si sposta verso destra. Dobbiamo imparare con queste lezioni ad inserire nel movimento la parte alta nel torace, così come cerchiamo di eliminare quel lavoro grosso che si fa nella zona lombare.

Ovviamente questo vincolo, che fa lavorare di più il torace, non impedisce il movimento della scapola. Questo è molto importante. Guardate lo scivolamento della punta della scapola sulla gabbia toracica. Lo vedete? Se io vado nell'altra direzione, come ho fatto nella seconda parte della lezione, tutto questo lato si apre e quell'altro si chiude, grazie proprio anche a questa relazione tra scapola e gabbia toracica. Il gomito è la parte del braccio che entra direttamente in contatto con il movimento relativo tra scapola e torace. La scapola è la parte del braccio che è in collegamento con la gabbia toracica ed ha la facoltà di scivolare sul torace favorendo la chiusura delle costole. Quando poi si ritorna, anche la scapola ritorna. Questo è importante anche quando non mettete la mano sulla tempia. Quando muovete la scapola dovete rendervi conto sia del movimento specifico della scapola che del movimento relativo tra la scapola, la colonna e le costole.

Elena: Io direi di pensare alla spalla opposta, che è più libera. Aiuta tantissimo a trovare piacere in questo movimento.

Anna Maria: Potete anche pensare allo sterno davanti. Vi ho detto di pensare davanti, dietro, lateralmente.

Elena: Così come era importante il coinvolgimento della scapola.

Anna Maria: In realtà entrambe le scapole sono coinvolte, forse una è più libera perché più staccata, l'altra invece è un po' più appoggiata.

Franca: La doppia torsione in alto è davvero molto in alto, è un movimento molto forte perché quel lato lo stiamo mandando in flessione con la parte alta mentre è in estensione, è quasi un contro movimento.

Anna Maria: Vi volevo far vedere una cosa importante. Nel momento in cui avete fatto questo lavoro con le gambe distese, molti di voi hanno fatto delle flessioni laterali enormi, grandi, grandi. Perché? Certo, potete fare una grande flessione laterale andando direttamente a coinvolgere la zona lombare, che è quella che inizia la flessione ed è quella più libera. Potete però, pian piano, stimolare anche la partecipazione del torace. Non si tratta tanto di flettersi facendo un grande semiarco, quanto piuttosto di trovare una nuova possibilità di movimento per la scapola. In quella zona c'è infatti tutta una muscolatura (i muscoli profondi, i muscoli intercostali, i muscoli che sono sotto la scapola, sopra la scapola, tutti i muscoli superficiali della scapola, del trapezio) che è legata alla colonna e che unisce la testa alla scapola. Questa gradualità nel movimento è il fine di tutto il lavoro minuzioso di queste lezioni. È un lavoro leggero, lento, con tante variazioni, che permette a chi è solito fare un movimento che va subito giù, coinvolgendo subito le lombari, di esplorare anche un movimento più articolato, di rendere disponibili, pian piano, tutte le vertebre e tutte le costole. Capite? E lo abbiamo fatto anche con un leggero tocco.

Quando muovo la scapola, un po' in alto e un po' in basso, devo sempre sentirla nella sua pienezza, nella sua forma, nella parte bassa, nella parte alta, nella parte vicina alla colonna, nella parte centrale che si allontana dalla colonna. In flessione laterale la punta della scapola va un po' verso l'interno, chiude le costole; poi, durante quel movimento che ci servirà a portare il braccio verso l'alto, c'è bisogno che la punta della scapola esca fuori (l'avete fatto anche a pancia sotto). Ma se la scapola non fa niente, hai voglia tirare il braccio, non ce la farò mai a fare quel lavoro di coinvolgimento delle costole ma anche delle vertebre.

Mi avevate chiesto che cosa succede se faccio la flessione laterale con le gambe distese, se anche in questo caso c'è o meno una rotazione della colonna. Diciamo che un po' tutti abbiamo una lieve scoliosi e questo significa che da qualche parte abbiamo una vertebra un po' ruotata rispetto all'altra. Quindi con le gambe distese ci possono essere vertebre leggermente ruotate in modo diverso tra di loro.

Ripeto, qui c'è una bella flessione laterale se la distribuiamo piano piano lungo tutta la colonna. Moshe Feldenkrais chiedeva sempre di fare attenzione a non combinare flessione e rotazione della testa. Vedrete che molte persone lo fanno. Allora voi potete dire: "Tenete gli occhi all'orizzonte, sentite l'orecchio che si avvicina alla spalla, sentite l'altra spalla che si solleva". In questo modo cominciate a dare loro una serie di riferimenti affinché si possano orientare e fare una vera e propria flessione laterale della testa.

Sara Calzetti: Quando siamo nella configurazione finale, con le gambe accavallate e inclinate in una direzione, e incliniamo il capo mantenendo il naso al soffitto, ci siamo chieste: "Qui c'è solo rotazione, perché abbiamo questa parte che va da una parte ed il resto è flessione, o c'è anche torsione?". Perché se c'è torsione, io personalmente io non l'ho sentita.

Anna Maria: Ma sì che c'è torsione. Se questa parte qui è inclinata lateralmente e le gambe sono accavallate (ma anche se non fossero accavallate), abbiamo creato una

torsione. Una parte della colonna è in torsione, ok? Nel momento in cui inclino le gambe, lì c'è e rimane la torsione e qua avviene una flessione laterale, ma siamo comunque su un piano di contro-rotazione; da qualche parte si deve smistare quel punto in cui si passa dalla rotazione all'inclinazione laterale, da qualche parte c'è un gruppetto di vertebre che deve smistare quel movimento.

Carlo: Quando facevo il movimento, il piano del torace e il piano dell'inclinazione non erano paralleli, erano leggermente spostati. È possibile?

Anna Maria: Voi sapete che siamo tridimensionali, ovvero che abbiamo una lunghezza, una profondità e una larghezza. È chiaro che il piano che sta a terra si muove diversamente da quello che sta verso il soffitto, che a sua volta si muove diversamente da quello laterale, su un lato e sull'altro. E quindi c'è un movimento relativo della colonna rispetto allo sterno e dello sterno rispetto alla colonna: se sul davanti lo sterno si abbassa, dietro i processi salgono.

In una delle lezioni precedenti a questa ad un certo punto facevate la rotazione intorno all'asse con la spalla sotto e c'era un'estensione in cui lasciavate la pancia libera e vi dicevo di sentire il movimento relativo dello sterno rispetto alla colonna. Poi c'era però il ritorno, un ritorno ad una gabbia toracica morbida. Perché se rimanete sempre così, con il torace in fuori, è faticosissimo; ma ci sono persone che non se accorgono nemmeno perché hanno un'immagine di sé fatta così. Ma noi in realtà siamo simili alle scimmie. Guardate Feldenkrais come si organizzava quando camminava: lui camminava così (*Anna Maria imita questo modo un po' 'scimmiesco'*). Bisogna lasciare che il torace possa avere un suo punto neutro, così che possa andare in estensione, in flessione, in rotazione, in flessione laterale, in estensione laterale. Una buona estensione è legata a una buona flessione: flettersi è importante tanto quanto estendersi e tutto questo avviene su tutti i piani del movimento perché le vertebre sono circolari, i nuclei sono come palline. Ci si muove su tutti i piani, con un meccanismo come quello dei pupazzi. Quando prendo ad esempio un oggetto, posso avere una rotazione, una torsione e una flessione laterale con una inclinazione. Siamo complessi, più diventiamo differenziati e più diventiamo sistemi dinamici complessi. Abbiamo più opzioni ed è questa la cosa bella: più complessi ma con più opzioni a disposizione. Infatti la colonna ha le sue curve perché deve bilanciare la forza di gravità in qualsiasi posizione ci troviamo.

Molto bene, prendiamoci una pausa adesso e nel pomeriggio aggiungiamo direttamente l'integrazione funzionale.

#### **116.4 IF supini: inclinare le gambe di lato con supporto del rotolo. Ruotare la testa, sollevare spalla opposta all'inclinazione e l'altra. Osservare relazioni**

Anna Maria: Una persona sul lettino, per favore.

Oggi riprendiamo il lavoro che abbiamo fatto i primi giorni. Tralasciamo per ora l'osservazione in piedi, la riprendiamo domani.

Mettiti supina. Osservate le gambe mettendovi dietro la testa: le gambe disegnano delle diagonali più o meno chiare, a volte una gamba è più vicina alla linea mediana, l'altra è leggermente più spostata. Vedete? Lo dovete osservare dalla testa, vi prendete un'immagine e poi vedete che cosa farne durante la lezione.

Ora ruotate la testa, due o tre volte, non c'è bisogno di fare di più: appoggiate la mano, fate una leggera rotazione da una parte, ritornate, e poi piano piano ruotate dall'altra parte. Da entrambe le parti all'inizio sentivo una leggera resistenza, però su questo lato la seconda volta ha lasciato. Guardate, si può fare così: fate fare alla

testa una piccola rotazione, poi rimanete un attimo nel punto dove la rotazione vi sembra più difficile, state lì un momento, ritornate al centro, poi ruotate di nuovo la testa e sicuramente la rotazione sarà un po' più facile.

Piega le gambe. Le potete piegare voi o potete chiedere alla persona di piegarle, ma non riprendiamo tutto questo. E ora vorrei tornare a quello che abbiamo fatto il primo giorno: mettete le mani ai lati del collo - alla base del collo, tra settima cervicale e la prima dorsale, un piccolo anello di contatto, leggero - e la persona fa un piccolo movimento, una leggera spinta con entrambe i piedi. Voi sentite come arriva il movimento alla settima cervicale e verso la testa, basta poco perché ormai vi siete allenati. Potreste anche sentire che un lato del collo si appoggia meglio sulle vostre mani: registrate, sentitelo, respirate.

Dopodiché chiedete alla persona di inclinare le gambe in una direzione e la persona lo farà come vuole. Voi sentite che tipo di collegamento potete avvertire lungo la colonna vertebrale. Anche il ritorno è interessante, osservate anche come usa anche il bacino. Dopo chiedete di inclinare le gambe dall'altra parte.

Qui osservo che c'è una piccola differenza. Ho sentito che sulla spinta centrale c'era un buon collegamento, ma qui arrivava un po' meno il movimento. L'hai sentito anche tu, vero?

Oggi torniamo a fare la torsione delle gambe. Avrei bisogno di un rotolo piccolo.

Ora sarò io ad inclinarle le gambe. Scelgo di andare prima nella direzione in cui ha cominciato lei. Inizio con un movimento piccolo, per sentire il movimento delle due anche, prima una e poi l'altra, e ritorno. Poi inclino un po' di più e sento che la zona lombare si stacca dal lettino, però a me interessa sentire che cosa succede fino al torace. Ritorno. Vado ora ad inclinare le gambe dall'altra parte, vediamo un po', interessante! Avete visto? Di qua c'è un maggiore coinvolgimento della testa, lo vedete? Era un sospetto che avevo avuto anche prima, perché sentivo quel lato leggermente più facile. E adesso torno ad inclinare le gambe sull'altro lato e le vorrei lasciare inclinate, mettendo un rotolo qui. Però ora vorrei fare un'ulteriore osservazione e vedere dove va il movimento se sollevo una spalla, come lei si organizza, dove va il movimento, e dove io dirigo la mia attenzione. Se penso che questo movimento vada in diagonale, c'è qualcosa che va direttamente giù nel collegamento con l'anca destra. Notate il respiro. Su quest'altro lato, meno. Allora che cosa devo fare adesso? Che direzione scelgo? Inclino le gambe di qua o di là? Però se ha respirato lì, forse quella zona lì si allunga un po' di più di quell'altra. Va bene: andiamo di qua. Capite? Sono queste le cose che vi dovete chiedere ogni minuto che lavorate. Avevo un disegno iniziale di quello che avrei voluto fare, ma poi bisogna adattarsi. Puoi tenere le gambe piegate così, sei comoda? Adesso però i suoi piedi scivolano tanto e questo è molto fastidioso, è un altro imprevisto. È importante che i piedi non scivolino. Come facciamo? Fantastico, bell'idea (*Qualcuno del gruppo le allunga un pezzetto di rete antiscivolo*).

Questa è tutta la prima parte della lezione per me. Ho provato ad inclinare le gambe su un lato, poi sull'altro. Nel dubbio ho riprovato dall'altra parte. Ora esploro la comodità delle gambe e verifico che il rotolo sia della dimensione giusta così che lei possa stare più comoda, ma no, va bene così, perché se alzo il rotolo si alza il piede. Stai comoda, stai bene? Bene, ma non fidatevi troppo quando le persone vi dicono che sono comode. Qui però vedete che le gambe sono appoggiate bene, questo rotolo è grande, sostiene bene.

Lo abbiamo già visto, ora la prima cosa da fare è quella di dare un po' di comodità al bacino. Semplicemente le faccio da pavimento, sostengo prima la zona del sacro, a lato, e appoggio solo la mano in modo che lei possa sentire questa zona riempita, come se ci fosse della sabbia (se fossimo al mare, sulla spiaggia, potremmo fare la torsione e mettere sotto al bacino un cuscinetto di sabbia; provate quest'estate).

Quando vedo che c'è un certo effetto nella zona addominale, vedete?, mi sposto leggermente, metto una mano qui e l'altra la porto su: adesso sto proprio al confine



tra la zona lombare e la fine del bacino, quindi l'inizio delle costole. E lì pure tengo la mia mano, fino a sentire, a poco a poco, che lei lascia il suo peso sulle mie mani. Se notate un ampliamento della zona anteriore, vuol dire che anche la zona posteriore è collegata perché tutti i muscoli rotatori collegano la schiena all'addome. Poi mi sposto leggermente un po' più in alto: sostengo anche questa zona qui, posso sostenere anche un po' così questa, leggermente da sotto, ma anche un po' sulle costole perché le costole cominciano qui. Così lei comincia a sentire che ci sono le costole altrimenti se le scorda. Dovete sempre dare un po' di tempo alla persona, vedete?

Ora ruoto leggermente la testa verso il lato d'inclinazione delle gambe e capite che la colonna fa così, giusto? Torno. Adesso ruoto la testa dall'altra parte, in contro-rotazione: per qualcuno sarà meraviglioso, per altri bisognerà andarci molto piano; sento che cosa succede nella zona della prima e della seconda vertebra dorsale e nel collegamento con la settima cervicale.

Poi mi metto un po' a lato della settima cervicale, direi di qua, e semplicemente la sento, faccio un po' così con le dita e provo un po' a sentire questa zona e così comincia a sentirla anche lei. E poi pian piano, quando sento che lei più o meno mi comincia a respirare sopra le mani, non stacco le mani, ma è come se sprofondassero un po' su lettino, dietro, e lei un po' mi segue, ma non tanto.

Poi vado alle spalle. Scelgo di sollevare prima la spalla che mi consente di fare una de-torsione. Sollevo, sto un attimo e ritorno. Ma quando ritorno non stacco la mano. Guardate: la sua testa rimane qui. In questo caso che cosa posso fare? Potrei fare un piccolo movimento di questo tipo: accompagno appena appena il sollevamento della spalla con una piccola rotazione della testa; poi la spalla ritorna e ritorno con la testa.

Bene, torniamo al sollevamento della spalla che toglie un po' la contro-rotazione. Ci sono tre diversi punti utili dove mettere la mano per sollevare la spalla: in prossimità della parte esterna del braccio, quasi sull'omero (un movimento che mi consente anche di chiudere leggermente le costole, di accorciare i muscoli intercostali, con la possibilità che al ritorno si lascino andare di più), oppure un po' più in dentro, tra l'articolazione e la scapola, e infine nella zona della scapola più vicina alla colonna. È una piccola sollecitazione e poi ritornate. Qui sembra che adesso torni meglio. Questo lato sta diventando più lungo; lo vedete che questo è più corto? Guardate: c'è una rotazione però è come se ci fosse una piccola inclinazione laterale, lo vedete? Questo lato è più lungo e questo è leggermente più corto.

Sollevo l'altra spalla e ritorno. Osservo anche su questo lato che cosa accade sollevando la spalla nei tre diversi punti. Guardate: lascio perdere la testa, quel che fa, fa. Quando sollevo la zona più vicina al collo devo essere molto gentile perché è un lavoro molto forte e con alcune persone non riuscirete neppure a farlo.

Fate ritornare la persona distesa supina, togliete il rullo, e provate di nuovo ad inclinare le gambe da un lato e dall'altro. C'è questo lato che sta entrando di più nel movimento rispetto a prima. Vedete che la qualità diversa di questo lato? Lo senti anche tu? Ok, molto bene.

Grazie. Rotola su un fianco, allunga le gambe.

Come ti senti in piedi? Prima non abbiamo osservato niente in piedi, quindi non possiamo fare paragoni. Che sensazione hai? Osservate la zona del torace. Anche gli occhi sono più luminosi.

Allora, facciamo fino a qua e poi aggiungeremo le braccia.

Aprite i lettini e facciamo il primo giro.

### 116.5 Domande su IF. IF supini: sentire confine tra bacino e torace (cresta iliaca-coste fluttuanti)

Anna Maria: Tempo scaduto! Bene, com'è andata? Avete scoperto qualcosa? C'è stata qualche piccola differenza tra l'inizio e la fine? Qualche piccolo commento e poi andiamo avanti. Vi siete trovati bene? Avete avuto delle difficoltà? Come siete seri: Carlo! Ti guardo, ti sorrido e tu? Non vedi dove vai perché non hai gli occhiali? Ti capisco: anch'io!

Monica: Ho una domanda sul bacino. Se il bacino è sollevato, molto sollevato, la persona potrebbe essere scomoda. La comodità di una persona non è sempre così chiara da capire.

Anna Maria: Il problema c'è quando le gambe si inclinano e il bacino non si solleva. Perché quando una parte si solleva, un'altra si appoggia. È chiaro quindi che il bacino si deve sollevare.

È importate comunque sempre pensare alla comodità della persona. Pensiamo ad esempio, ai supporti: si mettono se servono, ma nel caso in cui la persona nel corso della lezione si sia organizzata meglio, ad un certo punto si possono anche togliere.

Lo scopo è sempre comunque quello di distribuire meglio il movimento, il tono muscolare, di chiarire il collegamento tra le varie articolazioni, dando la possibilità al cervello della persona di seguire, di sentire, e via via di guadagnare in sicurezza, comodità e facilità. Se una persona è scomoda, è meglio che lo dica, così voi potete cambiare strategia.

Monica: Nel nostro caso non è stato facile capire il lato da scegliere per la torsione. Perché non c'era una distinzione così netta tra la posizione più comoda e meno scomoda.

Anna Maria: Se avete dei dubbi, partite dal lato che vi sembra più facile, più comodo. Se comunque notate una piccola scomodità, la potete inizialmente ovviare mettendo dei cuscini, dei rulli. Poi, dopo aver fatto il lavoro di sostegno del bacino, oppure dopo aver sostenuto le spalle, è possibile che i sostegni non servano più o ne servano di meno, perché è cambiata la qualità della posizione.

Elena: Dolores mi chiedeva di aggiungere sempre più cuscini e, continuando ad aggiungerne, non c'era quasi più la torsione. Poi ho fatto il lavoro del sostegno e, a quel punto, ha voluto toglierli uno ad uno. C'è stato un momento di liberazione molto bello.

Luca: Quando ho sollevato la spalla, ho trovato utile andare a toccare l'anca opposta, per fargliela sentire.

Anna Maria: Hai fatto bene.

Anna Maria: Proseguiamo con la spiegazione. Una delle principali strategie del Metodo è quella di creare una connessione più efficace tra bacino e torace. Questo spazio, che sta tra la sommità della cresta iliaca e le ultime costole fluttuanti, è di fondamentale importanza. Se questo spazio viene ben percepito dalla persona, si allunga, si allarga, partecipa al movimento, quindi diventa uno spazio che crea una grandissima qualità nella comunicazione tra bacino e torace. Anche il diaframma ne sarà influenzato. Ma spesso le persone non sono consapevoli di questo spazio, di questo collegamento. Ad esempio, ci sono persone che hanno addominali molto forti, che 'tengono' senza accorgersene.

Quindi è bene far sentire questo spazio con il tocco, con il sostegno. Non è uno spazio grande, anche se sullo scheletro sembra più grande.

Se la persona è distesa sul lettino supina, posso metterla comoda, con un rullo sotto le ginocchia, e sostenere con le mie mani questa zona di confine, prima su un lato e poi sull'altro. Rimango lì e sostengo, in attesa di una risposta, di un respiro.

Ma il sostegno in questa zona lo possiamo dare sempre, in qualsiasi posizione si trovi la persona. L'importante è sapere che si vuole portare l'attenzione lì, in quello spazio. Quando questa zona diventa più libera, diventa tutto molto più facile. Questo è il principio del Metodo, ovvero anziché tirare e stirare, andiamo nella stessa direzione: sosteniamo, accorciamo, avviciniamo la muscolatura, diamo il tempo alla persona di sentire; poi, quando il cervello lo sente, pensa "Oh, che bello!" e a quel punto la muscolatura lascia andare. E tutto questo avviene in una determinata zona ma poi si propaga.

Bene, vi mettete in coppie, mettete la persona con le gambe piegate o con un bel rotolo sotto le ginocchia e cercate questo confine tra bacino e torace, sentitelo e lo fate sentire alla persona. Lo fate a destra, a sinistra. Poi cambiate i ruoli.

## GIORNO 117 - 18/07/2016

**117.1 IF supini: torsione dalle gambe appoggiate su rullo. Revisione e portare braccio in appoggio su torace, collegamento gomito-scapola, movimento coste-colonna**

Anna Maria: Buon giorno a tutti. Questa mattina cominciamo con una lezione di integrazione funzionale e faremo una Cam più tardi. State bene? Tutto a posto? Avete qualcosa da dire prima di cominciare rispetto alla lezione di ieri? Comincio subito. Cominciamo. Magari parliamo dopo. Ora io farò una demo e non mi soffermerò sulla prima parte del lavoro: farò un riassunto attivo e poi aggiungiamo qualcosa rispetto a quello fatto stamattina, così poi potete fare lo scambio. La prima parte sarà semplicemente fluida: vedete come viene organizzata. Chi vuol venire?

Partiamo da una piccola osservazione in piedi. Elena adesso sta in piedi e voi date uno sguardo aperto, uno sguardo inclusivo vedendo un po' dove poggia sui piedi, quale sensazione avete semplicemente guardando davanti e dietro, dove poggia di più. Tu stai tranquilla. Guardate anche un po' l'altezza delle spalle, le due lunghezze del torace, un'immagine così e dove sta la testa; se la testa vi sembra al centro tra le spalle o se vi sembra più su una gamba piuttosto che sull'altra: guardate l'insieme. Cogliete solo l'immagine, non c'è bisogno di entrare nel dettaglio adesso, chiediamo ad Elena semplicemente di guardare da una parte all'altra, rimanendo sempre con i piedi a terra, da un lato e l'altro. Cerca di non fare bene, fallo tranquilla. Vedete? Nonostante tu sai che le cose devono essere fatte in un certo modo poi dopo comunque l'organizzazione è quella: abbiamo visto bene che lei fa perno su una gamba, sia quando gira da una parte, che quando gira dall'altra e questo è evidente. Adesso mettiti sdraiata sul lettino. Questo è un altro aspetto altrettanto interessante. Chiediamo: ti senti al centro del lettino? Non guardare, senti. Mettiti più al centro. Adesso? Sì? Sposta pian piano il piede sinistro verso sinistra sul lettino, vi faccio solo vedere una cosa, torna al centro, mettiti di nuovo come stavi prima. Poi invece porta il piede destro, fallo scivolare: c'è differenza vero? E rimettiti tranquilla, spostati leggermente più al centro del lettino. Non è che sia così importante ma quando cambiamo posizione cambia anche l'orientamento nello spazio, ci sentiamo anche in un modo diverso su e giù. Tanto vale anche lasciare esplorare un po' anche questo. Riprendiamo.

[00:07:55] Fin qui classico, no? E ho notato una differenza sia nel modo in cui la testa gira, sia nel modo in cui la spalla è collegata: abbiamo visto questa differenza, andiamo anche a sentire un po' a livello dell'anca. Vi ricordate, anche questo lo avevamo visto, probabilmente lo avevate già visto prima, adesso sono solo degli approfondimenti di cose già esplorate, quindi la mia idea è proprio di sentire il collegamento con l'anca e la differenza tra i due lati. Pieghiamo. Quando piego la gamba penso veramente di orientare il tallone verso l'ischio e verso il bacino e adesso riprendiamo proprio tutto. Dai una piccola spintina con i piedi e lascia: voi sentite come arriva, bene. E io sento che un piede spinge diversamente: così come l'avevamo visto in piedi che c'era una differenza. Adesso invece inclina le gambe nella direzione che senti preferita, che vuoi insomma. E ritorna. Fallo finché io sento e tu senti che sei arrivata in connessione con le mie mani. Vai e ritorna e fallo dall'altra parte. Vedete che c'è una differenza? Io la sento, tu la senti? Vai. Va di più a destra, torna indietro; vai a sinistra adesso. Capite? Questo è bello: riuscite a vedere tutti: questo mi fa piacere. È chiaro che va più in là però c'è più connessione e più gradualità quando va dall'altra parte. E quindi che facciamo noi? Decidiamo di andare sul lato più facile, ci organizziamo con i rotoli, per lei, per metterle questo devi spostarle un po' i piedi. - (Anna Maria prova a mettere dei sostegni) - Sei comoda? E infatti questo ginocchio un po' meno: mettiamoci un piccolo cuscino,

quello là forse è anche troppo ma è molto morbido. Vedete che la sua testa ha fatto un po' così, come le lezioni che abbiamo fatto ieri. Si è organizzata in modo tale che la sua testa sia andata un po' verso destra con una leggera inclinazione qua, vedete: questo lato rimane comunque più lungo dell'altro. Qui la mia idea è di mettermi nella zona che abbiamo sentito ieri alla fine della lezione: voglio proprio farle sentire, mentre lo sostengo, il confine tra bacino e torace, tra costole fluttuanti, bacino e l'alta parte del bacino. Poi mi posso anche spostare un po' più bassa in modo che sostengo anche un po' l'articolazione tra l'anca ed il bacino: d'accordo? E rimango con l'altra mano nella zona lombo dorsale, all'inizio. Poi lascio questo, ritorno al confine con il bacino, sposto leggermente l'altra nella zona dove mi immagino che cominci anche un po' la torsione, nella parte tra la fine della dorsale ed inizio lombare, ci sto un attimo, faccio sentire, faccio sostegno qui e quando sento che si è avviato un certo processo anche attraverso quello che vedo e il respiro, dopo di che lascio prima questa parte alta e poi l'altra.

Poi andiamo qui. Ora in questa posizione, prima di tornare alle spalle, faccio il movimento che ho fatto prima: ruoto la testa e mentre lo faccio mi immagino che cosa succede qua, che cosa accade alla base della testa, all'inizio del torace, e poi piano piano vado dall'altra parte, che era la sua parte preferita e infatti in questa posizione ci va perché comunque toglie un po' di rotazione della colonna. Ecco: ritorniamo. Vediamo un attimo.

Dopodiché andiamo a quello che abbiamo fatto ieri: voglio proprio sentire la spalla andando nella direzione della derotazione, come dire, tolgo un po' di torsione, sto più sulla parte esterna, sulla zona del braccio e omero, la parte alta e ritorno, piano piano. Poi magari mi sposto un po' più all'interno, nella parte dell'articolazione più interna. Ci sto un attimo perché capite un po' qual è la direzione; dove va a finire un po' questa cosa, come un fluido che scende giù da qualche parte. Dove si appoggia lei? Ecco, le do il tempo di farglielo sentire, poi ritorno, piano piano, senza staccare la mano, è lei che mi segue. Poi mi avvicino appena appena nella parte più interna, più vicina al collo diciamo: ecco, vedete? Questo! Magari non faccio tanto. Più che fare propongo e stop. E poi ritorno. Ora lascio. Giusto per sentire, voglio vedere che succede da quest'altra parte. Guarda!

[00:16:20] Se non ritorna la testa? Che facciamo? Se non ritorna la testa che fa? Senti un po' cara, che dici di tornare insieme? Ok. Sentita questa differenza, guardate che cosa succede da questa parte quando faccio questo. Volendo si sta ricreando anche una piccola distanza. Come si stanno distanziando queste costole; poi è più facile salire per la spalla e salire anche un po' più su e qui comincia ad esserci anche più contatto con il pavimento. Poi ritorniamo e ritorno al centro.

Fatta questa esplorazione rimaniamo con la spalla ed andiamo sul braccio. Andiamo a vedere come possiamo aumentare ed incrementare questa rotazione. Mi alzo, prendo il braccio, mi organizzo così in modo tale che giro e poi sostengo il gomito. Lo porto molto vicino al corpo e poi lo porto qui. Io mi chiedo sempre che cosa devo fare con queste cose lunghe, dovete rendervi conto dello spazio.

La mia intenzione è: voglio sentire, intanto, la libertà della spalla. Come avevamo sentito ieri il gomito è molto legato al movimento che fa la scapola. Posso venire anche un po' più su: insomma, per lei è meglio fare così. Non ti preoccupare, tanto io sto nei tuoi limiti. Poi che cosa faccio? Rimango su questo punto. A volte se il punto è comodo, è facile anche fare un cerchietto, perché questo cerchietto va anche dentro, nella clavicola, nella scapola. Dopodiché voglio sollevare, perché la mia intenzione è di portare il braccio appoggiato sul torace. Comincio a vedere se sollevo cosa succede e riappoggio. Se sollevo sento il gomito, la scapola, e voglio fare questo e ritorno. E finalmente faccio questo, sento che lo posso fare, vado qui, appoggio la mano, tengo la mano qui, siamo andati oltre il centro e mentre tengo la mano torno a sostenere qua sotto. Questo lo avete fatto tante volte, no? E a questo punto la mia mano sta reggendo precisamente la scapola. Qui siamo di nuovo distale e prossimale: quando il braccio sta così posso approfittare di questa posizione per

fare un bel lavoro sul torace e sulle costole senza toccare niente. Che faccio? La mia indicazione è sempre la diagonale, vado un po' con il braccio giù e non sto spingendo, ve l'assicuro e ritorno, perché mentre faccio questo il suo braccio è appoggiato qua sopra. Solo l'indicazione è chiara: vado verso l'anca e questa mano segue accompagna sostiene. Posso anche andare con la scapola un pochettino verso l'orecchio e poi faccio questo e poi ritorno. Posso andare pure con la scapola un po' verso il basso e poi vado e ritorno. Esploro un pochettino qual è la possibilità che ha la scapola di muoversi e poi di scivolare via dal torace per arrivare qua.

Poi si ritorna. Guardate: la cosa interessante è che questo braccio praticamente diventa proprio. . . . vedete? E ritorno e riappoggio giù. Dopodiché riprendo il braccio, guardate, molto più libero, lo senti? - Wow - E poi posso anche sentire com'è: guardate! Ma a parte wow, che cosa sta succedendo qui? Questa scapola adesso scivola via dalla gabbia toracica e quindi le costole cominciano a lavorare e vedete ai lati del collo avviene questa rotazione e la testa gira bene da questa parte. Vedete? Poi ritorno, lascio, riporto giù e lei torna con la testa al centro.

Ora che ho tolto la torsione in qualche modo, accompagnando il movimento che è andato giù gradualmente, mi chiedo, anche se faccio questo, guardate ora dove va: vedete? E ritorna. Se rifaccio quest'altro: insomma: perché in questa posizione qui è un po' più complicato. Poi magari facciamo qualcosa con la testa domani.

Arriviamo qui e c'è di nuovo questa possibilità. Possiamo sempre rifare un attimino questo. Che faccio? La scapola, dal gomito, la mano regge proprio il polso la mano è morbida, non sto sulla mano, vado un po' come se portassi il gomito verso la testa e poi giù verso il basso ed intanto sento l'articolazione: nord - sud, sono le direzioni cardinali, verso l'interno così così, verso l'esterno va meglio. Poi salgo un po': sento un po' queste direzioni, per lei la più facile è questa, un po' in apertura, in questo senso questo è il punto neutro suo, dove è più facile andare giù, dove è più facile andare su. E più faccio e più viene più facile. Poi ritorno e voglio fare un po' quello che ho fatto prima, siccome vorrei andare in questo modo allora che faccio? Porto il gomito di là, ma poco poco, sento dove è più facile farlo, ritorno qui. Siccome per appoggiarsi qualcosa si deve sollevare allora vado. Non ho fatto così prima? Perché ci sono tante possibilità. Faccio rivedere uguale sennò vi confondete, mi rimetto con la mano qua sotto come ho fatto dall'altra parte. Quindi che faccio? Salgo un pochettino e ritorno. Salgo fino a dove lei mi seguiva bene e ritorno. La mia mente, la mia attenzione non è tanto a ciò che sollevo ma a ciò che sta succedendo sotto. E mi chiedo: il braccio che solleva quale parte della scapola sale? [24:00] Intanto quella più bassa sento che sale bene e invece quella più complicata è la parte alta della scapola, quindi quando salgo così poi magari faccio un po' questo e ritorno giù. Dopodiché, ho fatto due cerchietti, ora è un po' meglio, lo senti? Tengo sollevato poi voglio sollevare e appoggiare, sto così guardate, tengo qui piano piano, mi risiedo e sostengo. A questo punto è come se avessi messo un cuscino qua sotto, io sostengo bene con la mia mano la scapola e che faccio? A questo punto comincio a riesplorare un po' le direzioni. Porto un po' il gomito verso questa direzione, che non è proprio diagonale adesso, è un po' qua con questa spalla, poi ritorno dopo magari. A lei piaceva di più salire, anche qui lo ritrovo, poi ritorno. Poi magari vado un pochettino in questo modo e anche quando faccio questo lavoro, vedete, sono appoggiata con il mio gomito. Come sono organizzata io? Sono appoggiata con il mio gomito sulla gamba, qualcuno di voi la troverà così, qualcuno no e poi ritorno. E quello che cerco è il contatto sotto. Che cosa sta succedendo sotto le costole? No? Come quando toccavate lo sterno, che andavate con lo sterno a toccare nell'altra direzione. Ve lo ricordate? Un antecedente di questo, un'anteprema di questo potrebbe essere questo: guardate. Niente scappa in questo metodo, a livello di logica anche.

E quindi sposto piano piano, finché arrivo nella parte bassa. Poi ritorno e quando mi rimetto qui e mi rimetto qui e qui adesso è chiaro. Vado giù e ritorno. Ed è la stessa cosa perché lo sterno e la colonna e le coste stanno facendo la stessa cosa che facevano prima. E poi che faccio? Aggiungo un po' quella cosina che ho fatto prima:

muovo la scapola su e giù. Ritorno. Ecco fatto e ci siamo. Uno, due, vedete e ritorno. Ecco. Bene tutte e due le direzioni sono più facili. Dopo di che probabilmente se io tolgo questo, senti che ci stai meglio. Potrebbe andare tranquillamente più così, poi ritorniamo su, torniamo giù, togliamo il rotolo.

E qui facciamo semplicemente questo test. Vai piano piano con le gambe così, ritorni, ancora. Questo lo facciamo alla fine quando abbiamo fatto i due lati. Vai invece su un lato poi ritorna su, vai un po' di là, anche di qua c'è maggiore connessione anche se non vai con le gambe così che le stramazzi a terra. Eccolo già qui, questo è interessante, avete visto che è successo qua? E ritorna indietro. Bene. Allunga le gambe.

Devo farvi vedere qualcosa qui? Torna con le gambe piegate, questo è un punto di smistamento delle diagonali. Quando le gambe vanno a sinistra come andavano prima, ecco, a me già basterebbe perché lei qui già è collegata e c'è un allungamento: questo spazio qui è aumentato, quello che abbiamo visto ieri. Quando ritorna la sua testa ritorna al centro e ritorna su, si allunga. Quando va dall'altra parte, basta, già sento che in questa zona qui c'è più collegamento rispetto a prima, ma dobbiamo fare l'altro lato comunque. Torna indietro. Questa zona è uno spartiacque, è il collegamento tra il bacino ed il torace, davanti corrisponde a questa zona, dietro corrisponde alla congiunzione tra fine torace ed inizio bacino, inizio zona lombare.

Allunga le gambe, prima una e poi l'altra: bene, fantastico. Dove stai, ti senti storta o no? Fai quello che vuoi fare, aggiustati, aggiustati secondo quello che senti, con il torace, con le gambe. Piega le gambe, rotola sul fianco che vuoi, mettiti in piedi. Senti la sensazione che hai. Adesso piano piano fai un piccolo movimento di guardarti intorno, piccolo, anche dall'altra parte. Piano piano, ancora. Vedete: girati dall'altra parte un'altra volta, dai il viso a me come era prima, sennò ci confondiamo. Vai ancora: questo c'era tutto, torniamo, piano piano piano, vai dall'altra parte. È importantissimo questo, abbiamo fatto solo un lato ma comincia a portare di più il peso sull'altra gamba e a distribuirlo. Bene. Grazie.

Voi adesso fate questa piccola esplorazione e poi pian piano faremo tutta la lezione prima della fine. Se cominciamo subito ed io vi do mezz'ora, che dici Mara? Fate un lato solo. Dall'inizio alla fine tutto un lato, ci sono tutt'e due le spalle. Fino alle undici e cinque, una persona e poi facciamo il cambio, se dobbiamo allungare cinque minuti lo allunghiamo ma state con i tempi.

## 117.2 Domande e chiarimenti su IF

Anna Maria: Allora come va questa composizione? Bene? Fatecelo sapere: fate qualche commento, qualche condivisione, qualche domanda, qualche bisogno di chiarimento, qualsiasi cosa vogliate a questo punto condividere.

Giulia: Io avrei una domanda un po' più generica. Quando tu fai integrazioni funzionali fai mettere qualcosa sotto al volto o usi il lettino così come è o carta o qualcosa per riparare come stiamo facendo ora?

Anna Maria: Io ho variato nel tempo. A volte non mettevo niente. Dipende da quello che devo fare perché le persone sono vestite poi ci sono i cuscini: la testa non sta per terra a meno che non devi fare un lavoro a pancia sotto, non hai bisogno di mettere sostegni. Ora ho ovviato a tutto ciò con dei lenzuolini con i bordi, colorati perché a volte i telini sono molto fastidiosi perché ti vanno tra le mani, ti impicciano, si incastrano e non vale la pena stare a lottare.

Giulia: Anche adesso per tirare su le gambe.

Anna Maria: Non dovete essere così fissati, siete tutti vestiti. Io ho ovviato così: una serie di lenzuolini, li cambio quando sento che li devo cambiare e la stessa cosa vale per i cuscini, non uso carta, uso i cuscini, li lavo frequentemente e quindi sono puliti. Non ho mai avuto dimostrazioni da nessuna persona. Mantengo l'igiene necessaria, indispensabile. Qualcosa relativo al lavoro che abbiamo fatto adesso?

Silvia: Una cosa che ho sentito e che ho anche osservato quando ho insegnato è quanto lavorare in torsione lavora anche sull'allungamento. Quando mi sono osservata in piedi mi sentivo visibilmente più alta, soprattutto avevo lo sguardo all'orizzonte. All'inizio mi ero data l'indicazione di guardare negli occhi l'insegnante e poi mi sono vista più alta. - Anna Maria: succede spesso - Silvia: E poi è stato divertente perché quando poi ho insegnato ho tenuto lo stesso punto di riferimento, quello dello sguardo, degli occhi e quando Paola si è rialzata il suo sguardo era più alto del mio: è stato un po' un gioco di sguardi diversi.

Anna Maria: Qualcun altro ha avuto un'esperienza simile a quella di Silvia?

Stefano: Quello che abbiamo notato noi invece era nella camminata, la relazione tra torace e bacino era molto più presente, si sentivano anche le scapole scivolare in un modo diverso e tutto ciò nella camminata era molto visibile.

Anna Maria: Bene. Qualche altra impressione? Marisa che ci dici? Dicci qualcosa.

Marisa: Io ho fatto un po' fatica a sentire la scapola quando dovevamo sollevarla. Nel secondo lato ho messo la mano sotto la scapola per sentire come scivolava e mi è sembrato un po' più chiaro e poi l'altra difficoltà era trovare la traiettoria, quanto scendere per appoggiare il braccio sul torace. L'altra cosa: la mia organizzazione: è la prima volta che lavoro con un uomo in questa sessione, ovviamente sono più pesante e ho dovuto tornare spesso a sedermi, respirare, per organizzarmi meglio.

Anna Maria: Chiaro, anche tu devi bilanciare la pancia che comincia ad avere il suo peso, ti sposta il baricentro. Qualche cosa di piacevole?

Marisa: Sì, sia fare che ricevere, nonostante abbiamo lavorato solo su un lato, ho provato una grande centratura e stabilità.

Carlo: Se posso aggiungere una cosa in sintonia con quello che diceva anche Giulia, nel lavoro che io ho fatto a lei e che lei ha fatto a me, mi sono accorto che ci può essere un forte impedimento che derivava dal vestito: quando mi alzava il braccio non era tanto la mia spalla ad essere poco mobile: era proprio la mia maglia che tirava.

Anna Maria: Anche, sì, anche quello succede, le camicie per esempio. Ve l'ho detto, non dovete entrare in trance quando date delle lezioni, non state facendo una magia. Significa che se tu senti che quella maglia, io lo faccio spesso, quando sento che la maglia intralcia abbasso la manica. Se la persona ha la camicia, non è che sanno esattamente come si devono vestire, slaccio il polsino faccio scendere un po' la manica. A volte le mie (maniche) fanno la stessa cosa; anch'io a volte mi devo aggiustare perché c'è qualcosa che mi impedisce. Quando ci sono ostacoli così superficiali sono i primi che vanno rimossi e puoi anche dire alla persona ti abbasso la manica, ti aggiusto perché sento che non mi crea facilità nel muovere il braccio.

Carlo: Mentre dal punto di vista del lavoro, quando ho ricevuto, ho notato che il pavimento su di me ha un effetto: mi manda in estasi. E l'altro è che alla fine ho sentito perfettamente il collegamento tra la spalla destra ed il piede sinistro.



Anna Maria: Molto bene. Tu hai scoperto questa estensione e te la mantieni preziosa. Ieri dicevamo che bisogna andare di qua e di là, tutt'e due le direzioni e allora sì che stai centrato. Noi abbiamo la posizione più scimmiesca, come le scimmie abbiamo le braccia che vengono più in avanti, orientativamente i pollici stanno verso le cosce. Quando camminiamo il nostro baricentro si sposta, da una situazione di perdita di equilibrio la testa va in avanti, e ti trovi che porti il piede in avanti. Il fatto che tu ricevi sotto la schiena, stando in questa posizione, il pavimento, tutto il tuo cervello dice: "non devo fare più io tutto questo lavoro di stare a tenere così, perché c'è qualcuno che mi sostiene". Far sentire la muscolatura, perché il controllo è corticale e a volte non corticale ma ancora più profondo. In tutto quello che facciamo c'è una questione di controllo, non in senso negativo per forza, quel controllo che ci permette di avere un certo tipo di organizzazione e un certo tipo di movimento. Se noi gli diamo il sostegno e sosteniamo quelle zone che sono sollevate, molto spesso la risposta è questa. La persona percepisce un benessere, qualcosa che non è neanche razionale, allora si comincia a respirare nella zona dove c'è il sostegno e poi piano piano il respiro sale e si approfondisce e prende un volume. Questa è anche la risposta di che cosa avviene a livello neurologico del sistema nervoso. Lo stesso con Martina: non si sapeva bene se girare le gambe da una parte o dall'altra e poi si è scelta la parte che comunque dava meno fastidio. Nel momento in cui il sostegno è andato dalla parte sollevata, però poi sono andata un po' più in là e ho sentito che lei non poggiava neanche dall'altra parte, semplicemente abbiamo messo le mani lì sotto: prima il suo respiro era un respiro un po'... Simona dillo tu!

Simona: Non si lasciava andare nel senso che respirava velocemente: anch'io ho provato a mettere le mani ma senza risultato e ti ho chiamato. Tu sei andata dall'altra parte, nella direzione delle ginocchia e lì ha cominciato a respirare, si è vista la pancia gonfiarsi e gonfiarsi in maniera ampia, dove invece precedentemente faceva questi respiri molto veloci, non insofferente ma non riusciva a lasciarsi andare. Stessa cosa con il braccio, ho provato a portarlo nella posizione sullo sterno praticamente, ma anche lì non era assolutamente comoda: la sua comodità l'ho trovata spostando il braccio più esternamente, ma lì ho dovuto invertire le mani perché facevo molta fatica a tenere il gomito con la mano destra in questo caso e fare il lavoro sulla scapola. Per cui ho dovuto spostarmi - Anna Maria: ti sei spostata, certo - e ho dovuto spostare le mani. Lei ha trovato sollievo e io anche perché in questa posizione mi faceva male la schiena.

Anna Maria: Poi c'era un'altra cosa che volevo aggiungere sul respiro perché quando lei si è sentita sostenuta, ad un certo punto ha detto che sentiva l'effetto nella parte alta: in realtà il respiro stava accadendo nell'addome dove giustamente c'è questo lavoro tra flessori ed estensori che si cominciano a bilanciare. Poi lei ha sentito un effetto nella parte toracica e poi il respiro è proprio salito profondamente fino alle clavicole nella parte alta. Questo per dirvi che questo torace che stiamo vedendo così da vicino, in questa particolare posizione (torsione), è come dire....La gabbia toracica è tale proprio perché sono i muscoli intercostali che diventano duri. La struttura è quella che è ma è la muscolatura che porta la struttura in movimento. È il comando che viene dall'alto che crea questa sorta di zone di mobilità. Questo lavoro di coinvolgere il torace in tutte queste posizioni e in questi modi, anche tridimensionali, dove la colonna ha un movimento combinato, (che è quello che accade nella vita, ma lo facciamo senza la gravità, c'è la gravità ma non in piedi) crea la possibilità di sentire che nella torsione, in realtà, c'è l'allungamento, perché la colonna comincia a fare una spirale e la spirale è un movimento fondamentale nella colonna vertebrale e nel nostro movimento. Infatti tanti movimenti li facciamo a spirale, come salire e scendere. Abbiamo fatto tantissimo questo lavoro della spirale e la spirale accompagna tutta la fase di crescita dell'essere umano. Poi da un

certo punto in poi si ferma: nelle persone anziane non c'è tanto la possibilità della spirale, piano piano diminuisce la qualità del movimento ed è anche interessante mantenerla viva dentro, trovare vari modi per solleccitarla a diversi livelli, perché non è necessario andare all'estremo del movimento, all'estremo della posizione. Però ci sono tutte vie intermedie che ti permettono di arrivarci. In fondo abbiamo fatto così anche noi in questa sessione insieme, abbiamo fatto degli step dopo altri e man mano che si è chiarita anche la vostra immagine è diventato più facile anche fare la lezione. Giusto? E abbiamo usato varie tappe e abbiamo usato anche un legame di riferimento. Bene. Qualche altro commento volete fare?

Dolores: Ti abbiamo accennato prima della morbidezza. Io ho cercato di fare con Carola un piccolo il movimento della spalla, soprattutto il sollevare dal gomito e dalla scapola il braccio. Facevo piccolo e duro e lei me lo ha fatto notare e ha cominciato a farmi l'IF lei: "adesso tu respira e diventa morbida" e man mano che io mi sono ammorbidita e sono riuscita a lasciare andare (il radicamento sì però morbido) allora ho sentito che non era più difficile fare questo e che la sua scapola e la sua spalla si muovevano come una piccola molla che si distendeva e ritornava. L'ho sentito e poi l'ho perso e poi ancora, mi ha molto aiutato il suo suggerimento. E poi viceversa.

Carola: Il suo movimento non riuscivo a definirlo: non potevo dire che spingesse perché non stava spingendo, allora ho avuto questo flash di dire "tu sei morbida": come le ho detto morbido è cambiato tutto. Io per esempio tendo ad irrigidire il collo quando faccio IF e l'altra persona se ne accorge pazzescamente e tutto cambia. È bastato che lei si ammorbidisse ed è cambiato il mio movimento.

Anna Maria: Il discorso sul tocco va avanti con la formazione. Il tocco, la qualità del tocco è proprio di per sé. Dal bambino piccolo in avanti, come siamo stati toccati ha fatto la differenza, che vogliamo o non vogliamo è così. Quindi la qualità del tocco è importante per quello che rappresenta per il sistema nervoso centrale. Rappresenta sicurezze, e tutto quello che può avvenire nella prima fase dell'attaccamento, della prima infanzia. Poi nel nostro lavoro ha molta importanza questa cosa perché nel nostro lavoro noi non stiriamo non spingiamo, cerchiamo di sentire i collegamenti del movimento: la parte sensoriale e la parte funzionale, non è che stiamo "a pettinare le bambole" come dicono a Roma, facciamo il massaggio, sciogliamo il muscolo e neanche stiamo a guardare dove si attacca quel muscolo e cosa fa quello sotto. Man mano che andate avanti avrete pure una visione di questo tipo, però quello che noi vogliamo è comunque la funzionalità. Per cui se io voglio muovere il braccio così e poi muovo la spalla, ma perché ho mosso la spalla? Perché voglio portare il braccio da qualche parte? Perché ho fatto quel lavoro? Per ammorbidire? Che mi importa di ammorbidire? Io devo collegare e devo portare funzionalmente il braccio per prendere, spingere, toccare, accarezzare, tutto quello che è. Capite? Questo è fondamentale. Poi la qualità del tocco è lo stesso perché se io mi avvicino a te e ti prendo in un certo modo, anche nella vita: vengo vicino ad Elena e le faccio: "Elena senti!", lei dice "Questa che vuole?" invece se mi avvicino e le dico "ti devo dire una cosa" io la porto dove mi pare. Ma questo anche con i bambini, qualcuno mi ha chiesto di parlare un po' dei bambini, ai bambini fanno terapie massacranti, i bambini si devono abituare al dolore, il bambino deve sopportare, deve piangere, facciamolo piangere ancora un po' così poi dopo si dissocia! Perché? Qual è la tolleranza di una cosa fatta con forza? Fino a quando bisogna tollerare? Se tu scegli un tocco di un certo tipo, che è un tocco che vuole sentire e che vuole trasmettere, quello ha un senso e siccome noi siamo esseri umani ed abbiamo il senso della vita, se arriva un movimento, se arriva una proposta, un suggerimento che ha senso per il sistema nervoso, il sistema nervoso lo vede, lo riconosce, se arriva qualche cosa che è, non si sa che, è una prepotenza, allora il sistema nervoso si difende, tu mi vuoi

spingere là e io mi spingo giù, tu mi vuoi sollevare ed invece io non mi sollevo neanche per sogno: comincia tutta la lotta. E invece no, spostati, vai da un'altra parte, cerca un'altra connessione, fai più piccolo, fai lavorare il tuo cervello. Non entriamo nelle fasi dell'integrazione funzionale, nel loop, ve lo dico perché succede, ci sono momenti di frustrazione bisogna saperli accogliere, bisogna saperci dialogare, ok, sono proprio frustrata in questo momento, succede a me succede a tutti, mi è successo tante di quelle volte, succede a tutti quanti. E c'è il momento in cui non capite niente, il momento in cui ho tutto buio: che sto facendo? "L'imbambolamento" proprio: e anche lì che cosa fate? Piedi a terra, seduti, respiro, ci sono, respiro nell'addome. E ricominciate. Vi dovete risentire quando andate in uno spazio altro, perché questo è un lavoro concreto, non è un lavoro mistico. Siete lì con i piedi per terra, con il bacino, gli ischi sullo sgabello e poi vi muovete per muovere l'altra persona. Sono due sistemi nervosi che trovano un contatto insieme, che ballano insieme, come diceva Feldenkrais, però voi dovete rimanere con voi stessi dovete sentirvi, non vi dovete annullare: ho sentito un dolore sul collo però non la smettete perché sto facendo questo. La prima volta ti fermi: a te fa male il collo poi dopo blocchi il braccio. Capite? Tutto questo è importante però sono i suggerimenti indispensabili cui voi dovete piano piano prestare attenzione e non scordarveli mentre lavorate. E questo va insieme al tocco. E questo va insieme al tocco, come vi dicevo, prima sono andata da Sara che stava facendo benissimo però vedevo che quella mano era così proprio: eh, sì, è vero! Allora ti accorgi che se lasci la mano morbida lasci pure la tua spalla perché per tenere la mano in un certo modo...Provate! Avete il braccio: tenete rigide le due mani: sentite che cosa succede nel resto di voi, sentite che cosa succede nelle spalle vostre, nell'ascella, nella scapola. Anche quella che sta sopra: se voi l'irrigidite in un certo modo sentite dove va? Sentite dove tenete? Lì non muovete più niente e quindi come pretendete di muovere il braccio dell'altra persona? È impossibile. Invece se quella parte lì la tenete, vi radicate, la sentite, sentite che immediatamente la tua spalla scivola indietro, la tua scapola va avanti ed indietro quando porti il braccio avanti ed indietro o su o giù.

Silvia: Sulla qualità del tocco e anche riguardo al processo educativo, tu accennavi prima alla qualità, sto notando sull'educazione dei bambini un'altra deriva che si sta affermando anche rispetto a presunte norme e regole che riguardano abusi sessuali che è la deprivazione del tocco. Un'altra cosa interessante e molto profonda del nostro lavoro che mi emoziona molto è di sperimentare una qualità del tocco alla quale io non sono stata abituata oppure alla quale le persone non sono abituate. E ve lo dico perché rimanevo allibita. Questo potrebbe arrivare tra poco in Italia, visto che il modello anglosassone sta prendendo piede: fin dalle scuole di infanzia ci sono dei regolamenti che obbligano gli insegnanti a non toccare gli allievi. Immaginate che cosa vuol dire per un adulto poi. Mi sembra molto importante dal punto di vista della professione riuscire a parlare in modo divulgativo che cosa vuol dire sperimentare una qualità del tocco diversa. Anna Maria: Certo - Silvia: Credo che in determinate circostanze possano essere toccati ma nella quotidianità, no. Anna Maria: Non si fa più una carezza ad un bambino, non gli si fa più la cosina sulla testa per dire, non si può. Il discorso è veramente importante e voi avete già sentito pienamente l'importanza di tutto di tutto questo e di quello che ha detto Mercedes...[risate] Vedete che è importantissima questa possibilità, già da adesso, di cambiare il vostro tocco sentendo direttamente dentro di voi l'effetto che vi fa e nell'altra persona. Bene. È stato un bel confronto, andiamo in pausa e poi proseguiamo. Ci si vede alle due e venticinque.

### 117.3 CAM 255: continuazione e sviluppo AY 218 - AC

Anna Maria: Facciamo una piccola premessa. Andremo a fare questa Cam che è il proseguimento e lo sviluppo di quella di ieri: siccome il primo approccio a quella lezione, il primo livello lo avete già assaporato, ecco, in questa lezione di oggi state tranquilli, fate meno, siate sensibili, permettetevi di avere un approccio veramente tranquillo di modo che possiate esplorare i vari passaggi, le varie opzioni che la lezione offre. Detto questo distendetevi sulla schiena. Anzi no, scusate ho un'altra idea.

**1. Mettetevi in piedi, sentite l'appoggio sui piedi; poi immaginate di avere due pesi, che avete in mano due sacchetti della spesa e lasciate che ce ne sia uno più pesante e quindi vi tiri giù un braccio, un pochettino e voi permettete che questo braccio scenda. Sentite come potete accompagnare questo movimento anche con la testa, con l'orecchio dello stesso braccio che va ad inseguire la spalla che scende e l'altra sentite che sale un po'. Bene. Poi tornate al centro piano piano, risalite. Non dormite eh, svegli! Potete stare anche con gli occhi aperti, con gli occhi all'orizzonte visto che siete in piedi. Fate la stessa cosa piano piano anche con l'altro braccio, l'altro sacchetto, non sollevate i piedi, sentite come potete mobilizzare il torace, le due spalle la testa, cosa succede se abbandonate un po' l'orecchio verso la spalla che scende, l'altra sale. Sentite che forma prende la colonna, le costole, e ritornate. Bene. Ora questi due sacchetti sono abbastanza bilanciati, c'è magari un gatto dentro, una volta si muove uno, poi l'altro. Fate in modo che una volta scende un pochettino di più uno, poi ritorna e poi quell'altro: pluc! Fatelo ma piccolo, graduale e cogliete quello che sentite dentro di voi, nelle differenze e anche nel piacere di questo movimento. Vedete se trattenete la testa da una parte piuttosto che dall'altra, ok, bene. Dopodiché lasciate andare e distendetevi sulla schiena.**

**2. Piegate le gambe, accavallate la gamba destra sulla sinistra, portate la mano sinistra sulla tempia destra, più o meno verso l'area della tempia destra verso l'orecchio destro, il braccio passa sopra la testa e a questo punto scendete gradualmente con le gambe verso destra, piano piano rimanete in un posto comodo, e quando le gambe sono in un posto comodo inclinate la testa, le spalle l'intero torace verso sinistra piano piano. Sentite come potete fare questo movimento oggi e ritornate; fatelo un paio di volte, sentite se c'è un effetto giù nelle gambe, se cambia qualcosa nel modo in cui bilanciate le gambe stesse in questa posizione. Poi lentamente ritornate al centro con la testa, ritornate su con le gambe e togliete qualsiasi vincolo nell'allungare le gambe.**

**3. Piegate ancora le gambe, appoggiate i piedi per terra, accavallate la gamba sinistra sulla destra, scendete gradualmente verso sinistra lentamente, rimanete in un posto comodo, sentite com'è questo lato, poi con la vostra mano destra prendete la tempia sinistra e lentamente portate la testa, inclinate la testa le spalle le costole verso destra e ritornate un momento; fate un paio di volte questo movimento della testa, sentite come cambia la forma della colonna, che cosa succede alle gambe, come arriva il movimento dentro le due anche: piano! Sentite se state muovendo le spalle oppure solo il collo, mi raccomando: a questo punto dovrete essere un po' svegli su questo movimento. Tornate indietro piano piano, togliete ogni vincolo e allungate le gambe.**

**4. Piegate ancora le gambe. Accavallate la gamba sinistra sulla destra. Mettete la mano sinistra sulla tempia destra, scendete prima con le gambe, piano piano verso il pavimento a sinistra e quando trovate un posto comodo lasciatele lì e inclinate anche la testa verso sinistra; la testa, le spalle, una spalla scende, una spalla segue l'orecchio destro che va verso sinistra e poi ritornate indietro un paio di**

volte e osservate muovendo il torace le due spalle le due scapole: osservate che forma prende ora la colonna: vi state chiudendo sempre di più sul lato sinistro. Sentite l'effetto anche giù fino alle gambe quando la testa va in una direzione e poi ritorna. Bene. Dopodiché tornate al centro, portate le gambe verso il soffitto, distendetele e riposatevi.

**5. Ancora una volta piegate le gambe, accavallate la gamba destra sulla sinistra portate la mano destra sulla tempia sinistra, gradualmente scendete con le gambe a destra verso il pavimento e dal punto comodo lasciatele lì, inclinate la testa, le costole, le spalle verso destra. Osservate la qualità del movimento su questo lato, andate e tornate due o tre volte e sentite che le braccia seguono il movimento. Per adesso le braccia sono lungo il corpo, non sono allungate sopra la testa. Rimanete in questa posizione un attimo.**

**Togliete la mano che sta sopra la tempia e mettetela lungo il corpo, giù, tutt'e due le braccia sono verso il basso e adesso qualche volta, le gambe sono inclinate, la testa sta verso destra, ora fate scendere piano piano il braccio destro verso il ginocchio destro, lasciate la testa ferma e poi ritornate su. Quindi fate più volte questo movimento ma coinvolgete se vi è possibile non la testa ma l'altra spalla. Le braccia sono a terra, scivolano a terra, tutto è a terra quindi sentite che c'è un movimento molto interessante, molto specifico proprio nella parte alta del torace alla base della testa, del collo: piccolo. Le due spalle si muovono, si muove tutto tranne la testa in un certo senso. Bene. Lasciate andare, tornate con le gambe al centro, riportate le gambe al centro un attimo prima di riposarvi, mettetevi di nuovo la mano destra sulla tempia sinistra, scendete con le gambe verso destra e gradualmente portate anche la testa verso destra, sentite se c'è una differenza rispetto a prima da qualche parte. La testa e le spalle naturalmente, il torace e le costole: sentite se c'è un po' un gradino diverso. Tornate al centro, lasciate andare togliete tutto l'incrocio delle gambe e riposare.**

**6. Piegate ancora le gambe, appoggiate i piedi per terra, accavallate la gamba sinistra sulla destra, portate la mano sinistra sulla tempia destra, scendete con le gambe verso sinistra, piano piano lasciatele in un posto comodo e portate anche la testa inclinate la testa, le spalle, le due spalle, il torace verso sinistra; fatelo due o tre volte e rimanete in un posto comodo con la testa inclinata verso sinistra, togliete la mano dalla testa così tutt'e due le braccia ora sono sul pavimento ai lati del vostro torace e del bacino e iniziate a scivolare pian pianino la mano e il braccio sinistro giù verso il basso in direzione delle ginocchia e la riportate su e seguite questo movimento non con la testa ma con l'altra spalla e sentite che si mobilizzano le due scapole, le due spalle, le costole ma la testa invece rimane dove sta. Fate piccolo e sentite l'effetto di questo movimento, questa parte specifica del torace.**

**Benissimo. Ok. Lentamente ritornate con la testa e con le gambe al centro, con la mano sinistra prendete la tempia destra, scendete con le gambe verso sinistra, inclinate la testa le spalle il torace verso sinistra e osservate se c'è una differenza rispetto a prima. Qualche parte di voi è più disponibile nel movimento, la mano sinistra tiene la tempia destra. Ok, bene. Ritornate al centro, lasciate andare, allungate tutto. E cominciate a sentire come poggiano le scapole sul pavimento e quanto appoggio c'è lungo le costole ai lati della colonna.**

**7. Piegate le gambe. Accavallate la gamba sinistra sulla destra. Con la mano sinistra prendete la tempia destra, scendete con le gambe verso sinistra poi accompagnate anche la testa ad inclinarsi verso sinistra, con le spalle che seguono il movimento, con il torace che si ammorbida, si inclina. Rimanete lì così come siete. Ora togliete la mano da sopra la testa e appoggiatela sul torace e adesso con tutt'e due le mani sul torace fate un piccolo movimento di quello che sapete, siate**

molto delicati e dolci e mandate **le costole giù verso il lato sinistro** che è più appoggiato. Ruotano un po' e nello stesso tempo vanno anche un po' **verso il basso**, verso il pavimento: un po' verso sinistra dove sentite bene l'appoggio delle costole e contemporaneamente anche verso il basso. Passate un po' in rassegna tutto: le costole, lo sterno sino ad arrivare alle costole fluttuanti. L'indicazione che dà Moshe è che i gomiti siano verso il soffitto in modo che abbiate più capacità di fare piccole pressioni con le mani: sentite se questo per voi va bene.

Mentre fate questo movimento sentite che c'è tutta una rotazione ed anche un abbassamento delle costole fluttuanti verso il pavimento. Soprattutto lo sentirete quando andrete giù verso le costole fluttuanti appunto, verso la parte bassa delle vostre costole e lì c'è un certo effetto sulla testa, lo sentite? Come se le due spalle si potessero un po' "sollevicchiare" da terra e forse potreste anche un po' staccare la testa dal pavimento. Quindi verso sinistra state mandando il movimento e verso il basso. **Potete staccare di un millimetro la nuca da terra** e il retro della testa da terra, mentre abbassate le costole fluttuanti basse? Dove lo mandate il mento se volete fare questo movimento? Ok. Mamma mia! Qualcuno va così veloce! Bene. Vi faccio riposare. Tornate al centro. Fermatevi, allungate le gambe.

8. Qui Moshe fa un'interessantissima esplorazione, **che potrebbe essere interessante anche per voi: adesso la facciamo con le gambe distese. Con le gambe distese tornate pian pianino a trovare questo movimento: costole - area dello sterno. Andate sempre un po' verso sinistra ma verso il basso soprattutto.** Significa che andrete a pensare che, più le costole si ammorbidiscono davanti e scendono verso il basso, più le vostre costole (nel retro di voi) e la colonna fanno un movimento verso il pavimento. Piano, poco poco. Toccate con tutt'e due le mani e i gomiti possibilmente sono verso il soffitto. Sentite che questo movimento, man mano che arriverete via via giù, che scenderete verso le costole fluttuanti, **osserverete che c'è una reazione sulla testa:** le spalle ed il retro della testa fanno qualcosa. Qualcuno sta mandando il mento indietro aprendo la bocca e lasciando che il retro della testa scivoli sul pavimento, qualcun altro non sta facendo proprio niente con la testa, però io vi invito a sentire, pian pianino, che cosa succede. Questa corrispondenza tra costole fluttuanti che si abbassano verso il pavimento, retro di voi, schiena proprio bassa che si appoggia verso il pavimento, cosa fanno le spalle, cosa fa la testa.

9. **Adesso andate un po' più centrali mentre lo fate, un po' più centrali verso il basso.** Adesso vedo che comincia ad esserci questa corrispondenza e siccome comincia ad esserci allora Feldenkrais dice: "mettiamola in atto." Però chiede questo: fermatevi un attimo, solo un momento di pausa. Ora riprendete, **riportate le costole via via quelle fluttuanti verso il basso soprattutto quando siete alla fine dello sterno**, lì quando sentite che le costole si abbassano davanti ma vanno sul pavimento dietro, a questo punto **i gomiti sono verso il soffitto, sollevate anche le spalle e la testa, lasciando premuto in basso questa parte dello sterno, la parte bassa delle costole fluttuanti.** Per sollevare la testa forse è meglio avvicinare un po' il mento al petto, sollevate la testa, sollevate le due spalle e poi ritornate giù. Respirate e qui vi conviene forse espirare, che dite? Ora, sentite, quando avrete riabbassato le costole fluttuanti verso il basso ed il retro della schiena si è appoggiato, sollevate la testa e lasciate le costole fluttuanti basse appoggiate e mentre rimangono appoggiate abbassate piano piano la testa, cosicché il retro della schiena non deve ri-inarcarsi di nuovo, rimane attaccato al pavimento: chiaro il concetto? No, si vede che non avete sentito ancora, non si tratta di capire ma anche di sentire.

Scusate, fermatevi tutti. Mettete le mani appoggiate sulle costole fluttuanti in basso, semplicemente appoggiate, morbide, morbide, mani aperte, appoggiate le mani non le dita, le mani sul davanti verso il soffitto, costole fluttuanti non il punto vita.

Adesso, in questa posizione sollevate la testa abbassando il mento cosa succede nelle costole fluttuanti? Questo è un lavoro che avete fatto all'inizio del corso di formazione, lo sentite che lo sterno si abbassa, la zona lombare dietro va verso il pavimento, la colonna va verso il pavimento e relativamente lo sterno scende in giù: giusto? Dietro diventate più lunghi, davanti diventate più corti, si abbassa anche la zona lombare, la parte alta, che corrisponde alle costole basse. Vero, che succede questo? Ok. Per tutti? Facciamo un passo indietro, ritorniamo a prima. Adesso **quando voi tenete le mani lì, dove stanno ora e abbassate le costole volontariamente verso il basso sollevate la testa, sollevate le spalle, rimanete con le mani appoggiate e tutto appoggiato dietro, lasciate lì tutto appoggiato e abbassate solo la testa, solo la testa, lentamente, e quando la testa è appoggiata, solo quando la testa è appoggiata e lì dietro di voi sulla schiena rimane appoggiata lasciate un attimo la pressione e prendete una bella inspirazione così quelle costole che prima erano andate verso il basso si sollevano e vanno verso la testa.** Chiaro? Provate qualche volta questa esplorazione. La testa si riabbassa quando il retro delle costole fluttuanti sul retro è appoggiato e poi quando la testa è a terra le costole le lasciate, prendete una bella inspirazione e così tutto si muove verso la testa. Pian piano, il ritorno della testa a terra deve essere graduale, sennò vi stirate e vi fate male. Bene. Molto bene. Lasciate andare piano piano e riposare. Questa è un'ottima esperienza per chi ha sempre la zona lombare inarcata di sentire che in realtà questa zona può rimanere più appoggiata muovendo la testa nelle direzioni che vuole, soprattutto quando la staccate da terra ma anche quando si riappoggia la schiena può rimanere lunga, tutta.

**10. Ora piegate le gambe ed appoggiate i piedi per terra. Accavallate la gamba sinistra sulla destra, lentamente, mettete la mano sinistra sulla tempia destra, scendete gradualmente con le gambe verso sinistra, rimanete in un punto comodo, portate anche la testa, le spalle tutto ad inclinarsi, il torace verso sinistra. Lasciate la testa lì dove sta, prendete le vostre mani appoggiatele sullo sterno, fate un piccolo movimento, toccate le costole, l'articolazione con lo sterno via via finché arrivate alle costole fluttuanti e quando siete lì mentre le costole si abbassano sul davanti verso il basso e dietro vanno verso il pavimento soprattutto a sinistra sollevate le spalle e la testa. Piano. Vanno sia verso sinistra un po' che è il punto più in contatto dietro sia più centrale, una via di mezzo. Sollevate la testa e quando la testa è sollevata tenete premute le costole, dietro è appoggiato di più, riabbassate la testa piano piano: quello che avete fatto prima nella posizione supina con le gambe distese. Giocatevela piano piano, sentite come potete fare. Respirate: questo è proprio far arrendere il torace, e sentire come potete lasciare andare anche la zona addominale. Creare lo spazio tra i muscoli addominali. Un'ultima volta fate e poi vi riposare. Ed osservate a questo punto cosa sentite, il contatto con il pavimento. Per favore riposatevi tutti. Tutti, tutti. E sentitevi se siete più in confidenza con queste posizioni, con questi movimenti, fate soltanto fino a dove è comodo.**

**11. Adesso piegate ancora le gambe e ancora una volta accavallate la gamba sinistra sulla destra e prendete la tempia destra con la mano sinistra. Le gambe scendono piano piano verso sinistra e poi inclinate la testa le spalle il torace verso sinistra e a questo punto prendete il vostro braccio: intanto sentite se è più facile, poi il vostro braccio destro che sta lungo il corpo muovetelo in direzione della testa, verso sinistra. Il braccio che stando sul pavimento va verso la testa e verso sinistra e sentite se questo vi aiuta ancora di più ad inclinare la testa verso sinistra. La mano sinistra sta sulla testa, sulla tempia ed è il braccio destro che sale sul pavimento in direzione della testa e quindi il braccio si allunga. Diciamo così: si allunga sul pavimento in direzione della testa e poi va verso sinistra mentre voi state portando piano piano la testa verso sinistra, lentamente; vedete se potete sentire le**

due scapole attive, senza sforzare. Il lato sinistro si accorcia ma il lato destro come si allunga, sentite? Bene. Tornate indietro. Riposatevi.

**12. Piegate le gambe, mettete la sinistra sulla destra, mettete la mano sinistra sulla tempia destra, scendete con le gambe verso sinistra, inclinate la testa ed il resto verso sinistra: sentite com'è il movimento ora. Rimanete poi con la testa inclinata verso sinistra e togliete la mano da sopra la testa, lasciate la testa lì dov'è, pian pianino mettete la mano destra appoggiata sulla fronte. Rotolate piano piano la mano destra non la sinistra, la mano destra appoggiata sulla fronte, rotolate piano piano la testa un po' verso sinistra, ritornate, ma anche un po' verso destra. Graduale, tutt'e due le direzioni, ma gradualmente, lentamente, sentendo la disponibilità che si crea via via lungo le vertebre, nelle spalle, nelle due scapole per rendere possibile questo movimento e soprattutto respirate, sentite che l'addome respira, non tenete la pancia in dentro. Poi togliete questa mano e ci appoggiate l'altra: ora togliete la destra, appoggiate la sinistra sulla fronte, fate lo stesso movimento. Rotolate la testa, da dove si trova a un lato all'altro e pian pianino sentite la differenza. La testa viene rotolata dalla mano, la mano è leggera. Dove arriva questo movimento? Che cosa succede nella parte proprio alta, nel confine tra la testa, collo, torace, scapole? E lentamente riportate pian pianino tutto al centro. E vi riposate. Sentite che a questo punto vi ritrovate di nuovo a sentire una certa differenza tra un lato e l'altro, vero? È così? Continuiamo a creare differenze ed asimmetrie, sentite come è adesso un lato della colonna e l'altro, su fino proprio alla base della testa, giù fino dentro alle anche.**

**13. Poi piegate le gambe, appoggiate i piedi per terra. Accavallate la gamba destra sulla sinistra e con la mano destra prendete la tempia sinistra e lentamente portate le gambe verso destra, poi inclinate la testa le spalle il torace verso destra e ritornate più volte con la testa e con le spalle e con le costole; sentite com'è questo movimento su questo lato. Poi rimanete in un posto comodo con la testa, togliete la mano, appoggiatela sul torace. La prima cosa che farete, sarà quella di muovere le costole dalla parte alta, scendendo giù verso le costole fluttuanti (più o meno) e andrete a ruotarle un po' verso destra, di modo che, il lato destro che è già appoggiato, riceva ancora più sostegno dal pavimento, attraverso le costole sotto che si appoggiano di più. Man mano che fate il movimento, sentite l'effetto sia, giù nel bacino che nella testa, senza fare un gran che di particolare, solo muovendo il laterale.**

**14. Adesso questa volta quando arrivate alle costole fluttuanti prendetele da tutti e due i lati e ruotate poco poco poco tutt'e due i lati delle costole verso sinistra. E poi verso destra, verso destra più volte. Bene. Lasciate andare e riposatevi piano piano. Trovate il modo di ritornare al centro con le gambe con la testa e allungate le gambe. Osservate come si appoggiano le scapole ora.**

**15. Poi piegate le gambe ancora una volta ed accavallate la gamba destra sulla sinistra e con la mano destra prendete la tempia sinistra e lentamente scendete con le gambe verso destra e poi inclinate la testa le spalle il torace verso destra. Le due spalle le due scapole una si abbassa verso il basso una sale su verso l'orecchio sinistro. Ora rimanete lì, togliete la mano da sopra la testa e riprendete il movimento di toccarvi lo sterno fino ad arrivare pian pianino fino alle costole fluttuanti sentendo via via l'effetto verso la testa e verso le costole che sono sul pavimento, sul retro delle costole fluttuanti, la parte corrispondente sul pavimento. E quindi unitamente al movimento di portare le costole un po' verso destra le muovete anche un po' verso il basso nella direzione del bacino, come se le gambe non fossero inclinate. Cercate le costole dietro come si appoggiano e quando sentite che c'è una corrispondenza tra il movimento tra le costole davanti e quello che**



accade dietro, cominciate a sollevare un pochettino la testa e le spalle, anche se la staccate dal pavimento. Poi tenete le costole nella stessa posizione e abbassate solo la testa ma non bloccate il respiro per farlo però. Piccolo, metteteci il vostro tempo ma gli addominali, l'addome lasciatelo respirare. Perché quando abbassate la testa sentite che dietro si abbassa ancora di più. Guardate verso il basso quando sollevate la testa, abbassate il mento. Trattenete quelle costole lì, poi piano piano riabbassate la testa e allora liberate le coste e fate una bella ispirazione che probabilmente viene da sola. Respirate quando si abbassano le costole poi il ritorno. Bene. Tornate pian piano, lasciate andare tutto ed allungate le gambe.

16. **Piegate le gambe, accavallate la destra sulla sinistra, prendete con la mano destra la tempia sinistra**, prima scendete con le gambe, poi portate pian piano la testa in movimento verso destra, rimanete lì con la testa inclinata verso destra e poi a quel punto portate il braccio sinistro [vicino la testa] fatelo scivolare sul pavimento e allungatelo verso l'alto e verso destra. ] Sentite se questo aumenta ancora di più [l'inclinazione della testa verso destra]. Fate piccoli movimenti, gradualmente. Naturalmente il braccio che va verso la testa e si sposta verso destra fa allungare il lato sinistro mentre la testa si inclina verso destra. Capite che questo braccio deve andare verso la testa se non fate quello che vi chiedo. **Sopra la testa e verso destra.**

Fermatevi un attimo, tornate al centro con le gambe. Prendete il braccio sinistro mettetelo vicino alla testa sul pavimento: partiamo da qui. Adesso inclinate le gambe a destra e mentre allungate il braccio sinistro verso destra e ritornate indietro. Bello, adesso è chiaro. Tornate al centro e riposatevi.

In effetti è più facile partire con il braccio sinistro già vicino alla testa, però tutto quel passaggio da fare, per alcune spalle, non è sempre tanto facile.

17. **Piegate le gambe, appoggiate i piedi, accavallate la gamba destra sulla sinistra, con la mano destra prendete la tempia sinistra, scendete con le gambe a destra, inclinate la testa e le spalle verso destra:** sentite come è il movimento ora, se c'è una ricchezza maggiore lungo le costole lungo il torace, sentite se è più facile, tornate un attimo con la testa al centro, fatelo un'altra volta e rimanete con la testa inclinata. Dopodiché **togliete la mano destra da sopra la testa e appoggiate la mano sinistra sulla fronte e rotolate la testa un po' a destra e un po' a sinistra.** Adesso la mano destra sta sul pavimento insieme al braccio. Sentite com'è il movimento, siate delicati verso una direzione, verso l'altra direzione e quando lo avete registrato, piano piano togliete questa mano ed **appoggiateci la mano destra, sulla fronte. E fate lo stesso movimento di rotolare la testa** lentamente piano piano. Sentite come si orienta anche il gomito, le scapole, rimangono quasi appoggiate a terra le scapole, lo sentite? Soprattutto quando la testa gira verso sinistra. La scapola sinistra va a terra un po' di più. Ok. Lasciate andare: riportate piano piano le gambe al centro, la testa anche e poi allungate tutto. E osservate un attimo ora il contatto con il pavimento.

18. Venite sulle ginocchia. Pensavate che fosse finita qua! **Mettetevi sulle ginocchia, il bacino sta sopra le ginocchia, sono abbastanza larghe.** Pensate che viene il bello. Le ginocchia sono abbastanza larghe così vi danno una bella base. **Appoggiate la mano destra sopra la testa, non sulla tempia, e inclinate la testa piano piano verso destra, piano piano.** Inclinate la testa verso destra, date spazio alle spalle al torace. Sentite quanto vi potete inclinare verso destra, bilanciandovi sulle anche e poi ritornate piano piano. Ancora: com'è? **Poi tornate al centro, portate il braccio sinistro verso il soffitto, mettetelo verso il gomito destro e quando il gomito destro scende e la testa si inclina e tutto si inclina il braccio sinistro va come per andare oltre il gomito destro: quindi segue, segue, segue, segue.**

Poi ritornate piano piano. Fatelo piano piano: d'ora in avanti ce ne sono alcuni belli. Tornate su, vi fermate un momento, sentite come state.

19. **Adesso appoggiate il piede sinistro sul pavimento e piano piano rimettete la mano destra sulla testa e riprendete il movimento** gentilissimo di inclinare la testa verso destra, lasciar scendere piano piano il gomito, lasciar salire l'altra spalla, sentite quanto vi inclinate, sentite che bel movimento che trovate, sentite come arrivate verso il basso con il gomito poi tornate su e tutto segue. **E la prossima volta ci portate un po' anche il braccio sinistro verso destra.** Piano piano, questo è un movimento ormai disponibile, non fate forza ma sentite quanto ormai il torace si vuole inclinare e immaginate che il braccio sinistro vada veramente verso destra. Poi ritornate, vi fermate un momento. Mi seguite ancora tutti? Sì! Ci siete?

20. Ve lo dico prima il prossimo movimento perché è interessante. **Mentre mettete la mano destra sulla testa, mentre cominciate ad inclinare verso destra, il piede sinistro scivola lateralmente mentre si allunga di lato e mentre inclinate la testa.** Scendete un po' dal tappetino che vi blocca il movimento. Sentite com'è. Qui i danzatori vanno proprio... Non andate indietro con il bacino. Sentite le due anche ma non andate indietro con il bacino. Fatelo piano, fatelo delicato finché non tornate con il piede appoggiato e ritornate con la testa al centro. È il bordo esterno del piede che comincia ad andare sul pavimento e la gamba si allunga, mentre inclinate la testa. Qualcuno va veramente verso il pavimento, senza forzare, respirando. Bello. Benissimo. Ritornate su e questa volta riappoggiate il piede, togliete la mano e da lì mettetevi in piedi un attimo. Siete già con il piede in appoggio e da lì, oplà, salite sopra. Sentite un po' come state in piedi un attimo.

21. Poi ritornate in ginocchio. Ritornate, mandate un piede indietro. Le ginocchia sono abbastanza aperte, quindi vi siete bilanciati. E iniziate: la prima esplorazione è ora con **la mano sinistra sopra la testa, il gomito aperto e cominciate piano piano ad inclinare la testa.** Nel momento in cui inclinate la testa sentite che il gomito fa come un semicerchio verso il ginocchio sinistro verso il basso e la spalla destra segue. Piano, graduale. Bene. Ora ritornate, **portate il braccio destro verso il soffitto: l'idea è che voi andiate a prendervi il gomito sinistro e oltre il gomito mentre vi inclinate a sinistra. Il braccio la scapola sinistra scendono ma quella destra si allunga, sale.** E poi ritornate indietro e vi riappoggiate. Esatto. Piano piano, scendete piano piano piano piano. Bene, abbandonate la testa, abbandonatela questa testa, ok, tornate al centro, fermatevi, togliete le mani. **E ora appoggiate il piede destro sul pavimento,** sentite come vi bilanciate a questo punto. E lentamente con la mano sinistra andate sopra la testa e inclinate piano piano, non è sulla tempia ma proprio sopra la testa, **incline la testa lentamente verso sinistra** e sentite che non andate né avanti né indietro con il bacino; cercate le due anche, sentite dove sono e lasciate morbido il torace, inclinate la testa. Mentre il gomito scende il braccio destro comincia a salire. Ecco. Finché non porterete su il braccio destro all'inseguimento del gomito sinistro. È un movimento bellissimo, sentite come lo fate e trovate le due anche che vi sostengono al centro.

22. Quando ci siete la prossima volta sarà questo movimento: **che la mano sarà sopra la testa, voi comincerete ad inclinare la testa verso sinistra ma inizierete a scivolare con il piede destro verso destra cosicché la gamba si allunga lateralmente, di lato, mentre vi inclinate.** Poi ritornate piano piano. **Se vi fa piacere aggiungere il braccio fatelo,** altrimenti non è importante. Sentite proprio come orientate il piede e sentite bene il movimento. Ok. Bello, tornate, molto bene.

23. E ritornate, appoggiate il piede per terra e a questo punto salite e sentite come vi sentite: com'è l'appoggio a terra dei due piedi, come sentite le due anche. Riprendete i sacchetti della spesa o con i due gattini lateralmente. Cominciate:

prima uno vi tira giù. E poi l'altro. Piano piano. Sentite come si sposta dalla sommità della testa al bacino. Potete disegnare. Se ci fosse una matita disegnerebbe il cerchio intorno a voi da una parte all'altra. Bello. Mollate la bocca e la lingua. Bene. Lasciate andare e camminate un po'. Camminate un po' più veloci. Bene. Ok. Facciamo una pausa di un quarto d'ora.

#### 117.4 Simulazione di un colloquio per IF

Anna Maria: Abbiamo pensato di usare questa mezz'ora per una parte che sarà importante per voi: iniziare un primo approccio per quanto riguarda il colloquio con le persone che verranno da voi a chiedere integrazioni funzionali.

Mara: E quindi vogliamo fare una simulazione che stiamo improvvisando qui per voi e io comincio a telefonare perché il primo approccio è al telefono. Dlin dlon!

Anna Maria: Io in quel momento sto cucinando, sto in cucina perché sono già le sette di sera e la gente chiama anche a quell'ora, - sabato all'una, domenica alle sette - io preparo, squilla il telefono prima. Mara: dlin, dlin! Pronto? Buon giorno, voi fate pilates? Buonasera! Pilates? Veramente non proprio, scusi lei cercava una palestra?

Mara: Sì, cercavo una palestra perché ho mal di schiena.

Anna Maria: aspetti un attimo che metto il cucchiaino dentro la pentola. Sa com'è, io come hobby ho la cucina! Mi dica. Scusi, scusi se ho scherzato.

Mara: No, no, io sto cercando un posto dove fare qualcosa perché ho mal di schiena e mi hanno parlato del Feldenkraist, - risate -

Anna Maria: Feldenkrais!

Mara: Sì, come vuole lei, insomma. - A me sono successe!

Anna Maria: Capisco, è un nome un po' complicato, non si preoccupi, imparerà anche a pronunciarlo. - Metto il viva voce così posso continuare a cucinare - allora mi dica: il suo mal di schiena da quanto tempo ce l'ha? - Da tanto - Anni? Mesi? Giorni?

Mara: Adesso mi è tornato fuori da una settimana, dieci giorni, però sarà quindici anni.

Anna Maria: Ha già fatto altre terapie prima del Feldenkrais?

Mara: Sì, ho fatto ginnastica, piscina, ho fatto gli addominali, però sa si fa fatica... no, no, pago la palestra e non vado mai, adesso mi hanno parlato di questo metodo e se lei mi può spiegare bene in che cosa consiste.

Anna Maria: Sì. È molto importante che questo metodo venga sperimentato. Se lei sarà interessata poi prenderemo un appuntamento, in due parole posso dirle che è un lavoro su di sé attraverso il movimento. Mi segue? - Certo, sì. - Significa che lei imparerà a fare dei movimenti in maniera più comoda, più facile, a sentire come questi movimenti si organizzano nella relazione tra di loro, a sentire una maggiore partecipazione del suo corpo in movimento e molto probabilmente potrà anche sentire che lavorando con meno fatica, con meno sforzo, forse anche il dolore può migliorare, può andare via o comunque può trovare un miglioramento.

Mara: E quanto tempo ci vuole?

Anna Maria: Questo non glielo posso dire. - risate - No, non glielo posso dire, intanto la devo vedere.

Mara: Ah, va bene, prendiamo un appuntamento, vengo.

Anna Maria: Un momento che prendo l'agenda. Allora lei dove abita? - Io abito in centro - Lei sa dov'è il mio studio? No!

Mara: Allora se è in centro va bene, perché io sono a Roma, a Monteverde! - risate - Anna Maria: Da dove telefona lei? - Tu sei a Milano! - Anna Maria: Da dove telefona lei, scusi?

Mara: Io sono al centro di Milano. Ha qualche indirizzo su Milano?

Anna Maria: Ah, è di Milano! - risate - Bene. Allora le posso dare il nome di una mia cara collega, molto brava, che abita a Milano e ha un centro a Milano, diciamo così?

Mara: Mi hanno parlato di lei. Vorrei venire da lei. Quindi verrà direttamente da Milano! - risate - Scherziamo! - Di solito una domanda importante è dove siamo? In che luogo ci troviamo nelle città, lo spazio reale, io sono a Monteverde, vicino al centro. - Benissimo. - Vediamo un po'. La mia disponibilità...Intanto, lei è disponibile al mattino o al pomeriggio?

Mara: Al mattino. - Perfetto - No, scusi, io sono disponibile di sera, dopo le sette di sera, di mattina intendevo il sabato, anche domenica, se non la sera alle sette.

Anna Maria: No, mi dispiace. Non posso, dopo le sette non posso e non lavoro il sabato e la domenica. Mi dispiace. Posso consigliarle comunque qualche altra collega, se vuole.

Mara: Ma brava come lei? - Sicuramente, sicuramente! - Questo succede, succede. Bisogna concordare gli orari, i tempi. Mettiamo che invece sei disponibile al mattino. Dicevamo al mattino...

Anna Maria: Perfetto. Io ho a disposizione il lunedì mattina, se vuole alle dieci oppure mercoledì alle nove.

Mara: Mercoledì alle nove.

Anna Maria: Perfetto. Bene. Mi può lasciare per cortesia il suo numero di telefono? Prima il nome poi il telefono.

Mara: Mi può dire quanto costa, scusi?

Anna Maria: Ah, sì. Costa ottanta euro per una lezione individuale.

Mara: Quanto dura una lezione individuale?

Anna Maria: All'incirca un'ora.

Mara: Allora ci penso, grazie. Caso mai richiamo. - risate -

Anna Maria: Senz'altro. Arrivederci.

Mara: Forse la cosa interessante è anche il colloquio.

Anna Maria: Facciamo finta che la persona accetta, è arrivata, che voi avete tutti gli orari disponibili, che ci siete, coincide l'orario, è anche buona la vicinanza: a quel punto si prende l'appuntamento e poi adesso simuleremo l'entrata in studio. - Allora ci vediamo mercoledì alle nove, signora Mara. Mara, vero!? Arrivederci. Buona serata. - Accidenti, a quest'ora mi ha telefonato. Mi si è attaccata pure la pasta, guarda che roba! Mannaggia, quella Mara che mi ha chiamato! - E questi sono i commenti dopo, no.

Va bene...mercoledì mattina: io sono in ritardo, arrivo alle nove e lei è in anticipo. Davanti al mio studio c'è una panchina, per cui trovo lei già seduta davanti allo studio. E io:

Buongiorno. Signora Mara? Salve. Molto piacere, Anna Maria, Anna Maria Caponnetchi. Ora la faccio subito accomodare, prego, si accomodi, si sieda un attimo, lavoreremo in questa stanza. Siccome è la prima volta che viene in questo studio, le faccio vedere. Questa è la stanza dove lavoreremo, qui lavoriamo senza scarpe, se per cortesia può togliere le scarpe le può appoggiare qui, ok. - Intanto controllo anche come fa a togliersi le scarpe - Poi se ha bisogno signora Mara in fondo a sinistra c'è il bagno e lo spogliatoio. - risate - Intanto io preparo la stanza. Questo nel caso del ritardo. Moviola.

Nel caso in cui arriva la cliente e io sono in orario l'aspetto. Nel mio studio c'è questa cosa che si devono togliere le scarpe, indico dov'è lo spogliatoio e il bagno e poi li faccio accomodare nella stanza. Nella stanza io di solito ho un piccolo tavolino dove posso prendere appunti, appoggio le varie cose, la persona si siede di fronte e cominciamo. Come va?

Mara: Ho mal di schiena.

Anna Maria: Sì, me lo aveva detto al telefono. Ce l'ha ancora? - Sì -Quando ce l'ha il mal di schiena: ce l'ha sempre o ce l'ha in alcuni momenti, in alcuni passaggi di movimento?

Mara: Ce l'ho quando sto molto in piedi, quando devo stirare, quando devo lavare.

Anna Maria: permette che facciamo una piccola scheda? Mi ha detto: Mara Della Pergola, telefono: 026572752; grazie, ha anche un'e mail, le dispiace lasciarmela? Grazie mille. Qual è il suo lavoro? Quanti anni ha?

Mara: Trentotto!...[risate].

Anna Maria: Trentotto!! Le è venuto presto il mal di schiena: trentotto! E' una proprio scema praticamente. Accipicchia trentotto ed un mal di schiena così. Hai trentotto anni?

Mara: Scherzo. Siamo un po' scherzando in effetti.

Anna Maria: Che cosa fa di lavoro? Che cosa fa nella vita di solito dico?

Mara: Impiegata.

Anna Maria: Passa molto tempo seduta? - Sì - Davanti al computer? Passa molto tempo al computer? Accidenti il computer! E questo mal di schiena . . .

Mara: Quando sto in piedi ce l'ho ed effettivamente anche quando sto troppo seduta.

Anna Maria: E ha un'area particolare dove sente il dolore?

Mara: Sì, mi fa male qui tra le scapole.

Anna Maria: Tra le scapole. E a livello del bacino, nella zona lombare?

Mara: E quando sto in piedi invece mi fa male nella zona lombare.

Anna Maria: Nella parte verso il collo, tra le spalle?

Mara; Più mi chiedi più lo trovi. Anche lì.

Anna Maria: Vede, spesso si associano queste problematiche tra la parte lombare e quella cervicale. Facciamo una cosa: che cosa fa di bello nella vita, ha un hobby, qualcosa che le piace fare? Fa uno sport?

Mara: Mi piace guardare la televisione.

Anna Maria: Allora sta seduta? - Un po' sdraiata. E poi mi piace cucinare. - Cucinare, anche a me piace cucinare. Si può alzare un attimo in piedi? Ora io la devo osservare, per cui lei troverà che la guardo con insistenza ma osserverò un po' il suo modo di camminare e poi vedremo come proseguiamo e probabilmente lavoriamo su questo lettino, dove la farò sdraiare e faremo dei movimenti molto delicati, lei vedrà. E intanto se può camminare un po' così la osservo. Benissimo. Si può girare di nuovo verso di me? Grazie. Ok. Bene. Si fermi un momento per favore. Molto bene. Un attimo che guardiamo, sento un attimo. Lei per cortesia, stia tranquilla, stia tranquilla guardi davanti a lei che adesso io le chiederò ancora qualcosina. Guardi davanti, - risate - benissimo. Adesso magari se si può girare verso di me, bene, torni a girarsi dall'altra parte. Adesso magari si può girare verso di me rimanendo comunque...senza girare sui piedi. Mi guardi, guardi da una parte all'altra - risate - Bene. Anche dall'altra. Ah, ah, e non ha dolore mentre fa questo? Sì, ma mi ha detto di girarmi! - Ah, ecco! - Facciamo così: bene, ora per favore signora Mara potrebbe fare questo movimento un po' più lentamente? - Quale? - Quello di guardare intorno. Grazie. E anche dall'altra parte. Benissimo. Grazie mille. - Se vedo una così, dico. . . - Adesso per favore si metta seduta.

Mara: deve controllare.

Anna Maria: Certo. Come si siede di solito lei? Vediamo un po': con le gambe sempre così chiuse? Sì? Bene. Vediamo un po' ora. Guardi un po' verso il basso, guardi un po' verso le gambe, poi guardi me per favore di nuovo e un pochettino verso l'alto. - risate - Molto bene. Adesso vediamo un po'. Ora io le metto un momento le mani sul suo bacino, lei magari può tenere anche le gambe appena appena un po' più aperte, le ginocchia, non solo i piedi.

Mara: Le ginocchia? No!

Anna Maria: Allora rimetta anche i piedi come stavano prima. Adesso le muovo pian piano il bacino. Io faccio la seria perché lei ha un impegno. Le muovo leggermente il bacino. Allora guardi, se adesso io le muovo il bacino poco, poco, così, la porto leggermente indietro. Lei si appoggi pure al mio braccio, benissimo. Bene. Poi ritorni così, perfetto. Adesso per favore potrebbe guardare un po' verso il basso? Ma non così tanto! Piano, piano. Adesso quando lei guarda verso il basso io le posso fare un

piccolo movimento così, lo sente? E poi ritorniamo. Piano, piano. Guardi verso il basso. Io farei qui subito una distinzione, come lei usa questa testa, questo collo. Se lei fa un movimento solo con la testa andando molto forte subito dietro, qui non succede niente, nel bacino non succede niente, se lo fa subito troppo veloce giù verso il basso, rimane diritta, sicuramente la colonna vertebrale non partecipa al movimento, capisce. C'è bisogno di portare più movimento nella colonna vertebrale che collega il bacino alla testa. Possiamo aprire un po' le gambe poco, poco? Allora facciamo così, e così. Sente che la spingo un po' indietro? - Sento le rotule. - sente che c'è anche il bacino lì dietro? Può abbassare un attimo il mento. Si sdrai sulla schiena per favore. E così comincia la lezione.  
[applausi]

Anna Maria: Ci sono delle domande? Silvia aveva una domanda.

Silvia: Durante la domanda hai esplicitato che era un lavoro su di sé attraverso il movimento. Il colloquio iniziale era incentrato sul problema. Mi chiedo: un esterno che arriva vede un lettino, l'ambiente potrebbe essere simile a quello medico o comunque potrebbe richiamare un'esperienza del genere. Anche nel colloquio è bene iniziare ad inserirlo, se è una cosa che fai, quella di ribadire che cos'è il Feldenkrais, di raccontare qualcosa anche sul metodo o non si fa durante le integrazioni funzionali?

Anna Maria: Dipende. Diciamo un piccolo accenno al metodo lo si può anche fare. L'incontro iniziale, la prima lezione è molto importante, il primo incontro è molto importante tra due persone per cui cerco di essere meno teorica possibile e cerco di dare esperienza, nel senso che intanto ascolto la persona e non faccio, adesso abbiamo scherzato, però non faccio mai commenti su di me, cerco di ascoltare la persona, di prendere quello che posso cogliere, da quello che mi dice e dal modo in cui sta. Poi prendo degli appunti perché quando una persona mi parla dei suoi problemi me lo annoto e poi inizio subito: " Signora questa si chiama integrazione funzionale, è un lavoro che si svolge attraverso il tocco. Vedrà che non è un tocco invasivo ma è un tocco che vuole portare movimento per cercare il collegamento nelle parti del corpo che si muovono. Questo è il lettino, si lavorerà per la maggior parte del tempo sul lettino o seduti o sul fianco o sulla schiena o a pancia sotto. Dipenderà dalle lezioni. Io introduco così. Dopodiché comincio subito con l'osservazione della persona, la faccio camminare e spesso e volentieri, se è una persona che sta sempre seduta comincio da lì, comincio a vedere come si collega nelle sue posizioni più abituali in cui trascorre la maggior parte della giornata. E durante la prima lezione cerco sempre di dare un'esperienza, di modo che quando la persona ha finito può dire "mi sento un po' meglio" e prende gli appuntamenti successivi. Se si parla solo e poi ti deve pagare, è un po' difficile, no? Se insieme alla presentazione c'è anche l'esperienza ed è anche un primo contatto delle mani, un primo sentirsi allora quella persona poi riprende l'appuntamento, di solito.

Mara: Io dico che non è una terapia, ma che rientra nell'insegnamento e che esploriamo dei gesti delle azioni quotidiane, vediamo insieme come migliorarli. Poi c'è un altro punto, molto spesso chiedono quante volte, quanto durerà. Io dico in genere tre lezioni e facciamo il punto e decidiamo insieme se continuare o no e decidiamo anche come continuare se individualmente o no, parlo subito delle lezioni di gruppo. Avvicino l'infinito dell'orizzonte a tre incontri per poi fare il punto.

Anna Maria: Anch'io faccio così, do la possibilità da tre a cinque incontri, poi di solito faccio dieci lezioni. Il primo lavoro include una decina di lezioni, già alla terza alla quarta lezione lei sente se questo lavoro va bene per lei, nelle sue azioni quotidiane.

Mara: Si può fare una volta alla settimana, si può fare più spesso.

Anna Maria: Anch'io, ma se sono situazioni più pesanti invito la persona a venire due volte. Io dico: nella vita ognuno fa quel che può, idealmente, in questo momento, vista la situazione, sarebbe più indicato due volte la settimana, magari per due settimane, quattro lezioni più ravvicinate, se invece non è possibile proviamo una volta a settimana. Di solito quando le persone hanno una situazione un po' più grave fanno due volte a settimana, poi si passa a una volta a settimana, magari ogni quindici giorni, poi anch'io propongo il gruppo. Ma non sempre vogliono fare il gruppo: molte persone non sono interessate al gruppo, vogliono fare le individuali e basta.

Mara: Per esempio Mark Reese suggeriva di dire una cosa un po' all'americana, "quanto vuoi investire in questa cosa e questa cifra ti suggerisco di suddividerla in tante sedute ravvicinate."

Lorenza: Non mandate mai a casa con qualcosa da fare? Spesso le persone sentono più continuità nell'uscire dalla lezione.

Anna Maria: Io non do sempre da fare qualcosa, qualche volta sì, qualche volta no, soprattutto perché le persone vogliono sempre fare gli esercizi e io dico che il nostro lavoro non è fare gli esercizi, ma è un lavoro che porta a sentirsi, a sentire i collegamenti del corpo in movimento e che l'esercizio migliore è quello di sentire quello che abbiamo fatto durante la lezione e di riportarlo nella vita quotidiana. Per questo lavoro sulle cose di base all'inizio, di modo che possano imparare questo movimento e lo possano fare sempre o imparare a fare questo movimento che poi pian piano sviluppo nelle varie lezioni, però quelle cose di base che servono per riportarlo sempre nella vita quotidiana senza che pensi che deve fare gli esercizi. Altre volte man mano che andiamo avanti e si forma una serie di cose che loro cominciano ad acquisire allora qualche volta do anche delle cose scritte, tratte da un libro qua e là.

Mara: Io consiglio sempre di comprare i libri di Feldenkrais, di partire dai libri di Feldenkrais, dove ci sono le lezioni, di sceglierle e poi a volte do anch'io, per esempio, gli scheletri che ho dato a voi. Delle lezioni semplici, l'orologio, il triangolo...se mi chiedono, sono contenti di andare via con qualche cosa in mano. E poi non le fanno, lo so che non le fanno - Anna M.: infatti poi non le fanno - Mara: non le fanno, lo faccio perché gli fa piacere, si sentono accompagnati.

Anna Maria: A volte alla fine della lezione se riesco ad avere cinque minuti, in una delle lezioni magari facciamo insieme uno schemino, lascio che loro si ricordino, magari scrivo io, facciamo insieme un piccolo riassunto delle cose fatte.

Carlo: Nell'anamnesi iniziale chiedete se ci sono patologie? Non so, se qualcuno ha un'ernia?

Anna Maria: Altroché! - In generale si interviene comunque?

Mara: In genere lo dicono. A volte capita che mentre stai facendo la lezione dicano: "E poi ho anche un'ernia lombare o anzi cervicale". Sono venuti per la spalla e poi ti dicono che hanno avuto questo intervento. Perché non me lo ha detto prima? "Perché non ci ho pensato" rispondono. Molto spesso arrivano con le analisi, con le radiografie, portano la documentazione, gli do un'occhiata, leggo quello che scrivono i medici ma a me se portano delle TAC o degli esami che non so leggere glielo devo dire, però leggo i testi, le diagnosi dei medici e poi non mi metto mai contro quello



che dicono i medici, faccio fotocopie anche, le tengo ma non mi esprimo su quello che dicono i medici. I medici a volte mandano per un rinforzo muscolare, per un rinforzo addominale. Allora io dico che non lavoriamo in questo modo, lavoriamo pensando a dei gesti, in modo che il cambiamento si fissa se lo colleghiamo a dei gesti, a delle azioni quotidiane; diventa suo, il suo modo di essere, di muoversi e poi glielo spiego e per non allontanarmi troppo da quello che dice il medico, comunque la muscolatura, quando si alza dalla sedia in un altro modo diventa più equilibrata senza pensare di forzare un solo gruppo muscolare. Mettersi contro i medici è un errore: se va bene non tornano più dal medico, ma se va male, tornano dal medico e noi siamo finiti.

Anna Maria: Totalmente d'accordo con Mara. Noi dobbiamo dire che non curiamo, ma che lavoriamo sull'aspetto somatico dell'educazione e poi di solito proprio io chiedo che facciano dei controlli medici. Mi chiamano persone con i problemi più disparati e a volte arrivano veramente con situazioni che tu dici: "Dove comincio? Dove metto le mani?". La prima cosa che io chiedo è che ci siano delle radiografie, ho imparato un po' a leggerle...le TAC no, me le faccio lasciare, le guardo e in ogni caso non ci dobbiamo sostituire ai medici. Non dobbiamo fare finta che sappiamo fare tutto e risolviamo la situazione e quel che volevo dire è questo: quando le persone mi chiedono: "Quanto tempo ci vorrà? Guarisco?" lo dico non lo so, non glielo posso dire, come me non glielo può dire neanche altra gente. Non glielo posso dire, adesso io faccio il mio lavoro e di solito le persone stanno meglio, vediamo che cosa succede anche con lei. Onestamente così. Anche rispetto a questo discorso di farsi portare le analisi, i controlli radiografici, va bene, si vede: noi impariamo a sentire con le mani, ma i referti medici sono di aiuto, come dice Mara. Leggere la parte descrittiva è più che sufficiente. "L'ortopedico mi ha detto che la mia colonna è vecchissima". A noi interessa l'aspetto della dinamica, il sistema dinamico, quindi piano piano, piano piano, riportiamo a collegare, a muovere. Nonostante situazioni radiografiche deprimenti, la persona può fare un sacco di cose e impara a farle anche meglio e con più leggerezza, senza sforzo, con più collegamento. Come Mara ha detto prima, le persone hanno parti congelate di cui non hanno assolutamente idea, si muovono a scatto, veloci, bruschi: questo rivela il carattere. Già quando entra dalla porta, si toglie il cappotto, si mette seduta, quelli sono momenti importanti, le prime domande che vi fanno, per rendervi conto del carattere della persona. Dietro questo corpo è la persona che viene da voi: a volte dico, d'accordo, questo sintomo e quell'altro... ma quanto ce n'è dietro di altro da scoprire?

Lorenza: Quando uno viene con l'ernia come impatta il vostro modo di approcciarvi? A me viene in mente sicuramente che avrà delle parti molto contratte dal dolore e già lì si possono fare tante cose, ma quanto influisce sulla scelta: non farei mai una lezione sulla torsione come abbiamo fatto oggi, non mi verrebbe di portarlo neanche in dieci lezioni, avrei paura a metterlo in questa posizione e non solo la prima volta.

Anna Maria: Una lezione così, con una persona che ha l'ernia la fareste? No, neanche io.

Lorenza: Ma è pensabile dire che si può arrivare in dieci lezioni a portarla in una posizione del genere senza crearle un danno?

Anna Maria: Io credo che durante il corso di formazione ci sarà un momento in cui si parlerà delle patologie, adesso mettiamo troppa carne al fuoco. Ci sono delle situazioni, secondo le patologie più classiche, in cui devi sapere che cosa non fare. Poi comunque nel momento in cui impari ci sono dei modi per muovere la colonna senza creare nessun rischio. Bisogna imparare che ci sono delle cose di base che si possono fare e dove vai a rischiare per la patologia per cui la persona viene. Che cosa

significa l'ernia, che cosa significa in termini di movimento, che cosa significa in termini di pressioni lungo le vertebre, ci sono tante cose da vedere anche su questo e siccome ci troveremo anche con questi problemi e se la situazione non vi convince, potete anche dire onestamente sono già piena, non ho più spazio o la mandi da una persona più esperta. Soprattutto all'inizio bisogna essere molto onesti, non vi dovete infilare in situazioni che vi creano ansia. E dovete studiare i libri, vedere che cosa significa, chiedere ai colleghi, chiedere una supervisione; se volete affrontare situazioni più complicate dovete avere qualcuno che vi supervisiona, che vi segue, che vi dà dei consigli, che vi aiuti. E poi dovete studiare i libri, leggerveli. Tra virgolette, ogni patologia nuova che vi arriva dovete andare a vedere che cosa vuol dire. E' così, da noi non viene la gente sana, da noi viene la gente che ha dei problemi e a volte pure troppi, dopo che hanno fatto il giro delle sette chiese arrivano al Feldenkrais.

Mara: Quando le persone si rivolgono a qualcuno e poi a noi e continuano ad andare da quel qualcuno, vanno a fare fisioterapia e poi vengono da noi. Allora dico, finite prima il vostro ciclo, completatelo e quando lo avete completato venite da me, senno non capiamo a che cosa serve Feldenkrais e a che cosa serve l'intervento del fisioterapista.

Anna Maria: A una persona che ha un problema difficile non consiglio di venire nel gruppo. Non metto chiunque a terra. Le persone che hanno difficoltà devono fare minimo un incontro o due individuali perché devo capire di che cosa si tratta. Una situazione del genere rallenta tutto il gruppo. Devi totalmente adattare tutta la lezione a quella persona, ma se non hai neanche idea di come si muove quella persona, quando ci sono le cose di base che una persona fa o che fa con difficoltà. Chiedo alle persone che hanno situazioni più gravi di esplicitarle e non le metto nel gruppo subito. Altre domande?

Diciamo che ci salutiamo. [Applausi]

## GIORNO 118 - 19/07/2016

**118.1 CAM 256: Allungare le braccia con la schiena in torsione - AC (AY 121)**

Anna Maria: Buon giorno a tutti. Dormito bene? Vi siete riposati? Sì? Discretamente? Eh, le cene e i pranzi che si fanno nel corso di formazione! Se vi va bene cominciamo direttamente con una cam.

1. [00:00:45] **Distendetevi sul pavimento.** Questa mattina prestate attenzione a come vi sentite nel contatto con il pavimento e fate da soli uno scanning che vi metta in contatto con voi stessi avendo come riferimento il pavimento. Osservate se c'è qualcosa che vi sorprende questa mattina, che appare nella vostra immagine in un modo magari leggermente nuovo. Forse sì, forse no: osservate.
2. [00:02:29] **Poi intrecciate le dita delle mani e portate le braccia al di sopra della testa sul pavimento, e in questa posizione, molto delicatamente, cominciate ad allungare le due braccia come per distenderle, un po' di più, come quando uno si vuole stiracchiare.** Fatelo piano, lentamente e sentite come prosegue questo movimento attraverso le mani, i gomiti, le scapole. Sentitevi per intero fino ai talloni. Non forzate assolutamente: è solo l'inizio della lezione. E adesso lasciate un momento, state così con le mani e **appoggiate il piede destro per terra.**
3. [00:03:32] **Piegate solo la gamba destra, appoggiate il piede, iniziate ad allungare le braccia e contemporaneamente sostenete questo movimento con il piede destro; quindi rotolate verso sinistra.** Trovate il modo per allungare le braccia, distenderle e allo stesso tempo sostenere questo movimento dal piede: dal bacino in su, lungo la colonna. Sentite dove si dirige la testa. Sentite che le braccia si allungano mentre rotolate sul lato sinistro. Andate e tornate qualche volta. Osservate come fate il movimento. Come si organizza l'intera colonna fino alla sommità della testa e poi tornate indietro e togliete l'intreccio delle mani, riportate giù le braccia un attimo.
4. [00:05:00] **Intrecciate di nuovo le dita ma in maniera inabituale, portate di nuovo le braccia sul pavimento al di sopra della testa, osservate che ora è il palmo delle mani che è orientato verso la sommità della testa e piegate la gamba sinistra, appoggiate il piede a terra e gradualmente mentre le braccia si allungano sul pavimento, senza forzare, sostenete il movimento dal piede rotolando così - piede, anca- verso destra.** Sentite come coinvolgete in questo movimento l'intera colonna. Sentite l'intero movimento su nelle costole, nelle scapole e anche quanto si raddrizzano i gomiti senza forzare. Piano, lasciate libero l'addome, il respiro. Tornate indietro, dopodiché vi riposarete ancora una volta.
5. **Riportate le braccia al di sopra della testa, intrecciate le dita. Questa volta, mentre allungherete le braccia, rovesciate la posizione delle mani, ora stanno guardando la sommità della testa con il palmo.** Rovesciando le mani sarà il dorso delle mani che sarà rivolto verso la sommità della testa. Trovate il modo per farlo e allungate le braccia in questo modo qualche volta, pian piano. Senza forzare. È cambiata molto la posizione del vostro polso. Ora la prossima volta che vi fermate un momento **piegate di nuovo la gamba destra.** Sentite: cominciando il movimento dell'allungamento delle braccia con le mani in questa posizione sentite come vi attraversa fino alle scapole, **sostenete il movimento con il piede ed il bacino e cominciate a rotolare verso sinistra.** Sentite l'effetto tra le due scapole. Sentite come cambia il peso, man mano che rotolate, anche sulla scapola sinistra. Ok. E

sentite quanto potete rotolare verso il lato, quando staccate la scapola destra, la spalla destra. Bene, non forzate, lasciate libero l'addome e poi tornate indietro. Lasciate andare tutto.

6. Di nuovo intrecciate le dita in maniera inabituale e dopodiché girate le mani rivolgendo il dorso verso la sommità della testa e appoggiate il piede sinistro a terra, cominciate ad allungare le braccia come a spingere, a portare via il dorso dalla sommità della testa e contemporaneamente sostenete il movimento con il piede, con il bacino e l'intera colonna e girate piano piano sul lato; fatelo qualche volta. Sentite che i gomiti cominciano ad allinearsi, a distendersi: sentite che cosa accade nelle scapole, nelle clavicole. Sentite dove va la testa e poi ritornate e vi riposate. Questo è per chi ama stiracchiarsi la mattina: troviamo nuove modalità.

7. [00:11:00] Ora **piegate la gamba sinistra e appoggiate il piede per terra. Mettete la mano sinistra, stesso lato, con il palmo a terra sotto la zona lombare**, mano sinistra, avambraccio sinistro più o meno sotto la zona lombare, al confine con il torace, quel tanto che potete infilarlo sotto e, una volta che avete trovato la posizione, **sollevate il lato sinistro del bacino e lo riappoggiate a terra**. Sentite il movimento, come si sviluppa lungo la colonna, sentite l'effetto su nelle scapole. Lasciate il braccio lì dove si trova e **cambiate la gamba: distendete la sinistra e piegate la destra**. Fate la stessa cosa. **Sollevate il lato destro del bacino**, sentite l'appoggio del piede. Organizzatevi per portare più peso, sempre di più, verso il lato sinistro e sentite ora in modo specifico che cosa succede lungo la colonna. Che percezione avete del movimento delle vostre vertebre? E come sale il movimento tra le scapole? Bene. Lasciate andare un attimo, togliete il braccio, riposate.

Il braccio in questa posizione è un vincolo che porta un certo tipo di movimento tra le scapole, nella scapola sinistra, ma allo stesso tempo è anche un elemento che vi permette di percepire il movimento delle costole e della colonna, creando a sua volta un vincolo. Vi fa sentire che cosa accade in questa area, nell'area della colonna che va in contatto con l'avambraccio.

8. [00:14:20] Ancora una volta **piegate la gamba destra e mettete il braccio sinistro sotto il bacino**, rotolatelo un po'. **Allungate il braccio destro sul pavimento vicino alla testa. Sollevate il lato destro del bacino e contemporaneamente allungate il braccio destro verso l'alto e verso sinistra e tornate indietro**. Sentite bene, quando il braccio si allunga, il movimento nella scapola; come arriva giù alle costole e contemporaneamente il braccio va verso sinistra così come il bacino si appoggia di più verso sinistra.

Tornate indietro con il braccio riportatelo giù lungo il corpo ai lati di voi e quando è giù allungate anche la gamba e togliete il braccio sinistro.

9. **Piegate tutt'e due le gambe. Mettete il braccio sinistro tra l'area lombare e dorsale, poi rotolate il bacino verso sinistra e mettete anche il destro sotto**. E ora semplicemente **rotolate un po' il bacino da un lato all'altro**: sentite il movimento sulle braccia, il movimento nelle costole e nella colonna. Fatelo lentamente.

**Poi tornate al centro e sfilate il braccio sinistro, allungate la gamba destra, sollevate il lato sinistro del bacino e portate il braccio sinistro su vicino alla testa. Fate lo stesso movimento di allungare il braccio mentre il bacino rotola verso destra**. E tornate indietro. Sentite come si allunga questo braccio ora, sentite come il movimento raggiunge diverse parti delle costole e della colonna. E poi tornate indietro, riportate giù il braccio e trovate il modo per sfilare anche il braccio destro e riposatevi.

10. **Piegate la gamba destra, poggiate il piede a terra e infilate soltanto il braccio destro sotto il punto vita. Sollevate più volte il lato destro del bacino e**

**riappoggiate a terra e sentite com'è il movimento su nelle scapole, in particolare nella scapola destra. Tornate indietro con il bacino, lasciatelo appoggiato sul braccio, allungate la gamba destra e piegate la sinistra. Sollevate il lato sinistro del bacino più volte e sentite il movimento nell'anca. Sentite il piede come sorregge il movimento del bacino e il movimento lungo la colonna e ritornate.**

La prossima volta vi fermate e togliete il braccio da sotto di voi.

11. [00:22:10] Sentite come sta cambiando il contatto con il pavimento. Poi **piegate le gambe, poggiate i piedi a terra, rotolate il bacino verso un lato e infilare un braccio sotto e poi verso l'altro lato e infilare l'altro braccio sotto. Le mani hanno il palmo rivolto sul pavimento; tutt'e due le braccia sono sotto. Rotolate il bacino verso destra e verso sinistra: sentite i piedi a terra, sentite il movimento nelle anche. Non c'è bisogno di fare grande. Sentite com'è il movimento ed il contatto sulle vostre braccia. Cosa fa la colonna? Dopodiché vi fermate un momento. Ora: prima sfilate il braccio sinistro poi allungate la gamba destra, portate il braccio sinistro in direzione della testa, sollevate il lato sinistro del bacino portando anche il braccio verso destra e tornate indietro. Non forzate, sentite come avviene il movimento ora, come si allunga questo braccio sinistro ora? Che cosa succede tra le due scapole? Che movimento c'è lungo la colonna con questo vincolo del braccio destro e qual è la sensazione sulla colonna che vi dà il braccio destro? Dove si orientano le vertebre? E poi tornate indietro e riportate il braccio al lato del corpo, togliete il braccio destro da sotto e allungate la gamba. Come stanno le vostre spalle? Per qualcuno può essere in alcuni momenti forse anche un po' doloroso, per cui fate piccolo. Sentite che c'è un grande stimolo nell'articolazione delle spalle, nella clavicola nella scapola.**

Sentite come poggiano le due spalle a terra, le due scapole.

12. [00:26:00] **Piegate ancora le gambe, appoggiate i piedi sul pavimento e ora metterete entrambe le braccia dietro di voi e mettete il braccio destro più vicino al bacino ed il braccio sinistro più vicino alla testa. Dopodiché accavallate la vostra gamba destra sulla sinistra e scendete pian pianino con le gambe verso destra qualche volta. Sentite il movimento accadere lungo la colonna e tornate indietro lentamente. Tornate al centro con le gambe, scambiate l'accavallamento e scendete con le gambe verso sinistra, lentamente; sentite la differenza anche nella posizione delle braccia e il movimento lungo la colonna fino alle scapole. E ritornate.**

E poi vi riposate. Ora era il braccio sinistro più basso: ricordiamocelo per la prossima! Ah, il destro. Stamattina quando vi guardo mi confondo un pò: sarà stato il buon vino di ieri sera! Il braccio destro era più basso, mi confermate? Bene. E riposatevi un momento.

13. **E poi piegate ancora le gambe e questa volta mettete il braccio sinistro più basso ed il destro un po' più alto. Accavallate la gamba destra sulla sinistra e scendete verso destra. Le vostre gambe scendono verso il pavimento e ritornano e sentite come cambia l'appoggio sulle braccia e che sensazione percepite lungo le vostre vertebre, nella colonna e tra le scapole. Poi vi fermate, togliete l'accavallamento delle gambe e accavallate la sinistra sulla destra. E lasciando le braccia nella stessa posizione scendete. Quando sentite che ne avete abbastanza vi fermate, riallungate le gambe, togliete le braccia da sotto di voi e vi riposate.**

14. [00:32:40] **Intrecciate ancora le dita delle mani e portatele al di sopra della testa. Appoggiate il piede destro a terra. Allungate le braccia portando le mani con il dorso rivolto verso la sommità della testa e rotolate verso il fianco sinistro. E' tra i primi movimenti che abbiamo fatto. Sentite se è un po' più facile, se il movimento delle braccia vi sembra cambiato un po' e soprattutto se i gomiti si**

allineano con più facilità, se si allineano con più facilità con la scapola, senza forzare. Poi **ritornate indietro, allungate la gamba**, riposare un momento **cambiando semplicemente l'intreccio delle dita**, ora in maniera inabituale. **Piegate la gamba sinistra e con l'aiuto del piede sinistro distendete le braccia e rotolate quindi verso il fianco destro**. Sentite com'è il movimento. Sentite se è un po' più facile, sentite il collegamento con i gomiti, le scapole; dove va la testa. E poi ritornate indietro e vi riposare.

Che dite: è un po' più facile? No? Sì?

15. **Piegate le gambe, appoggiate i piedi per terra. Mettete il braccio destro sotto di voi, sotto le lombari, e iniziate a scivolare il gomito verso la testa cosicché la spalla destra si avvicina un po' all'orecchio destro, poi lasciate e lo riportate al punto di partenza e lo scivolare un po' più verso il basso**. Fatelo lentamente. Lasciate il più possibile la testa ferma e semplicemente sentite il movimento che avviene attraverso il movimento della scapola e della clavicola alla base del collo. **Vi fermate un momento e provate a staccare appena un po' il gomito da terra**, poco, poco. Sentite che staccando il gomito si solleva un po' anche la spalla. Anche di qualche millimetro. **Adesso mentre staccate il gomito portatelo un po' in su verso la testa e seguite il movimento della scapola, della clavicola, e lo appoggiate. Poi lo staccate, lo riportate giù e lo appoggiate**. Ancora una volta sentite il movimento nell'articolazione della spalla in congiunzione con la clavicola e la scapola. Poi lasciate andare e lentamente rotolate un po' il bacino, togliete il braccio e allungate il braccio e le gambe.

16. **Piegate entrambe le gambe, appoggiate i piedi a terra, intrecciate le dita delle mani, e allungate le braccia al di sopra della testa mandando il dorso delle mani verso la sommità della testa** e osservate in questa posizione se c'è una sensazione diversa tra le due spalle proprio nella punta di una scapola. Se c'è una differenza tra le spalle nell'allungare le braccia e se questo movimento arriva ai piedi ed **eventualmente accompagnatelo con una leggera pressione dei due piedi**. Forse uno preme più dell'altro, forse potete premere un po' più con uno piuttosto che con l'altro. Bene. Quando avete sentito, con il vostro tempo, vi riposare.

17. [00:41:20] **Piegate ancora le gambe e portate il braccio sinistro lì sotto il vostro punto vita, basso torace, lasciate comodo l'avambraccio, piegate entrambe le gambe e sentite la possibilità di far scivolare il gomito un po' verso l'alto cosicché la spalla si muova in direzione dell'orecchio e poi verso il basso**. Fatelo lentamente e lasciate la testa tranquilla, quieta. Il che vuol dire che riceve il movimento: si differenzia un po' il movimento tra la scapola, la clavicola e la base del vostro collo. Come se separassimo un po' il movimento della testa da quello della spalla.

Poi **vi riposare un momento e sollevate un poco il gomito da terra**. Sentite l'effetto sulla spalla e la clavicola. **Sollevare un po' il gomito ed avvicinate la spalla, la scapola, in direzione dell'orecchio e poi la riappoggiate**.

Quando lo avete fatto qualche volta, in accordo anche con la vostra sensazione di non fare troppo vi fermate, togliete il braccio da sotto e poi distendete le gambe. E osservate la sensazione che avete ora nelle due spalle.

18. [00:45:45] **Piegate le due gambe. E ancora una volta intrecciate le dita delle mani, portate le braccia al di sopra della testa, il dorso delle mani in direzione della sommità della testa e cominciate ad allungare piano le braccia**. Sentite la sensazione del contatto: come i vostri gomiti si possono raddrizzare? Che sensazione avete ora proprio nella punta della spalla, tra la scapola e la clavicola? E sentite l'appoggio dei piedi: se i piedi possono in qualche modo, con un piccolo sostegno sostenere questo movimento delle braccia. E provate a farlo delicatamente, potete

sentire se c'è un piede che spinge più dell'altro. E magari fate così: una volta sentite un piede che spinge un po' di più e spingete leggermente di più con quel piede, poi magari c'è un ritorno e c'è la fase successiva, con l'altro piede sentite la differenza. Sono movimenti piccoli. Le braccia tornano indietro, non rimangono sempre distese. C'è un movimento, c'è il ritorno; il ritorno è un altro movimento. Sono le due braccia che si muovono insieme. E poi vi riposarete.

**19. Lasciate le gambe distese. Rotolate la testa da un lato all'altro:** sentite il movimento e come vi attraversa. Sentite il movimento relativo tra la testa e le spalle. Prima la testa era ferma e si muovevano le spalle e le scapole. Ora le scapole sono lì appoggiate: è la testa che gira, che rotola. E poi lasciate andare.  
**E trovate il vostro modo per venire in piedi.**

Una volta che siete in piedi sentite l'appoggio dei piedi. Sentite come stanno le spalle, come le sentite appoggiate sulla gabbia toracica. **Fate lo stesso movimento in piedi. Andate più in appoggio su un piede, poi sull'altro.** Sentite quanto scivolano le scapole, perché le braccia si allungano, e quanto movimento c'è nelle costole e nell'area delle vertebre perché le braccia possano essere lunghe, e quanto avete bisogno dell'appoggio dei piedi, senza staccare il tallone. State con i piedi a terra. Tornate giù. Lasciate le braccia. Camminate. Ecco sentite un po' come riportate questa lezione nel camminare.  
Ci prendiamo una bella pausa di quindici minuti. Ci rivediamo alle undici e un quarto.

### **118.2 Demo su scheletro: movimento scapola-clavicola in connessione col braccio. IF supini: gambe inclinate su rullo, movimento di scapola-clavicola e allungamento del braccio sopra testa e torace**

Anna Maria: Spesso e volentieri c'è questo legame molto forte, perché tutti i muscoli della testa vanno anche nella scapola e lungo la colonna. Ok: adesso facciamo un lavoro direttamente dalla spalla e dalla scapola, cosa che noi vedremo anche nell'integrazione. L'avete fatto anche qui quando avete portato il braccio in alto. Per far sì che il braccio vada verso l'alto a qualsiasi livello c'è bisogno che la vostra scapola faccia un movimento di questo tipo: sale anche la clavicola, la punta della spalla, l'articolazione più prossimale all'omero segue. Però la scapola che cosa deve fare? Deve scendere verso il basso e mandare la punta della scapola a scivolare lungo le costole in avanti. Qui purtroppo c'è la vite (*sta mostrando le parti ed il movimento sullo scheletro*), ma se non ci fosse questa vite questa andrebbe là così, ed è solo grazie a questo che possiamo avere la libertà del braccio che arriva quassù. A questo punto, quando il braccio sta in questo modo e arriva in alto, ingloba le costole perché le costole vengono portate su. Visualizzate, guardate e poi che cosa fa? Comincia anche a portarsi dietro la colonna vertebrale, andiamo effettivamente in una possibile inclinazione laterale: il braccio che si allunga crea un allungamento e porta, guardate, porta le vertebre in questo modo. C'è una tangente della curva della colonna nell'inclinazione laterale che va in questa direzione. Se io fossi sul fianco un lato si accorcerebbe e uno si allungerebbe. E quando sono qui e voglio andare a prendere un oggetto faccio questo, questa è la funzione, andare a prendere, sostenere. Sostenere è già più vicino al lavoro che abbiamo fatto oggi. Andare a prendere è così. ma Feldenkrais ha fatto anche questo lavoro, che potrebbe essere proprio reggere qualcosa, spingere qualcosa. È sempre però il movimento che viene smistato, la punta della scapola va in fuori, questa parte scende e quando siete a questo punto le costole ma anche le vertebre seguono il movimento. Ora che l'immagine è chiara andiamo a vederlo direttamente. Qualcuno prende lo scheletro per favore?

Forse ho bisogno di un altro cuscino, qualche altro cuscinetto? Chi viene sul lettino? Vorrei dei cuscini più omogenei per favore. Vieni tu?

Vieni qua, la testa più vicina a me. Sempre lo stesso discorso. Cerchiamo di osservare Nadia, dalla testa ai piedi e dai piedi alla testa e ci facciamo anche un po' un'idea se la sua testa è traslata leggermente verso destra piuttosto che verso sinistra e lo si vede abbastanza! Per esempio, guarda caso lei usa tantissimo l'occhio destro e quindi c'è una certa dominanza di questo lato anche nel modo in cui per guardare di più con l'occhio destro fa un po' così. Scusa! Oggi con la destra e la sinistra sono tremenda: con questo occhio qui, il sinistro, è proprio dominante, vedete? E questo crea una differenza: se io uso di più il sinistro probabilmente mi metto un po' così. Anche gli occhi, come il lavoro che abbiamo fatto l'altra volta, con l'ATM, gli occhi sono veramente, totalmente coinvolti con la muscolatura della colonna ed in qualche modo la creano e viceversa ne sono influenzati. Va bene. Detto questo, io di solito non metto immediatamente il supporto, da questa posizione che è il suo modo di stare sulla schiena giro la testa da un lato, cominciando da questo.

Molto spesso le persone iniziano la lezione di integrazione funzionale con gli occhi aperti, non è che subito si mettono a chiudere gli occhi: voi glieli lasciate stare e poi man mano che entrano nel lavoro li cominciano a chiudere. Io ho sentito questo movimento qui. Dopodiché voglio fare un check subito. Voglio vedere come il movimento le arriva da questa parte; vado un pochettino con un certo tempo. Interessante. Vi dico quello che sento oggi, la testa girava meglio di qua, allora uno dice: va bene, allora questa spalla gira meglio, invece no! La testa girava meglio di qua e pure questa spalla era più leggera. Poi a questo punto però direi che mettiamo un piccolo cuscino sotto la testa. Sollevo poco poco. Già, per esempio, se metto le mani sotto vedo se è un'altezza buona: lo vedo subito dalla risposta del respiro, né troppo alta né troppo bassa. Voi potete toccare il bacino e fare tutto quello che volete cominciando la lezione però noi andiamo a lavorare direttamente sull'aspetto che ci interessa e intanto mentre faccio questo sento che le sue anche sono abbastanza libere. Preparo il rotolo. Dunque: la testa girava meglio di là. Vediamo che succede alle gambe. Oggi aggiungo un piccolo dettaglio: quando porto le gambe così io non mi dimentico che ho un'anca che si collega con il bacino, quando ritorno ci penso e faccio una piccola pressione tornando indietro. Ok? Questo era uno. Quando vengo da quest'altra parte, vediamo un po': ok, e ritorno. Metterei le gambe a destra perché ho sentito una maggiore libertà anche della gamba che segue rispetto all'altra, prendo una decisione. Oggi non facciamo tutto il lavoro perché se ogni volta dobbiamo ripetere tutto la dimostrazione prenderebbe troppo tempo. Torniamo qua, sentivo che quest'anca si muoveva con più facilità: che cosa faccio? Devo permettere che la gamba si abbassi: mi chiedo sarà un supporto sufficiente? Sì e no vero? Infatti sarebbe meglio per cominciare che ci mettessimo questo, tanto abbiamo a disposizione questi bei rotoli, ora potrebbe essere pure troppo alto. Avete visto anche voi questa cosa, ci si chiede sempre che cosa fa questo piede. In effetti quando voi venite con il ginocchio all'interno il piede dovrebbe mantenere il contatto e mantenere l'appoggio, sentite che potete stimolare leggermente il movimento di nuovo dall'anca e dal bacino. Ci sono molte cose da fare che poi farete: ritornare un po', ritornare lì. Questo segue il bacino, riapro un po' l'anca, il bacino scende, ritorno, ritorno ed è più facile ora. Eventualmente potete anche sentire un po' di movimento sul piede. Poi il bordo interno del piede è un posto dove il piede va in contatto. Ritorniamo indietro, e chiariamo, non abbiamo un programma scolastico. Vi faccio vedere una cosa base: lezione sulla schiena. Se io porto le gambe in questo modo dentro di me sento che questo piede va sul bordo interno e questo va sul bordo esterno, e poi ritorno. E quindi lo faccio, lo sento e sento che questo va molto bene sul bordo esterno, questo qui ci arriva un po' meno, però di solito nelle lezioni, come nelle ATM, muovo le gambe così: vado sul bordo esterno e sul bordo interno di un piede. Faccio la stessa cosa quando vado di qua, e vado sul bordo interno e sul bordo esterno. Bello! Vedete? Dopo che abbiamo fatto queste prove adesso questa parte



viene meglio dietro, e guardate come si è appoggiato quel piede lì, vedete? Quindi non potete partire con A, B, C: dovete avere A, B, C a disposizione e vedere come metterle insieme. Adesso vedete che è chiaro che il piede è arrivato sul bordo esterno? E nello stesso tempo il mio corpo funge da sostegno, posso tranquillamente stare qui un attimo, e farglielo sentire, poi quando ritorna questa gamba, guarda, questa anca che si riappoggia e che ritorna indietro, il piede si riappoggia e questo ritorna. Lascio qui nel caso sento che cadono posso dire: ti lascio un attimo le gambe, vado da quest'altra parte. Vediamo un po'. Adesso quando io vengo di qua questa gamba arriva qui e questa arriva qui, vedete c'è ancora una piccola difficoltà su questo. Allora: che faccio? Sempre proseguendo il lavoro qui potrei fare questo: potrei andare un pochettino sul bacino. E che farei? Potrei muovere il bacino direttamente, vado più prossimale e stimolo la parte destra del bacino ad andare più sul pavimento e la parte sinistra a sollevarsi e a ruotare, a sollevarsi da terra. Se io sto con la mano con il mio gomito qui all'interno, la sua anca è stimolata in un certo modo, se io vado più qua lei fa così, e poi ci sono io, le impedisco di crollare con le gambe, chiaro? Quello che farà il rotolo sotto. E poi ritorniamo. Proviamo un po': così c'è uno stimolo direttamente nelle due anche, in un certo modo, quest'altra in qualche modo non cade perché io la reggo, rimane perpendicolare all'articolazione e ritorno.

E poi nell'altro modo. E poi ritorno giù. Per come sono fatta io ho provato pure dall'altra parte. Voglio sentire, sono curiosa di sentire che cosa succede a questo punto perché sarà quest'anca qui che riceve; il ginocchio ha il mio contatto e riceve il peso. E' il bacino che si sta muovendo intorno alla testa del femore, e ritorno, faccio ancora, faccio questo movimento, eccolo. Poi ritorno giù e posso fare nell'altro modo: sollevo, porto un pochettino tutto il bacino senza che faccia la differenziazione nell'anca e poi ritorno.

A questo punto, se ritorniamo di qua, è un po' più facile, vedete? Non sto stirando, non sto spingendo niente, e ritorno. Se io voglio fare una lezione sulla schiena è lo stesso, è la stessa idea. Potrei mettere un rotolo sotto le ginocchia e un rotolo sotto le caviglie e andare a lavorare sulle spalle, dal torace verso il bacino.

Adesso noi che facciamo? Vogliamo andare ancora leggermente oltre questo e stiamo lavorando in torsione. Ok? A questo punto mi chiedo: non sarà meglio girare le gambe dall'altra parte? Ho cambiato progetto ma ho reso facile un po' l'altra anca. Capite che non è una cosa immediata, che trovate come se niente fosse. Qua sta abbastanza bene, magari qui possiamo mettere una cosetta più piccola, magari ancora più piccola magari piegato, sennò è troppo, le rialziamo troppo l'anca, la gamba. Vedete adesso la gamba è appoggiata, il piede sta comodo, quest'altro è abbastanza comodo. Se vogliamo essere super sicuri le mettiamo qualcosa in mezzo alle gambe, in questo tratto qui dove lei può lasciar andare. Poi vediamo se cambia. Togliamo un sostegno da sotto? Fammelo fare due secondi, giusto per sentire. Qui scopro che lei ha un arco lombare niente male: mi metto qui con le mie mani e per un momento io lo sostengo. E una mano è nella parte tra anca e bacino nella parte sacrale e l'altra è invece nella zona, ecco. Finché sento. Ve lo ricordate oggi il braccio che stava sotto? In qualche modo io ricreo questo sostegno: eccolo là, aspetto un attimo in modo che lei possa sentire le mie mani e poi quando vedo che arriva la risposta con il respiro, comincio a lasciare una mano, e poi l'altra. Altro effetto!

Vediamo un po', memore di come era andata dall'altra parte, vediamo ora qui.

Ora in questa posizione la sua testa ha una rotazione più limitata, ma comunque meglio di qua piuttosto che di là rispetto a prima. E a questo punto vediamo un po': se vado alle spalle e mi metto proprio nella zona dell'articolazione e sollevo questa spalla, faccio poco perché voglio vedere che tipo di passaggio di peso c'è. Da una parte, ci sto un attimo, ritorno. E poi sento l'altra. E poi torno giù. A volte in questa posizione c'è da fare un po' quello che abbiamo visto nella lezione. Ecco guardate: le ho spostato un po' la spalla in su e questa qua è diventata più libera. Vedete? E' diventata un po' più accessibile in direzione del bacino. Quest'altra? Eccola:

guardate. E quello ha fatto anche cambiare un po' quest'altro. Adesso mi chiedo se questa qui la sposto un po': no, era meglio se stava lì. Però il fatto che io abbia spostato questo un pochettino, magari posso pure fare un po' così, vedete che cosa faccio? Facendo questo movimento della spalla così lo immaginate dove sto io con la mano? E' come ieri quando ve la facevo tenere dall'altra parte: sto tra l'attaccatura della parte superiore della scapola e l'omero. Questo movimento allunga un po' il lato che è già lungo, io comincio a sentire che la sua scapola scivola, la sollevo e poi ritorno. Questo movimento mi consente anche probabilmente di sentire un po' questo lavoro del gomito. Poi, come abbiamo fatto ieri, sollevo un po' e ritorno. Sollevo un po' perché voglio sentire come mi segue questa zona qui, la punta della scapola. Ieri avevamo fatto questo, mi ero messa qui sotto, la sollevate un po' e mi metto con la mano qui sotto. Che cosa faccio? Sollevo e aiuto dalla scapola e poi ritorno. Sollevo, aiuto dalla scapola e ritorno. Guardate: è interessante questo movimento della scapola perché io posso sollevare, rimanere ad una certa altezza comoda e muovere leggermente la scapola su e giù. Vedete? Questo movimento qui è facile per lei, guardate: vado e ritorno. Mi chiedo un po' che fa la testa, poi faccio questo e porto il braccio qui. Ieri lo abbiamo fatto senza questo ma è un'altra possibilità. Quando sono qui vado di nuovo a fare un po' questo movimento. Sento che la scapola va anche un po' verso il basso, verso il lettino, verso il soffitto in diagonale, poi va un po' verso il bacino e un po' su in direzione della testa. Dopodiché che cosa faccio? Dal gomito faccio questo movimento, poi ritorno, faccio un piccolo, piccolo cerchietto. Ritorno. Cambio direzione. Ok? Poi ritorno giù, riporto il gomito, riporto la mano, lascio la spalla. Riprendo questo braccio. Se ha fatto questi bei movimenti probabilmente adesso è anche disponibile a venire qua. E l'allungo leggermente. Tutto questo si può fare benissimo con le gambe al centro. E' la stessa cosa, l'avete già fatto. Quello che mi interessa è vedere quando questo braccio si comincia a collegare con il suo bacino: vedete? Osservate questo: non facciamo troppo per lei ma per far vedere a voi ci ritorno, aspettate un attimo. Facciamo una pausa.

Guardate qui: vedete come si è allargato questo spazio? Vuol dire anche che i muscoli si organizzano bene. La dinamica tra i flessori ed estensori, agonisti ed antagonisti, è più libera quindi nel momento in cui la scapola scivola meglio, i muscoli della schiena, gli estensori, e i flessori sono molto più disponibili, più aperti e questo va anche verso il basso naturalmente.

Quando siamo qui, come diceva Mara, per portare il braccio in questa direzione, quel che dovete notare è proprio questo: se io ruoto dal polso, ruoto dall'avambraccio, ruoto anche dal gomito e allora mi aspetto che qualcosa succeda anche nella scapola: guardate! Che cosa è successo qui? Possiamo rifarlo perché lei sta comoda. Che cosa è successo qui? Che questa punta qui è andata giù, questa, la punta della scapola è venuta qua. Poi ritorna indietro. Devo sentire questo sennò il braccio non viene qua. Se io comincio a ruotare dalla mano dall'avambraccio poi il gomito mi deve seguire; se mi segue il gomito devo sentire che la scapola si associa e devo sentire che il movimento è fino a giù. Poi naturalmente per tornare indietro, ritorno indietro e vado giù. Ok? Che poi sarà lo stesso movimento se voglio venire in avanti: adesso immaginate che la punta della scapola sia più così, che cosa faccio? Mi deve seguire la spalla, la scapola: c'è una rotazione veramente interessante su questo punto.

Adesso andiamo a vedere. Se qui è successo questo, guardate anche come cambia questo rapporto qui. Se non cambia questo, questa spalla neanche si muove, e viceversa. Da quest'altra parte: vediamo un po', guardate. Guardate come è diventato più facile anche questo di qua. E quando sono qui o rimango così o se porto un po' la spalla in direzione dell'orecchio, come abbiamo fatto anche nella lezione, il movimento diventa ancora più interessante perché aggancio proprio questa parte qui. Guardate. Adesso a voi sembra grande, io lo faccio così: voi fate piano e fate con attenzione. A questo punto ho sentito che già qui c'è un limite per fare la stessa cosa con il braccio. Mentre la spalla andava bene, la porto più dentro, e una volta

che sta più dentro, vediamo un po', un po' più fuori. Resto qui, magari faccio quel lavoro che abbiamo fatto prima: tocco la spalla, la sollevo insieme al gomito in direzione del gomito verso il soffitto, come una pompa, il mio braccio sotto, la mia mano sotto accompagna questa scapola che può essere di qualche millimetro o di qualche centimetro. Ok? E poi ritorno e poi provo a fare un po' questo, adesso c'è, e ritorno. Però, vedete, la caratteristica è proprio questa: è di nuovo questo e quando sono qui non mi posso dimenticare che questo gomito va direttamente con la punta più bassa della colonna, per allungarsi, la deve tirare fuori, questa deve venire fuori ed in su. Vedete? Si vede bene, va fuori ed in su. Il braccio è venuto qua e ritorna indietro.

L'altra spalla: guardate che succede qui. Ci aggiungiamo questo. Quando avete finito toccate un pochettino la settima cervicale e sentite ai lati della settima. (*Si rivolge a Mara*) Hanno esplorato un po' la settima, lo spostamento a destra e a sinistra? Ancora no? Allora lo facciamo dopo magari in un momento separato. Comunque adesso io lo faccio per lei. Se tutto è andato insieme allora anche la settima si sposta leggermente, si inclina, va un po' verso la spalla destra e io sono sul processo sinistro della vertebra e poi va verso la spalla sinistra, io sono sul processo destro. Anche la testa entra in questo movimento. Torno indietro. Togliamo il rotolo. E facciamo questo: guardate come è andato bene su il movimento alla testa. Vediamo se anche l'altro lato è migliorato. Decisamente sì. Guardate, guardate la colonna com'è. Tutta partecipe. Anche così, adesso.

Stiamo ripetendo quello che abbiamo fatto ieri, ma abbiamo aggiunto il braccio e lo portiamo oltre, in allungamento, coinvolgendo la scapola, sentendo bene il movimento anche nella clavicola e avendo un'immagine, dentro di voi, che includa questa possibilità di muovere la scapola, e poi anche il braccio, nella direzione del gomito. Aggiungiamo tutto il braccio.

Questo tra l'altro è un buon movimento per venire sul fianco, (*si rivolge a Nadia*) stai giù con la testa, le gambe vanno fuori. Bene.

Guardate un po' come la testa va su. Questa era una dimostrazione, andiamo a provare come potete mettere insieme tutte queste cose. Qualsiasi cosa chiedete, siamo qui, io e Mara. Cammina, cammina un po', lascia le mani morbide. Gli occhi sono anche più luminosi, vedete, e guardano oltre l'orizzonte.

Ci sono domande? Dovete solo esplorare, dovete provare, cambiare idea durante la lezione, ritornare indietro. Non è che dovete eseguire un compito: a partire da questa posizione aggiungete un elemento ulteriore che è quello delle braccia che si allungano.

Prego, cominciate adesso. Sono le dodici e un quarto, mezz'ora tutta; andiamo verso l'ora di pranzo. Facciamo un chiarimento se c'è bisogno e poi nel pomeriggio scambiate.

### 118.3 Discussione su IF - temi funzionali (scoliosi)

Anna Maria: Ricordatevi che la gestione del tempo è un elemento importante in una integrazione funzionale. E' una componente di cui bisogna avere più consapevolezza anche in questa fase di profonda esplorazione. Mara prenderà un bell'orologio, di quelli dell'IKEA, in cui si vedono bene i minuti, uno di qua e uno di là:, anzi quattro, ovunque siate orientati!

Mettiamoci qua. C'è anche Mara, vieni? Come è andata questa seconda tornata: bene, siete contenti?

Valeria: dicevo che ho un po' di difficoltà a capire il senso della rotazione del braccio. A forza di farlo si automatizza il gesto però devo pensare, ma anche

pensando c'è il problema dell'altro corpo che è speculare, diverso. Si tratta di sentire, non forzare, capire qual è il lato facile.

Anna Maria: ti ho visto proprio in quella fase in cui stavi cercando. Era molto bello come cercavi, come eri attenta. Diciamo così: c'è un dato tema, in questa fase, c'è una data posizione, attraverso la quale andare e poi c'è tutto un adattamento che voi dovete fare; come andare nella fase successiva, poi in quella dopo ancora, seguire le varie fasi per arrivare all'esplorazione che più o meno abbiamo presentato. Quello che mi piacerebbe che voi poteste dire in questo momento è anche come siete andati nei tempi della lezione e se vi siete sentiti abbastanza tranquilli sapendo poi che cosa c'era dopo, che cosa avreste voluto fare, che cosa potevate fare. Le difficoltà sì ma anche se potete riflettere un momento sulla fluidità o meno con cui siete andati dentro la lezione. E poi abbiamo altro da chiedere con Mara. E' un piccolo pensarci, insomma.

Dolores: ho avuto la fortuna di lavorare con Nadia che aveva ricevuto da te e questo primo giro me lo ha dato con questa diretta esperienza del movimento. A me è piaciuto scoprire delle cose di me, mi è piaciuto molto restare nell'ascolto, sentire il sostegno della parte centrale, del centro, perché sentivo che la persona lasciava andare e di conseguenza lo facevo anch'io! E quando sono arrivata alla spalla che era la parte più difficile sono arrivata con un atteggiamento più calmo e ho cercato di dare a me stessa e a lei le pause. Questo ha molto aiutato. Non so se sono stata molto precisa ma mi è rimasto in mente il movimento che facevi tu e ho cercato di farlo pian piano a passetti, ma le pause che mi sono date e che ho dato a lei sono state importantissime.

Anna Maria: grazie. Al di là dei movimenti precisi, avete avuto la sensazione di perdervi o avevate la sensazione di aver in testa, dentro, nell'immagine, dentro le mani, la sensazione di poter andare via via anche nelle fasi successive della lezione? Potete esplicitare quello che si è visto?

Luca: prima ce l'avevo molto chiaro, poi sono tornato e qualche cosa mi sembrava di aver perso. Mi domandavo, non mi ricordavo più bene tutti i movimenti, tutte le variazioni che avevi fatto, le prese sulla scapola ed il conseguente movimento. Su altre cose mi sarebbe piaciuto soffermarmi di più, però avevo una scadenza che era quella dell'esplorazione della scapola, forse mi sarebbe piaciuto soffermarmi su delle cose; forse avrei dovuto segnalarle.

Anna Maria: c'è una fase nell'integrazione funzionale in cui c'è una sorta di neurone specchio. Uno cerca di imitare quello che fa l'insegnante. Poi si arriva ad una fase in cui si cerca di capire quello che si sta facendo in generale e quindi se vi perdetevi una variazione, se vi perdetevi quella cosa precisa non è così grave purché abbiate in testa che cosa volete creare usando i principi: distale/proximale, rovesciare la relazione e creare i collegamenti con tutti i dettagli che man mano vi vengono forniti anche dal punto di vista tecnico. Non è necessario scrivere come era precisamente la cosa.

Dolores: per il discorso del fluire del movimento mi è stato molto utile rifarmi all'immagine della CAM che abbiamo fatto stamattina, portare il braccio oltre la testa per l'allungamento di tutto il fianco e del braccio che andava dall'altra parte. CAM e IF

Lorena: io ogni tanto mi perdo. Gli occhi andavano a vedere se il respiro cambiava. Quando mi concentravo su quello che vedevo perdo un attimino l'idea, il progetto che c'era lì. Continuavo a saltare da quello che vedevo alla direzione che avrei dovuto sentire e tenere d'occhio tutto era un po' faticoso. Era un continuo entrare e

uscire da cosa avevo in mente di fare e che cosa stavo vedendo. Qualche difficoltà l'ho avuta. Mantenere tutte e due le attenzioni non mi è stato facile.

Anna Maria: questo lo troverete spessissimo in una lezione. Prendere il feed back. Il progetto è un progetto che si modifica anche in base alle risposte.

Roberta: io ho scambiato con Martina e la difficoltà che ho avuto quando ho fatto a lei l'integrazione - quando ti ho vista era chiaro e mi ricordavo bene - poi sentivo lei molto irrequieta, non riuscivamo a trovare la posizione delle gambe. Lei era molto scomoda e ho fatto fatica a muovere la spalla. Io anche ero impacciata, non riuscivamo a trovare l'assetto giusto. Quando lei lo ha scambiato con me e ha provato il movimento di far scivolare la scapola su e giù, una volta trovato l'assetto, all'inizio sembrava che si muovesse solo la pelle ed il muscolo e non l'osso - lì ho avuto proprio la sensazione di fare un movimento bene. Mi sono spiegata?

Anna Maria: sì, sì. Volevi dire qualcosa?

Carlo: tornando al discorso di prima mi sono sentito più a mio agio nel muovere la scapola. Lì ero presente e riuscivo a capire perfettamente quello che stavo facendo. Poi, il passaggio successivo che era quello di allungare il braccio e di sentire la spina dorsale è diventato più complicato: capire che cosa succedeva veramente dentro l'allievo.

Anna Maria: avete ancora tempo, ne dovete fare tante di esplorazioni.

Carlo: forse la scapola è più esterna, più facilmente raggiungibile con la mano, per cui è più facile farsi un'idea di che cosa succede. Che cosa succede realmente nella colonna vertebrale forse.

Anna Maria: hai sentito il collegamento della scapola con il braccio?

Carlo: sì.

Anna Maria: già è tanto. Ok? Se poi hai anche un'idea di quanto questo va ad influenzare la colonna già va bene. Perché cominciate sempre con le cose che non vanno? Cominciate qualche volta con una cosa positiva, tipo: "ah, ho fatto quella cosa e mi sono trovata bene." Questo non vuol dire che non dovete notare quello che non va, ma non sempre notare quello che non va. Abbiamo un po' questa tendenza, lo dico così, perché vedendovi dall'esterno la mia sensazione, non so Mara, ma mi sembravate proprio presi dal lavoro; andavate dentro una cosa, poi l'altra, poi l'altra ancora. Anche la qualità del tocco che avete avuto: state abbastanza bene, penso. Avete fatto un lavoro enorme, grande, pieno e state bene con il collo con le spalle. Vuol dire che avete lavorato bene. E a vedervi da fuori c'era qualità, c'era attenzione e si vedeva che c'era anche un progetto che stavate seguendo e non eravate persi. Tutto questo in una lezione un po' particolare per l'organizzazione complessiva. Voglio rimandarvi questa immagine. Si ha una sensazione positiva, non so Mara se tu hai notato qualcosa di simile?

Mara: sì, ci sono anche le cose belle. Una grande attenzione, concentrazione. Non si vedono sforzi o espressioni di disorientamento. Adesso facciamo noi una domanda.

Anna Maria: una domanda che abbiamo pensato io e Mara. Ieri abbiamo parlato un po' delle problematiche legate alla colonna, pensando ad una patologia come potrebbe essere l'ernia del disco, abbiamo detto che cosa era meglio evitare e ci siamo dette che questa era una lezione su cui riflettere. Per che cosa invece

potrebbe essere interessante una lezione così? Concentriamoci un po' su questo, su un piano funzionale.

Mara: con chi la usereste?

Anna Maria: Concentriamoci un po' su questo, su un piano proprio funzionale.

Alessandra: il tennis è un tipo di sport in cui il movimento fondamentale è quello del braccio, però l'organizzazione del braccio tra la scapola, il gomito ed il polso è fondamentale, va bene il collegamento con il bacino ma la trasmissione della forza non si deve interrompere ad un certo punto del braccio. Poi c'è la rotazione, quindi il braccio deve venire in avanti, si deve allungare. Se faccio un rovescio ad esempio. Sì, ho giocato. Ci sono tante posizioni per le quali questa IF sarebbe utile.

Anna Maria: il giavellotto che ci dice? Il giavellotto va? Liberamente, ditevi cose stupide!

Dolores: chi lavora con le mani, come chi fa il massaggio, deve continuamente stare attento a non fare con le braccia ma con la scapola collegata alla colonna e collegata al bacino.

Anna Maria: andiamo avanti! Veloci, pensate un po'.

Sara: io aspettavo Federico, ma penso a tutte le discipline in cui si lancia come il peso, il disco. Ho in mente le statue. Il discobolo per esempio, lì si vede proprio la torsione, ci deve essere un'organizzazione notevole. Però l'esperto è lui.

Silvia: anch'io pensavo alla cucina. Cucinare, mettere a posto le cose negli scaffali. Anche spazzare.

Lorenza: a me è venuta in mente una cassiera che fa questo movimento, ma anche un lavoro tipico d'ufficio in cui ci si piega per aprire un cassetto e spesso dopo un paio d'ore nella stessa posizione vengono fuori i disastri perché non ci si muove più, non ci si riesce più a torcere. Però secondo me questa è una IF per qualsiasi persona perché dà un grande senso del movimento dall'alto al basso, molto liberatorio, io l'ho sentito molto liberatorio.

Giulia: secondo me anche una persona che non sa girarsi. Lo si vede in molte persone quando camminano. Io la metterei in torsione. E anche la vecchietta con il bastone. Il fatto di usare il bastone anche per potersi girare, secondo me è importante.

Anna Maria: questo è interessante. L'uso del bastone è anche da vedere. Bene, bene.

Franca: pensavo alle persone che hanno dolori, a quelli che non riescono ad alzare le braccia per la periartrite, facendo molto piccolo, per facilitare un miglioramento nell'elevazione del braccio. Ho notato tanto miglioramento nella vista dunque pensavo fosse utile a chi porta gli occhiali. A tutti.

Simona: Volevo fare una domanda. In caso di scoliosi è un lavoro troppo forte o è adatto?

Anna Maria: bene! Ci siamo! Volevamo proprio che qualcuno tirasse fuori questa parola, che ne pensate? Certo!

Simona: secondo me è un buon lavoro per chi soffre di scoliosi.

Anna Maria: avete già detto tante cose simili. Alessandra ha detto tennis dove si gira sempre su uno stesso lato, dove c'è un lato usato molto più dell'altro, un braccio usato molto più dell'altro. Lorenza ha citato la cassiera. Altro esempio in cui ci si gira sempre sullo stesso lato. In questi casi a fine serata, a fine giornata, a fine partita ci si sente sbilanciati. Alcuni lavori possono creare una serie di disfunzioni legate a certi aspetti ripetitivi e come ha detto Simona si può arrivare proprio ad un'altra forma di problematica della colonna e di quello che succede a seguito di ciò. Vuoi esplicitare un po' il tuo pensiero?

Simona: quando si ha una scoliosi cioè una rotazione delle vertebre, una parte delle coste va più avanti, l'altra indietreggia, si crea una tensione anche a livello respiratorio, anche la respirazione viene alterata. Questi movimenti dove le vertebre, e le coste che sono attaccate alle vertebre, cominciano a muoversi anche nella direzione opposta alla scoliosi, aiutano a sbloccare, a sentire il collegamento tra la parte alta e la parte bassa. Io ho la scoliosi, un po' tutti abbiamo una piccola curvatura, e lo sento. Sento dove riesco ad andare di più e dove invece la rotazione mi permette di andare di meno. Questi piccoli lavori mi aiutano tanto perché poi mi liberano. Sento che mi liberano.

Anna Maria: bene, mi sembra che tu avessi dei piccoli dolori lombari ed adesso stai meglio?

Simona: Ho lavorato con Luca. Ci sono anche "situazioni femminili" per cui i dolori lombari si accentuano di più. Lavorando con lui, neanche dicendoglielo, questo lavoro mi ha liberato il diaframma, mi sono sentita molto più libera e anche nella schiena poi.

Anna Maria: bene.

Laura: io ho lavorato con Ilaria e abbiamo avuto delle difficoltà perché le girava la testa, aveva questa sensazione. Probabilmente c'è qualche cosa alla base dell'occipite, nel centro dell'equilibrio. Abbiamo dovuto lavorare in modo millimetrico, poi ha quest'abbandono della testa, che le provocava addirittura la nausea. E la mia domanda è: lasciamo perdere o lavoriamo comunque sul piccolo in un caso simile? Lei non sa esattamente il mio ragionamento: io sono una fisioterapista e certe cose le vedo.

Anna Maria: facciamo questo esempio. Ora siamo nel corso di formazione, è una situazione particolare, siete in una situazione di apprendimento. Ilaria sta qui per imparare questo lavoro, per imparare le tecniche ed il metodo che va al di là della specificità della tecnica. Ora: se Ilaria fosse, torniamo ai colloqui di ieri, se Ilaria fosse una persona che ti chiama e dice ho questa difficoltà, lei ti presenterebbe la sua problematica. Magari Ilaria si rende conto che se fa un certo tipo di movimenti le vien subito la nausea, se fa qualcos'altro ha un blocco del respiro. Ha una serie di reazioni abbastanza evidenti, ha una serie di sollecitazioni. La domanda è: che fareste? Da dove si comincia per una serie di lezioni individuali? Cominceresti da una lezione così?

Laura: no, no, no! La manderei a fare degli accertamenti.

Anna Maria: potrebbe pure andarci, perché se questa situazione si ripete una piccola indagine la farei. Oppure potrebbe vedere se c'è una ragione emotiva legata a tutto ciò. Un colloquio con Mara per esempio, insomma: prenderne atto. Siamo qui per migliorare, per stare meglio.

Silvia: io ho due domande. La prima è legata a problematiche tipo l'asma, perché ho visto un grande cambiamento nel respiro, però mi sembra un po' troppo strong come lezione. La seconda riguarda la vista. Io sono miope e astigmatica, ho visto nelle altre lezioni, ma anche in questa, una grande differenza di organizzazione degli occhi e la sento molto anche a livello del torace. Anche rispetto a quello che ha detto Franca, mi chiedevo se il fatto di sapere che una persona è astigmatica, e con un astigmatismo magari forte, può portare ad avere determinate attenzioni cui non avevo ancora pensato prima di oggi.

Anna Maria: bene, torniamo indietro nel tempo alla lezione che avete fatto sugli occhi, con gli occhi e con le gambe accavallate: abbiamo fatto torsioni e contro-torsioni; era il terzo giorno, ve la ricordate?

Silvia: sì, fortissima. Io ho scoperto di non saper chiudere un occhio da sola, non riesco.

Anna Maria: non a caso, anch'io sono astigmatica e ipermetrope e ho difficoltà lo stesso a chiudere un occhio rispetto all'altro. Dopo tanto tempo Nadia che evidentemente ha problemi ad un occhio dalla nascita, congenito, mi ha parlato dell'effetto di quella lezione su di lei.

L'idea della simmetria spero che l'abbiate abbandonata: il fatto che siamo asimmetrici è nella nostra costituzione biologica. Abbiamo gli organi interni diversi: già quello crea una diversità, in più da piccolissimi sviluppiamo delle preferenze. Un bambino piccolo ha già delle preferenze, nell'uso di un arto, rispetto all'altro, nel modo in cui sgambetta con una gamba rispetto all'altra, nell'uso asimmetrico che fa per cercare movimenti random che non hanno tanta sequenza, fino ai movimenti più organizzati funzionalmente. È proprio grazie all'uso asimmetrico che si sviluppa la simmetria nella colonna. Non è che noi facciamo tutto simmetrico, da quando nasciamo: un bambino fa così con un piede e così con l'altro. Poi fa così con un tallone e così con l'altro, poi piega le gambine, poi piega i piedi; muove le dita, le dita le muove in maniera asimmetrica. Organizza diversamente l'alluce rispetto alle altre dita. Insomma c'è tutto un sistema di asimmetrie grazie alle quali si sviluppa proprio la funzionalità della colonna vertebrale. Questo avviene attraverso il movimento, la funzione della colonna.

Mara: l'asimmetria ha il vantaggio di farci paragonare, sentire le differenze e farci paragonare. Attraverso il paragone facciamo un passo avanti.

Anna Maria: proprio così, questo è quello che da adulti percepiamo. Voglio dire che noi cresciamo con le asimmetrie. Poi, perché i libri di testo sono stati fatti in un certo modo, perché si vedevano le cose senza tridimensionalità, eccetera, perché esteticamente si è più belli, è venuto fuori questo concetto di simmetria che però non corrisponde. Anche gli occhi hanno uno sviluppo e piano piano il loro uso diventa asimmetrico. Ora, a volte la scoliosi può nascere definitivamente da un uso asimmetrico degli occhi molto forte, perché gli occhi hanno a loro volta una funzione primaria nell'organizzare dall'alto verso il basso il movimento e quindi influenzano i muscoli della testa, del collo e della schiena. Quindi: asimmetrici, non asimmetrici, ipermetropi e non ipermetropi, miopi, qualsiasi cosa noi abbiamo, gli occhi hanno due funzioni, anzi tre: l'equilibrio, la vista e poi c'è anche il movimento degli occhi. Gli occhi come le altre parti del corpo hanno dei muscoli che si muovono: se tu muovi asimmetricamente gli occhi, nel senso che per una serie di tendenze, un occhio va prima dell'altro, uno è più pigro, uno è più lento, uno va più fuori, uno va più dentro, è chiaro che anche la muscolatura degli occhi si muove in maniera asimmetrica così



come si muove in maniera asimmetrica quella del braccio se uso sempre di più il braccio destro rispetto al sinistro. O se uso di più un piede rispetto all'altro.

Mara: ha un effetto su tutto il tono di tutto il lato.

Anna Maria: esatto. Quando voi vi mettete a fare una lezione come queste che stiamo facendo che succede? Oltretutto noi sappiamo che il nostro cervello lavora incrociando gli emisferi. Ogni volta che noi passiamo dal centro a fuori c'è una connessione nel cervello che accade, che crea proprio delle specificità. Anche un bambino, quando il bambino comincia a passare oltre il centro comincia ad apprendere l'abilità, per esempio di rotolare in un certo modo. Il fatto che si passa al di là del centro, il fatto che si superi il centro, il fatto che si incroci anche il movimento, certe volte ci confonde e non sappiamo più dov'è la destra, dov'è la sinistra, a quel punto. E questa cosa si manifesta nel corpo, si manifesta nelle braccia che si incrociano ma è qualcosa che avviene proprio a livello neurologico nel cervello. Fare quelle lezioni che abbiamo fatto, sono potenti anche perché mettono in gioco tutto questo. Ma non solo: mettono davanti alla prospettiva di come si usa un occhio, come si usa l'altro occhio. Si fa una connessione primaria tra il movimento della testa ed il movimento degli occhi, insieme, senza che uno vada più veloce dell'altro. Quella è una lezione che si può analizzare e vedere. In più, tutto quello che significa "incrociare". Ad un certo punto siete andati da un lato con la testa e dall'altro con gli occhi, usando prima un occhio e poi l'altro. Tutto questo crea uno scambio enorme, riporta al centro. Riporta voi ad una maggiore stabilità, ed è quello che vi siete sentiti dopo, vero?

Mara: perché si sperimenta l'opposizione degli occhi dalla testa o delle spalle dalla testa ma poi si torna a casa, si recupera la sensazione, l'idea del centro, quando si va nelle direzioni opposte e nello stesso momento si ritorna a casa. Si deve ritornare a casa.

Anna Maria: è una delle prime abitudini che nel Feldenkrais si comincia a spezzare. Cominciamo ad andare insieme, ma poi non è mai insieme perché sentite che un occhio va più veloce dell'altro, un po' più della testa, lo schema è questo e poi cominciamo a fare questo, cioè mandiamo all'opposto. Tutto questo è scardinare quell'altro principio dell'abitudine, trovare altre possibilità.

Rispetto alla tua domanda: il lavoro sul corpo influenza gli occhi, e il lavoro sugli occhi influenza il corpo, corpo inteso come insieme; naturalmente è molto efficace per la scoliosi perché spesso la scoliosi sta anche negli occhi, come è nella lingua, nella mandibola, nel cranio. Ci sono delle scoliosi chiamate idiopatiche che non si sa bene da che cosa nascano. Le hanno scoperte all'inizio del secolo quando facevano i vestitini alle bambine che facevano la prima comunione, anzi la cresima, nell'adolescenza. Prendendo le misure si erano resi conto che c'era un'anomalia. Questa è una delle storie che si raccontano su questo fenomeno che colpisce molto di più le bambine dei bambini e si sviluppa molto all'inizio dell'adolescenza. Con conseguenze di tipo psicologico e culturale.

Mara: la lingua sta più da un lato che dall'altro. Pensate alla vostra lingua: è al centro o è un po' di lato?

Anna Maria: la scoliosi può essere in relazione alla lingua e alla mandibola.

Mara: non è soltanto il peso fisico ma anche come è orientata.

Anna Maria: scoliosi vuol dire che la colonna non segue più con le sue curve una traiettoria di allineamento ma c'è una parte che si inclina e ruota, a volte c'è anche

tanta rotazione e a volte no. Ci può essere la rotoscoliosi e quelle forme un po' più leggere, che garantiscono un buon funzionamento, di cui non ci si rende conto e che si ripetono di continuo. Quello che facciamo noi, di ruotare, tornare, e ruotare pure dall'altra parte, in qualche modo ricreiamo, poco poco, quel tanto che è permesso. Questo si può fare e nel cervello arriva l'immagine di un movimento che comincia ad essere più bilanciato da una parte all'altra, perché sicuramente scoliosi vuol dire asimmetria.

Mara: a lungo andare cambia la forma delle ossa, perché le vertebre cambiano la loro forma, diventano come dei cunei, si schiacciano più da un lato che dall'altro. Feldenkrais diceva che le ossa possono cambiare la loro forma anche avanti con l'età, dipende dall'uso che se ne fa.

Anna Maria: vi assicuro che ci sono scoliosi molto severe. Tutti lo siamo un po' però è come la spasticità. Siamo tutti un po' spastici, però ci sono persone seriamente spastiche. Anche lì, tornando al lavoro con i bambini, si può aiutare il bambino ad uscire dalla spasticità. Poi non è che non ritorna alla sua spasticità, però il cervello riceve l'input della possibilità di uscire dalla spasticità, impara che può esserci meno spasticità, può fare dei movimenti senza spasticità e poi ritornare alla spasticità. Però comunque ci sono dei livelli modulati. Nel cervello non c'è più solo quello che si rinforza per tutta la vita, ma c'è una possibilità di modulare così come accade quando facciamo l'IF o in questo caso per la scoliosi.

Mara: fare questo lavoro può anche essere sgradevole perché si cominciano a sentire delle asimmetrie e può dar noia. Effettivamente ci può essere un momento in cui dà noia sentire che una spalla è più alta e non si sa che cosa fare. Poi a furia di sensibilizzare e di avere un'immagine più precisa ci si accorge che si sta andando sempre di più in questa direzione e ci si auto corregge. E' un continuo riaggiustarsi diciamo. È chiaro che la scoliosi non passa del tutto ma se ogni giorno ci riaggiustiamo un pochino non si peggiora, quanto meno.

L'altra cosa molto importante riguarda noi. Noi che cosa insegniamo? Noi insegniamo che si può essere asimmetrici, strutturalmente lo siamo tutti, più o meno, anzi lo siamo tutti, però possiamo funzionare in modo simmetrico, quindi il gesto può essere simmetrico. Io posso muovermi in un modo tale per cui io sento due cose diverse sui due lati: se allungo allo stesso modo la destra e la sinistra, io lo sentirò diverso ma all'esterno c'è la stessa armonia e questo cambia, fa la qualità diversa. Se io continuo a girarmi solo verso sinistra sarà sempre peggio ma se comincio a trovare piacere, ed il piacere non è secondario, nel girarmi anche verso destra, posso riaggiustarmi da me. E' proprio un modo di affrontare la situazione: si elimina la cura, non si torna indietro, non torna diritta la colonna, ma non peggiora e sfrutta lo spazio trascurato. Gli occhi e l'ambiente intorno vengono utilizzati in modo diverso.

Nadia: a proposito di mandibola, a me è successa una cosa molto strana questi giorni. Mi sono svegliata l'altra mattina e mi faceva male, mi facevano male i muscoli come quando si fa ginnastica, si rilasciano i muscoli ed i muscoli fanno male perché sono rilasciati. Mi ha fatto un certo effetto perché è durato fino alle dieci-undici del mattino. È durato parecchio, poi per fortuna è passato e non si è più ripresentato ma credo che abbia molto a che fare con il lavoro che abbiamo fatto del collo. Mi ha stupito perché con Sara abbiamo fatto tante volte la lezione sulla mandibola, l'abbiamo fatta e rifatta. E' stata una sorpresa, dopo tutte le lezioni che abbiamo fatto. Avrei dovuto capire che dovevo lasciarla andare e all'improvviso i muscoli facevano male.

Mara: ci sono molte persone che di notte digrignano i denti per tutta la notte. A volte si usano dei supporti.

Nadia: Forse senza accorgermi ho perso quest'abitudine di colpo.

Mara: può essere.

Anna Maria: succede che all'improvviso qualcosa accade. Si lavora tanto, si lavora tanto e poi quella volta succede!

Che vogliamo fare? Andiamo avanti così o facciamo l'ultima parte della CAM? Finiamo? Che ne dici Mara? Questo tema della scoliosi probabilmente lo riprenderete, c'è ancora da parlare.

#### 118.4 CAM 257: conclusione AY 121 - AC

Anna Maria: Attraverso il respiro entrate in contatto con la vostra colonna e con il retro di voi appoggiato sul pavimento.

1. [00:00:28] **Piegate le gambe, appoggiate i piedi per terra, lentamente rotolate il bacino verso sinistra e infilate il braccio destro sotto la schiena. Ora con il braccio destro sotto la schiena fate in modo di orientare la mano in direzione della colonna vertebrale**, verso il collo diciamo, verso la testa e se non ce la fate aiutatevi con l'altra mano, in poche parole il movimento sarebbe quello di orientare la mano. Rimane sempre il palmo a terra ma la mano si orienta lungo la colonna, verso la parte centrale della colonna. Ci siete?

E questo non è niente! E' la continuazione di questa mattina. **Rimanete con la mano lì**, orientata in direzione della testa e semplicemente (non ve le faccio neanche accavallare le gambe) **portate le ginocchia verso sinistra e poi al centro**, la mano ha il palmo a terra. Esagerati, non dovete rotolare sul fianco, sennò non vale! Dovete rimanere con la spalla giù, semplicemente il bacino e **le gambe vanno un po' a destra e poi un po' a sinistra**, sentite il movimento su, lungo la colonna, le gambe sono piegate, sentite l'effetto di questo rotolamento. Le gambe che vanno a destra e a sinistra creano comunque una leggera rotazione e torsione della colonna, lo sentite? Lo sentite sulla mano e lo sentite sulla spalla destra in modo speciale. Poi vi fermate e piano piano sfilate la mano e il braccio da sotto la schiena e ritornate ad allungarlo. Guardate me se non l'avete capito. La mano, e il braccio, va dietro la schiena con le dita puntate verso l'alto. Il palmo della mano rimane a terra. Variazione. Lasciate, lasciate. Riposatevi un attimo. Cosa fate quando ci sono questi vincoli?

2. **Piegate ancora le gambe e adesso mettete dietro la schiena il vostro braccio sinistro e per quanto possibile orientate la mano in direzione della testa.** La mano va verso la colonna in direzione della testa. Io non vi ho detto di mettere la mano tra le scapole. Mettete il braccio quanto potete sotto e orientate la mano in direzione della testa. Ognuno ha il suo modo di poter stare così. Quanta parte di braccio può andare sotto dipende da quanto vi è facile muovere anche la spalla. E adesso in questa posizione con le dita in direzione della testa **cominciate a muovere le gambe e il bacino verso sinistra e verso destra.** Fatelo pian piano e sentite, grazie anche alla mano, il movimento delle costole e che cosa accade tra le scapole. E naturalmente sulla spalla sinistra. Sulla scapola sinistra. Sentite se vi è più facile girare il bacino verso destra o verso sinistra perché sono diversi i due movimenti: uno toglie peso, l'altro ce lo aggiunge, ma la colonna la sentite sulle mani se state facendo un certo movimento con le costole. Ci siete? Vi fermate e, lentamente, sfilate il braccio, lo riallungate e cambiate la posizione della mano. Allungate il gomito e distendete le gambe.

3. [00:06:00] **Piegate ancora le gambe, appoggiate i piedi per terra e riportate il braccio destro sotto la schiena con la mano orientata in direzione della testa. Poi con la vostra mano sinistra andate a prendervi se ci riuscite il gomito destro, toccate il gomito destro o vicino al gomito o dove volete e sollevate qualche volta, qualcuno ci riesce con la mano, qualcuno non ci arriva, dipende da quanto sta sotto il braccio, è naturale! Ma provate a staccare lentamente questo gomito dal pavimento. Una volta che staccate il gomito dal pavimento portate un pochino la spalla in direzione dell'orecchio e un po' verso il basso. Pian piano, su e giù: piccolo, microscopico, piccolo, lento. Lasciate la testa tranquilla e sentite che lo potete fare di qualche millimetro. Un po' lo fate ma lo potete pure immaginare per proseguirlo. Ok? E poi portatelo leggermente in su e in giù finché fate un piccolo cerchio, ecco qua il cerchio, ve lo avevo promesso e adesso c'è: un piccolo cerchietto. Il gomito fa il cerchio ma il cerchio passa nella scapola, nella clavicola, sentite bene le costole. Lasciate la bocca morbida, la mandibola rilassata. E cambiate la direzione del cerchio. Piccolo piccolo. Respirate. Dopodiché lasciate tutto e trovate il modo per sfilare il braccio lentamente, qualcuno rotola sul fianco per sfilare il braccio. Fate in modo che questo braccio torni lentamente disteso e allungate le gambe. Sentite l'effetto sulla spalla, sulla scapola e non solo.**

4. **Piegate le gambe. Portate il braccio sinistro dietro la schiena, infilatelolo quanto potete sotto, e orientate la mano lungo la colonna in direzione della testa, il palmo della mano rimane a terra. E in questa posizione con la mano destra andatevi a prendere il gomito o vicino al gomito in modo tale che possiate staccare lentamente il gomito da terra. Sentite il movimento che si viene a creare nella spalla nella clavicola.**

No, no, la mano destra passa sopra il corpo, non sotto. Non ti complicare la vita!  
(risate)

**Avvicinate la spalla verso l'orecchio e poi la portate un po' via dall'orecchio. Cominciate a fare questa piccola esplorazione su e giù, lento, morbido. Poi sentite che potete pian piano andare anche un po' verso l'alto e verso il basso e iniziate a creare il vostro cerchio nella direzione che preferite e che sentite comoda per voi, anche se è piccolo il cerchio. Pian piano, con pazienza, lasciate la bocca morbida, lasciate la testa tranquilla in modo che sia dal basso che si porta movimento verso la base del collo.**

**Cambiate la direzione del cerchio se non lo avete già fatto e quando sentite che questa esplorazione è sufficiente per voi lasciate: togliete la mano, trovate un modo facile per sfilare il braccio da sotto la schiena e lentamente allungate il braccio e le gambe. Osservate un momento che sensazione sentite nelle due spalle.**

5. [00:11:28] **E poi piegate le gambe, appoggiate i piedi a terra, intrecciate le dita delle mani, portate le braccia al di sopra della testa sul pavimento e iniziate piano piano ad allungare le braccia ruotando le mani in modo che sia il dorso delle mani a dirigersi verso la sommità della testa. Allungate le braccia così. Sentite l'effetto di questo movimento ora, sentite come lo fate; andate e poi lasciate, piccolo, morbido; aiutatevi un po' magari anche con i piedi e con il bacino. Sentite quanto possono le scapole scivolare via ed il gomito allungarsi e potete anche sentire che potete premere anche un po' con i piedi. Non trattenete la pancia. Bene. E poi lentamente lasciate tutto e ritornate indietro con le braccia e allungate le gambe.**

C'era una qualità diversa ora nell'allungare le braccia?

6. **Piegate le gambe, appoggiate i piedi a terra. Ora andrete a mettere entrambe le braccia dietro la schiena ma mettete più in basso il braccio sinistro e più in alto (cioè sopra il braccio sinistro) quello destro, sempre a terra. Prima il**

sinistro più verso il basso ed il destro un po' più su e sentite quanto potete portare ora entrambi gli avambracci sotto. Le mani sono a terra, entrambi i palmi delle mani sono sul pavimento. E poi **lentamente allungate una gamba e poi l'altra**. Sentite il movimento mentre allungate la gamba e mentre allungate anche l'altra. **Lasciate le gambe distese e ora portate la gamba destra in direzione del soffitto, su, distesa**. La gamba destra in direzione del soffitto semplicemente con il piede che va verso il soffitto e **muovetela un po' verso la testa e un po' verso sinistra e un po' verso destra**. Su la gamba. E' molto importante sentire non tanto il movimento della gamba quanto il movimento della colonna. La gamba va verso il viso e poi rotola un po' verso destra e poi si muove un po' verso sinistra. Il resto di voi che cosa fa? La gamba destra, non è la sinistra. Il piede va verso il soffitto e la gamba è distesa e comoda e andate verso destra e verso sinistra. Riposatevi. Allungate le gambe. Togliete le mani.

7. [00:16:50] **Piegate ancora le gambe e prendete la stessa configurazione di prima ma invertite l'ordine delle braccia sotto di voi**. Fate il cambio delle braccia. Adesso sarà il braccio destro più in basso sotto la schiena e il sinistro più in alto. Le due mani sono con il palmo a terra e sentite quanto potete portare sotto la vostra schiena i due avambracci. Avete fatto delle lezioni in cui vi siete anche presi i gomiti, ve lo ricordate? Non cerchiamo questo, ma tutt'e due le braccia sono sotto la schiena. Adesso **una per volta allungate una gamba e poi l'altra e ora sollevate la gamba sinistra verso il viso e da lì la muovete verso sinistra e verso destra o verso destra e verso sinistra**. Piano, piano non è tanto importante il movimento della gamba quanto seguire quanto accade lungo la colonna, come il movimento si smista nelle costole in direzione della testa e delle vostre spalle. Respirate. E ogni volta la gamba va verso il viso e verso destra e sinistra. Bene. Dopodiché vi fermate e appoggiate il piede a terra, allungate la gamba e togliete le braccia da sotto il vostro torace o dalla vostra schiena. E lasciatevi andare.

8. **Lasciate le gambe distese, intrecciate le dita delle mani, portate le braccia al di sopra della testa e distendete le braccia ruotando le mani dal palmo al dorso e allungate le braccia sopra di voi**. Sentite come lo fate questo movimento e sentite se il movimento delle braccia arriva giù fino ai piedi e provate anche un po' a flettere le caviglie e poi a lasciare. Ecco. Sentite che il movimento delle braccia vi arriva fin giù al bacino, fino ai piedi. Non inarcare troppo la schiena: qui sarebbe da ricominciare come fare quando flettete le caviglie quando le braccia si allungano. Sentite che il vostro torace segue.

9. [00:20:24] E poi tornate indietro, anzi **rimanete così, aprite le braccia lateralmente alla testa, diagonalmente alle gambe**, rimanete in questa bella posizione: **le gambe sono distese, le braccia sono distese ai lati della testa diagonalmente**. Chiudete gli occhi ora; non è necessario aprire le gambe tantissimo ma state a sentire, **cercate dentro di voi l'immagine dello scheletro**. Sentitevi dalla sommità della testa, percepite lungo tutta la colonna fin giù, fino ad arrivare al coccige. Accompagnate l'osservazione con il respiro, mi raccomando. Poi portate l'attenzione al vostro piede destro, all'alluce del piede destro, e dal piede destro risalite lungo la gamba destra fino ad arrivare all'anca destra e quindi al bacino e sentite come vi collegate con la colonna per raggiungere la scapola sinistra e poi il braccio sinistro, là fino alle dita, al dito più lungo. E ripercorrete indietro questo percorso dal braccio e ritornate al piede. E poi quando l'avete fatto spostate l'attenzione sull'altro piede, e quindi dal piede sinistro sentite l'alluce sinistro e da lì pian pianino risalite lungo la gamba, percorrete la lunghezza della gamba fino all'anca, al bacino, sentite il percorso dell'immagine dove incontrate la colonna e su fino alla spalla destra, il braccio, la mano destra, il dito più lungo. E ripercorrete indietro il percorso della diagonale tra la mano destra e il piede sinistro; sentite dove

si incontra nella colonna. Poi sentite come le due diagonali si incrociano; a che punto sentite l'intersecazione di queste due diagonali? Sentite questo punto. Riaprite l'attenzione alla vostra colonna, sentite la lunghezza della colonna e poi sentite lo spazio nella testa tra le due sopracciglia. Sentite quel punto tra le sopracciglia e poi scendete giù e sentite quel punto dove si sono incontrate le due linee, dove si sono intersecate e poi sentite anche dov'è il vostro ombelico. Sentite anche questo punto e poi riportate le braccia ai lati del corpo.

**10. [00:25:38] Trovate il vostro modo per venire in piedi.**

Ecco, sentite la sommità della testa, l'appoggio dei piedi, lo sguardo. E da lì cominciate a guardarvi un po' intorno e sentite come fate questo movimento ora. E poi quanto sono appese le braccia, quanto sono appoggiate le scapole; camminate pian piano sentendo proprio le braccia morbide, appese sulla gabbia toracica con le scapole che sentono il movimento delle costole e le costole sentono il movimento delle scapole.

E poi prendetevi il vostro tempo perché la giornata è finita qui, anche per oggi abbiamo concluso. (*Applausi*)

## GIORNO 119 - 20/07/2016

**119.1 IF supini: localizzare C7 - esplorazione, chiarificazione, integrazione seduti, integrare le spalle e braccio-ginocchio in rotazione**

Anna Maria: Sì, ok. Lo sgabello, grazie, eccolo qua. Di chi sono questi rotoli? Federico? Ma guarda! Ma li hai scelti tu o te li ha fatti la mamma? Qui c'era un tocco femminile infatti, e mi fa sorridere che proprio Federico si presenti con dei rotoli così. (Risate) Questo dimostra che le signore che vengono a una lezione di Feldenkrais sono subito colpite: "che bello; che bella fantasia!". Comunque per me questi sono i più gettonati: questi e quelli con gli orsetti e i cavallucci: quelli là. E quelli con gli orsetti di chi sono, scusate? Dovete fare una foto con il set che si sono preparati. Questa ve la dice tutta proprio? La zia? Ecco vedi. Come dire, molto spesso coloro che cuciono sono donne, per tradizione. Bene. E poi avrete anche tante clienti donne per cui va benissimo. State bene? Avete dormito bene? Sì.

Vi spiego un attimo la giornata. Forse accorceremo un po' la pausa perché devo andare a prendere il treno alle sei e questo è uno. Poi quello che vorrei oggi, vorrei che facessimo una lezione intera d'integrazione funzionale e poi vedremo, costruiremo qualcosa insieme alla lezione e alla fine faremo una bella CAM. Vorrei aggiungere una piccola cosa che può essere esplorata nelle diverse fasi della lezione e durante la lezione che oggi farete tra le varie cose che abbiamo fatto sceglierete quello che sentite a vostra disposizione. Chiaro? Se volete poi magari fate delle domande.

Adesso iniziamo con questo: per favore una persona venga qua. Vieni Chiara, mettiti qua in piedi. Oggi vogliamo un attimino guardare questo famoso punto che abbiamo sempre tenuto in primo piano e in secondo piano: la congiunzione tra la settima e il collo. Mara ci ritornerà, approfondirete, ma quella piccola cosa che avete dentro di voi come immagine quando lavorate. Va bene? Adesso Chiara (in piedi) guarda sempre da una parte all'altra, fallo piano, e voi guardate intanto perché lei per poter andare in questa direzione ha dovuto andare sul bordo interno del piede; stira il ginocchio di qua, gira così tanto la testa che qui la deve piegare e poi ritorna. Nessuno le ha chiesto di farlo così grande, nessuno, è soltanto la sua immagine. Ok? Non devi farlo né grande, né bello, né fatto bene: fallo come ti viene e basta. Mantieni l'idea della sommità della testa, gira e rimani in un punto comodo e poi ritorna. Gira e lascia morbide le ginocchia. Vai. Allora vedete che in questo modo qui, la base del collo sta entrando nel movimento e quindi il petto va sotto la testa e lei non ha bisogno di fare quel gran lavoro di inclinare la testa mentre la ruota. Questo è soltanto un aspetto che voi potete tenere nell'immagine però nel ruotare la testa il movimento della colonna, del collo, penetra nella colonna; la settima si aggancia alla prima dorsale e poi via via scende. Adesso vieni e stenditi sul lettino. Poi vedrete dove va la settima, sopra quale gamba, lo vedrete nei prossimi segmenti. Quello che facciamo oggi è questo (prima ho bisogno di un piccolo cuscinetto): quando si viene a formare una certa distanza tra il mento e il petto, toccate un attimino qua dietro sul collo e sentite che c'è proprio un punto dove la colonna va più su, non è tutta l'area. Imparerete anche come mettere i cuscini e già se metto le mani qui sotto, vedete? Perché ogni volta che voi fate il lavoro che fa la testa tutta la parte dei flessori si lascia un po' andare ed il fatto che lei abbia la testa un po' più su. Intanto iniziamo con due cuscini.

Cominciamo: rotolate la testa, pian piano da una parte e quando rotolate la testa se voi guardate, voi sentite. Nel rotolare la testa c'è un punto in cui si arriva alla settima cervicale quindi rotolare la testa vuol dire avere un fulcro proprio nella settima. Adesso vi faccio sentire dove si dirige la settima quando fate questo, che cosa fa e anche come sentirla. Ecco adesso è un po' più facile, torniamo qui. Sono

tutte cose che voi avete già fatto, voglio dire, la settima io la muovo pure un po' dal distale ovvero la spalla rispetto alla settima, ecco è un movimento dal distale verso il prossimale. Vedete che arriviamo qua. Ve lo immaginate? Sollevando la spalla eccomi in contatto con la base del collo e poi indirettamente muovo anche la settima. Bene. Però guardatemi sorridendo per favore, forse è un po' più facile anche, sennò io mi giro e vedo. Oddio, che sto dicendo? Ho bisogno di questo oggi. Che cosa faremo poi? Toccate piano piano dalla base dell'occipite, ma è una piccola esplorazione, proprio per sentire lungo il collo e, senza fare tante storie toccando lateralmente, arrivate fino al promontorio della settima. Per alcune persone la settima è totalmente staccata da terra, per altre persone c'è tutto un grasso intorno, si sente un bozzo, un bozzetto che scende giù e non sempre c'è questo punto staccato, ma spesso le mani ci si possono mettere tranquillamente perché nonostante ci sia un bozzo spesso non tocca. Diciamo così: per essere più comodi chiediamo alla persona di piegare le gambe, ecco così, e quando siete lì vicino (alla settima) già lo sentite come abbiamo fatto. Ecco, e poi quando le riappoggia tutt'e due sento proprio che ritorna verso le mie mani. Adesso vi faccio vedere. La possibilità è che voi mettete un indice e poi l'altro indice vicino alla settima. Come fate? La localizzate, la sentite con le dita, più o meno; si sente perché a volte è proprio un "malloppino" e poi vi mettete con i due indici più o meno ai lati. Adesso, siccome voi non sarete sicuri di dove siete, vi dovete un attimo familiarizzare con questa cosa, sentite con le dita, ok, quelli che sporgono fuori sono i processi della spina, invece siete ai lati della colonna, siete ai lati della settima. Che cosa facciamo adesso? Semplicemente sono lì: c'è una differenza tra un lato e l'altro, ci sono tanti muscoli. Adesso per favore gira poco la testa, ruota la testa un pochettino verso un lato e verso l'altro. Già fatto che lei rotola la testa da sola io lo sento, lo senti anche tu vero? Lo fa dall'altra parte e risento la differenza, però sento che c'è un movimento relativo e le mie dita lo sentono della sua testa che poi si incunea con la sua settima cervicale. E poi lasciate. Che cosa succede? Che quando lei gira la testa la settima cervicale fa così, gira dalla parte opposta a dove gira la testa e poi con la dovuta differenza lo fa anche dall'altra parte e questo voi lo sentirete. Abbiamo un'altra possibilità che è quella di ritornare, lo vedete, come anch'io manovro un po' per ritornare ai lati; mi rimetto qui anche se le vostre dita che stanno qua non fanno niente, dovete solo stare con gli indici lungo la colonna. Poi chiedo a lei di abbassare un po' il mento, la sentirete sotto di nuovo, un paio di volte e sentirete che cambia proprio la sensazione dell'appoggio sulle mani; le vostre dita non sono degli stecchi che oppongono resistenza, ma sono delle dita che sentono e poi consentono. Questa parte della colonna quando lei abbassa va leggermente in giù e dietro si allunga un po'; si allunga nel senso che comincia se vuoi una piccola flessione verso il pavimento. Fermati un secondo.

Adesso vai con la testa in su, qui sotto le dita voi sentirete che la settima si appoggia sulle mani e poi, eccola là! C'è un piccolo movimento che accompagna appena l'estensione giustamente. Eccola, vedete? Poi ritorna; potete lasciare le dita lì e poi lasciate giù. Ok? Fatto questo riprovate a fare il primo movimento, vedete? Poi ritorna, e poi c'è l'altro. Anche questo è cambiato notevolmente. Poi ritorna e quindi poi c'è di nuovo questo che è di nuovo dal distale. Non dovete fare niente di particolare perché è lei che ve lo fa sentire. Questo movimento lo potete sentire all'inizio e anche quando le gambe sono inclinate. Anche lì girate la testa, l'avete girata voi e poi lo chiedete anche alla persona di muoverla così voi sentite che cosa succede lì sotto. E lei sente che cosa succede in questo passaggio, con tutte le differenze, senza che questo crei problemi. Dopodiché si va, andate nella lezione, poi alla fine quando avete finito, le gambe sono piegate, sentite le spalle, le fate girare un po' la testa. Poi la persona gira sul fianco, vai, e si mette seduta. Adesso che lo abbiamo fatto, adesso ti senti vero questo lavoro? Riposati un attimo.

Diciamo così: la lezione ha un tempo di esplorazione, un tempo in cui chiarificate alcune cose e poi c'è integrazione. Ora, nella parte finale reintegrate: riportate la



testa, le spalle, magari anche la spinta dei piedi, dalle gambe e dopo c'è la parte seduta. Che facciamo nella parte seduta? Nella parte seduta se partiamo direttamente dal bacino possiamo fare quello che avete già fatto, come dire, dal condilo del ginocchio mando un movimento nell'anca e comincio a vedere come avviene il movimento diagonale da una parte. Ho cominciato dalla parte dove la testa girava di meno. Vediamo un po', di qua è diversa. Ok? Bene. Dopodiché siccome avete fatto un sacco di lavoro con le spalle facciamo quello che abbiamo fatto il primo giorno. Lo ricordate? L'abbiamo fatto il primo giorno, è un modo per portare in rotazione e torsione. Poi vi mettete vicino e prendete la spalla da sotto, qui è importante che non ci siano le canottiere perché non è tanto piacevole infilare le mani dentro le ascelle. Tenete le due dita fuori e fate un movimento in cui sollevate un po' la spalla, la scapola e la abbassate. Riprendete quello che avete fatto a maggio, riportate così e poi che cosa fate? Potete portare un po' in rotazione, le due mani aiutano anche il braccio e anche leggermente così. Voi dovete piano piano sollevare, stare a un certo livello, farle sentire che avete sollevato la spalla e la lasciate. Poi sollevate ancora un po' e sentite se la scapola scivola un po' più su, poi la tenete, le fate sentire e poi lasciate. Quando sentite che c'è una piccola e maggiore facilità potete veramente portare in rotazione la spalla perché avete già fatto il lavoro durante la lezione sulle spalle e sulle braccia. Quindi questo: dovete andare sotto l'ascella con le due mani e dopodiché provate a sentire come funziona. Ci sono due cose: ora o lei va tutta di là, oppure comincia a scivolare questa spalla leggermente su. Voi dovete sentire questo. Tutta la storia che avete fatto di portare la spalla verso l'orecchio, farla scendere. La riportate in una via di mezzo. Magari cominciate a portarla leggermente in avanti, ritornate, leggermente indietro. Indietro vuol dire che anche la scapola quando viene in avanti si allontana un po' dalla spina, quando va indietro magari si avvicina un po' alla spina. E poi lasciate. Dopodiché se avete fatto le spalle ci dovete un po' mettere le braccia. Che cosa fate? Prendiamo il braccio, come lo avete preso l'altro giorno, e mentre questo viene leggermente in avanti e comincia la rotazione voi spingete leggermente indietro dal bacino, diciamo. Può essere molto più facile di come lo sto facendo io adesso. Vedete che qui siamo di nuovo al movimento del bacino e della spalla che viene avanti. Intanto che ci portate anche il braccio; il braccio viene avanti, fin qui, ecco, vedete, qui magari lei voleva andare più in là, però io con il braccio la porto un pochettino a fare un movimento più sul centro della colonna che ruota. E poi la persona viene in piedi o la portate in piedi voi.

Adesso vediamo come stai e quello che ha fatto all'inizio: guarda da una parte e dall'altra. Intanto la testa non la piega più così tanto, ha la sensazione della verticale. Gira dall'altra parte. Bene, cammina un po'. Anche qui c'è questo movimento nella spalla e di un'anca, di un lato del bacino. Bene. Questo è quello che aggiungiamo a tutto. Ora se mi fate qualche domanda perché poi cominciate a fare il primo scambio che abbiamo visto in questa fase di esplorazione; non sapete bene che cosa succede nella colonna all'inizio, state esplorando, poi verificate un po' che cosa succede e come si relazionano le spalle con il bacino, il torace, le costole. Dopodiché c'è la parte finale della lezione che è una piccola integrazione sulla schiena e seduti. Tutto quello che avete fatto ieri, l'altro ieri, prima ancora, ci provate? Volete provare quanto vi perdetevi o quanto vi trovavate in carreggiata? Provate a vedere che cosa vi è rimasto proprio. Va bene? A questo punto quante ore? Due ore. Sono le dieci e mezza, direi che facciamo proprio un quarantacinque minuti pieni. Cinquanta minuti per persona.

La torsione non quella dalla spalla che l'abbiamo messa per far vedere le differenze e l'avevate fatta con Mara. Fate quella che abbiamo sviluppato negli ultimi giorni di portare le gambe di lato, con il sostegno del rotolo. Chiaro?

Vogliamo prima fare un riassunto di quello che abbiamo fatto in questi giorni? Che cosa facciamo? Ascoltate, su consiglio anche di Mara: fate quello che vi pare, rimanete nel tema di questo lavoro che abbiamo fatto. Vediamo che cosa avete

assimilato, come vi trovate, dopodiché avete a disposizione quarantacinque, cinquanta minuti; sapete che dovete fare tutt'e due i lati, non state quaranta minuti su un lato e cinque sull'altro e sapete pure che dovete poi integrare un pochettino sulla schiena e seduti.

Vi avvisiamo, vi diamo il tempo, vi ricordiamo dove siete anche con il tempo. Bene.

### 119.2 Esercitazione in gruppi di 4: condivisione sul lavoro di IF

Anna Maria: Vorrei che faceste dei gruppi da quattro, significa che due coppie si mettono insieme; vorrei che fossero due coppie che hanno lavorato insieme che faceste una riflessione su come avete lavorato e su quello che avete acquisito con questo lavoro che avete fatto. Una riflessione sul lavoro, condivisa tra quattro persone, fate quello che volete, non vi do nessuna indicazione. Dopodiché magari ci si trova nel grande gruppo e facciamo un piccolo confronto. Uno diventa un po' il portavoce se volete. Sono le due, non facciamo una cosa lunghissima, un quarto d'ora, va bene?

Anna Maria: Cominciamo con un primo gruppo.

Giulia G.: Una delle cose che abbiamo evidenziato tutte, anche in altre occasioni ma in questa è stata particolarmente chiara, è il fatto che l'allievo che riceve percepisce ogni cosa di come l'insegnante sta vivendo l'integrazione che dà; dal respiro, se l'insegnante ha il respiro affannoso, se è in agitazione per qualche ragione la persona "sotto" registra questa tensione. Dal fatto che la persona non riesce a far fare all'allievo quello che lui a tutti i costi vorrebbe fargli fare, immediatamente anche non volendolo, si chiude e la cosa funzionerà sempre meno più l'insegnante insisterà a fargliela fare. In realtà da un certo punto di vista è importante che cosa gli fai fare, ma enormemente di più è questa capacità di essere in relazione, di sentire l'altro e percepire proprio il ritorno della sua condizione. Ci siamo detti questo perché è la prima volta che facciamo un periodo così lungo di pratica mettendo tante informazioni insieme per cui questo è stato per tutti molto illuminante. Per quanto ce lo siamo sempre detto, però poi sentirlo così sia noi che loro abbiamo avuto un'esperienza di difficoltà in diversi momenti però è stata molto evidente. Ad esempio il fatto di fare cose molto semplici, cose che continuiamo a dirci, continuate a dirci però poi viverle è un'altra cosa, di fare veramente poco. Non è importante la quantità di movimenti che si fa fare, ma proprio l'intenzione, la chiarezza che è molto correlata appunto alla capacità di neutralità dell'insegnante di essere con, ma allo stesso tempo di continuare a ritrovarsi, a risentirsi, a respirare, a sentirsi appoggiato. È stato tutto molto evidente qua, per tutti noi, ecco. Io avrei una domanda, non so se posso adesso.

Anna Maria: vediamo. Non lo so, credo che sia un po' tutto; ci si chiedeva se vi siete soffermati sull'ultima fase del lavoro, i giorni che abbiamo fatto con me o se avete inglobato tutto quanto.

Giulia: No, nella mia qualità di allieva mentre Paola faceva l'insegnante a un certo punto ha scelto di portarmi per diverse ragioni in rotazione sul secondo lato a partire dalla posizione sul fianco, cioè il lavoro che abbiamo fatto nei primi giorni. E da lì a me che ero "sotto" sono sorte una serie di domande che capiremo l'anno prossimo, non so se adesso ne vale la pena, ma comunque era di capire: io mi sono sentita strana, ma non è solo per questo. Mi chiedevo se è più conveniente mantenere un'uniformità di orientamento e di informazioni date in modo che la persona riceva più chiarezza oppure semplicemente una volta che uno ha più esperienza sarebbe meglio partire dal fianco e riuscirò ad arrivare là dove io voglio, perché comunque lei

mi ha portato in rotazione o almeno ci ha provato ed ero nell'altra rotazione. In effetti io mentre ero "sotto" mi dicevo sono nell'altra rotazione però mi sentivo tutta strana, a parte una serie di altre cose. Una domanda era quella.

Anna Maria: se si deve rimanere nella stessa posizione si possono cambiare, si può cambiare la posizione per chiarire alcune cose.

Giulia: L'importanza di rifare lo stesso percorso anche sull'altro lato, magari un po' più breve perché l'informazione è già stata data dall'altra parte, è consigliabile in modo che tutt'e due le parti abbiano le informazioni uguali o non necessariamente, in modo che uno sul secondo lato può saltare a piè pari delle cose e fare magari delle cose che magari di là non ha fatto?

Anna Maria: raccogliamo le varie cose e poi vediamo, selezioniamo qualcosa; magari io mi prendo un piccolo appunto, un piccolo quaderno. Andiamo avanti.

Giulia: un'altra domanda è questa: quando Paola è venuta su, seduta, le girava molto la testa ed io mi sono girata verso di voi; a parte che lei sa come gestire la cosa, ha respirato: fine. Mi sono chiesta: se mi trovo davanti una persona che viene per la prima volta, vien su, le gira la testa: questa cosa mi ha fatto? Adesso si va in panico. Se ci sono delle reazioni che magari avete sperimentato più frequentemente e come si reagisce salvo dire: respira, non preoccuparti, ecc.

Anna Maria: quanto è durata questa cosa? Due minuti.

Paola: mi è successo anche con Carla e lei mi ha detto che è perché cambia un po' la colonna.

Anna Maria: Una cosa è questa: voi non potete prevedere cosa succederà alla fine della lezione. La cosa che avete detto prima è la più importante: dovete andarci piano, regolarvi voi, comodi voi e la persona sta ancora più comoda, tutto quello che avete detto. Però sicuramente alcune persone quando si mettono in piedi non si riconoscono nello spazio, alcune. Certe rimangono lì: non riescono a camminare. Hanno una sensazione di cambiamento per cui hanno delle difficoltà. Questo succede spesso con le persone che hanno degli handicap, dopo la lezione trovano la loro organizzazione. Parliamo di un handicap, ma siamo tutti un po' con un piccolo handicap.

Quando cambia in realtà l'organizzazione in un modo comunque significativo la persona può avere un momento di disorientamento, allora, tranquillo, a volte si chiede: ti vuoi sdraiare? Mettiti seduto, vuoi un bicchiere d'acqua? Le cose che sembrano banali, ma che sono quelle necessarie. Bisogna imparare a contenere quello che succede, certo, se poi la persona sta veramente male allora è un altro discorso. Si chiede: ti posso offrire una caramella? Magari è un cambio di pressione, in studio avere sempre un pezzetto di cioccolata, delle caramelle, posso darti un bicchiere d'acqua? Oppure: stai respirando? Respiriamo insieme, gli appoggi la mano per rassicurarla, cerchi di essere presente lì con lei.

Mara: Oppure fai qualcosa per riorganizzare lo sguardo rispetto alla posizione della testa. Il respiro dalla pancia.

Anna M.: Dovrete rendervi conto che questa cosa succede come succederanno i momenti di frustrazione. Bisogna imparare a contenere e questo alla fine della lezione può accadere però ecco, se è una cosa così che passa subito. È chiaro che dopo tutto questo lavoro sulla torsione la testa, avete anche toccato un po' la

settimana cervicale, insomma, è chiaro che qualche cosina potrebbe anche accadere. Però non è così drammatico.

Avete finito di relazionare voi? Ok. Allora Lorenza parla per l'altro gruppo.

Lorenza: A proposito di quest'ultima cosa l'esperienza con Martina alla fine le ho detto: "rotola su un fianco e mettiti seduta" ed è rimasta ferma e mi dice ridendo: "non so da che parte andare". Mi son detta: o l'ho inibita o è un disorientamento salutare che in qualche modo può essere un indicatore che si è messo qualcosa in moto. Non so quale delle due opzioni visto che la mia sensazione di come avevo condotto non era proprio così.

Anna M.: era un po' più calma Martina?

Lorenza: tutta vanificata l'IF di ieri sera!

Anna M.: No, no, durante la lezione: tranquilla?

Lorenza: Allora nel nostro confronto uno dei primi temi emersi è simile, sulla relazione. Ognuno di noi ha, a un certo punto, vissuto un momento di difficoltà, anche non tutti uguali, un po' diversi tra di loro; chi si è chiesto ad un certo punto: "adesso che cosa faccio?". Non sapeva tanto come andare avanti piuttosto come trovarsi di fronte a una situazione, una reazione inaspettata di dolore. Quindi, nel mio caso, ho detto adesso cambio e questo ha mandato un po' in pallone il lavoro, la situazione. In ognuno di questi casi che ci siamo raccontati un po' il nocciolo forse è stato il fattore comune. Ci si pone a volte nella posizione, un po' troppo nella situazione dell'insegnante "classico": "devo essere io a sapere, devo accorgermi, devo capire" e in realtà poi siamo usciti tutti quanti da questa impasse quando abbiamo iniziato a dialogare, quindi a chiedere. E questo ha abbassato molto la tensione dentro di sé e ha permesso di avere degli stimoli e delle informazioni in più per continuare in qualche modo. La relazione è anche come ci si pone, non tanto dal basso, più una relazione paritetica con chi si sdraia, con chi sta ricevendo.

Un'altra cosa che abbiamo visto, ci siamo arrivate sulla propria comodità nel fare le cose, siamo arrivate soprattutto sul lavoro del braccio: continuavamo a cambiare le prese perché non c'era comodità. Mi hai ripreso per la seconda volta sulla stessa cosa, abbiamo focalizzato una domanda tra le tante domande che voi ci state stimolando a farci ogni volta che facciamo l'integrazione è: "qual è la posizione migliore per spingere quello che sto facendo e andare lungo la direzione della forza che sto cercando di imprimere?". Chiedere una volta in più forse eviterebbe di trovarsi in situazioni in cui continui a cambiare la presa del braccio.

Anna M.: Questa è la risposta che tu dai a te in qualche modo.

Lorenza: Sì, farmi più spesso questa domanda forse aiuterebbe.

Anna M.: C'era un'altra cosa.

Dolores: Ci siamo attenuti abbastanza alla scaletta e qualcuno ha aggiunto qualcosa come Martina che ha sentito come l'ispirazione del momento, per questione di tempi, avrei potuto metterlo sul fianco per lavorargli la scapola ma era un po' uscire, non ci stava per questione di tempo.

Anna M.: Grazie.

Luca: Questa cosa della relazione, dell'averne un dialogo, uno scambio e di riuscire anche fin dai primi minuti a trovare una relazione, a mettere in comodità la persona;

la battuta, basta qualche cosa per farla sorridere è già metterla comoda ed accompagnarla anche alla fine, all'uscita dell'integrazione. Fare degli step, seduta e poi in piedi, e una volta in piedi si danno altri due punti, può essere utile perché questo ritorna alla gravità verticale.

Ci siamo trovati molto comodi in questi cinquanta minuti, cosa che non avremmo mai detto fino a qualche mese fa, anzi, sono proprio volati, anzi forse avremmo avuto bisogno di altri dieci. Addirittura è venuto fuori che le persone erano così serene da poter sperimentare con quell'idea di ieri; ci sono quattro modi diversi per muovere una parte ma non è tanto importante quello ma aver chiaro che cosa si vuole raggiungere. Ma anche se non è così millimetrico, calibrato il gesto, ma che sia chiara quella cosa, non un range ampio, ma chiaro, quello è già tanto.

Anna M.: Grazie.

Giuseppe: La cosa che abbiamo argomentato di più? A un certo punto Carlo ha detto che quel che gli piace di più di questa sessione è che cominciamo a integrare il lavoro che stiamo facendo nella quotidianità tant'è che alla fine si è seduto, Alessandra gli ha fatto sentire la rotazione, toccando lo sterno, le spalle. Lì mi si è accesa quella che è una domanda che mi porto da sempre: per lui è un'integrazione, per me non è ancora una vera integrazione, quando verranno delle persone che non hanno un grado di percezione e di comprensione alto come quello che abbiamo noi adesso alla fine del terzo anno.

Qual è la differenza tra il fare un trattamento che ha un'enorme qualità che è diverso da altri tipi tra virgolette, terapie, e come trasformarlo in una lezione? In che modo permettere che la percezione, per quanto possa essere un apprendimento per il sistema nervoso che la percezione diventi comprensione di quello che si sta facendo?

Un passo ulteriore nell'integrazione. Questa è stata la riflessione che abbiamo fatto di più. Non è una domanda, era un riportare, se devo fare una domanda è: in che modo possiamo evitare di pensare di lavorare sull'apprendimento ma in realtà stiamo lavorando su una parte dell'apprendimento ed evitare che quello che viene fatto con il tocco si vanifichi una volta che la persona va via? Non è una domanda chiara. (Ride).

Mara: Lo conosco bene.

Anna M.: Ok, se la direttrice ha capito la domanda va bene.

Giuseppe: C'è stata un po' di discussione su questo.

Anna M.: Che cosa rende la lezione una lezione?

Giuseppe: io ho in mente che cos'è una lezione.

Anna M.: È tanto.

Giuseppe: In genere una lezione "canonica", una lezione "classica" perché non partiamo dal teorico ma partiamo dal pratico. Il mio timore è che si faccia l'estremo opposto: che ci sia soltanto il pratico, ma che poi si sorvoli su quello che è la rielaborazione, la comprensione di quello che è stato fatto. La scenetta che avete fatto voi è stata simpatica, scherzando su cose, ma a me è piaciuta molto perché immagino che possa essere così. C'è bisogno di spiegare poi alle persone che cosa stai facendo, una volta che tu hai lavorato sulla flessione, ma una volta che si siedono non credo che basti soltanto toccare un attimo e pensare di aver integrato. Ad un certo punto bisogna immagino anche spiegare o far sentire, ricreare le

condizioni dei gesti quotidiani, andare oltre questo tipo di integrazione che rimanga soltanto nel tocco.

Anna M.: È più chiara adesso per me.

Alessandra: All'interno abbiamo discusso un po' questa domanda che veniva soprattutto da Giuseppe, da una parte sottolineando che il rapporto di apprendimento del sistema nervoso può passare anche fuori dalla razionalizzazione, dalla verbalizzazione, che è poi forse il canale preferenziale. Dall'altra ponendo appunto il tema della rilettura funzionale alla fine, la rilettura funzionale alla fine aiuta le persone a capire come portarlo nella realtà. Poi non so, a me era venuto in mente quello che abbiamo visto nel video di Feldenkrais con la bambina che ha dato queste due parole alla bambina quando rimaneva nella sua posizione iniziale le diceva: "sei curva". Lui la voleva portare in estensione: "così sei alta". Ed era interessante secondo me l'uso di queste due parole, perché curva è una descrizione della forma, non c'è niente di valutativo. In sei alta, è una parola che descrive anche un desiderio possibile di un bambino, è come dare al bambino due parole con cui lavorare dopo. Voglio essere alto. Forse ci sono vie, è una delle cose che abbiamo discusso. Questa è una metafora che l'insegnante di un'IF, a me sembra più un jazzista, mentre l'insegnante della CAM sembra Uto Ughi che interpreta Beethoven: c'è una partitura e c'è un grande interprete. Questo perché uno dei temi che ho sollevato e che sottolineava particolarmente Sara era quello della possibilità che abbiamo sentito in questa sessione oltre di avere un percorso, quello che hanno detto altri, di stare nella ricerca, di stare nel qui ed ora di quello che accade sapendo che c'è una direzione ma sta cercando. A volte il jazz è così.

Anna M.: Vorrei dire una piccola cosa a questo proposito. Noi lavoriamo attraverso il corpo, attraverso il movimento, nelle IF usiamo il tocco. Noi comunque lavoriamo sull'immagine che la persona ha di sé e quello che piano piano imparerete a notare è vedere che cosa manca un po'. Che cosa nell'immagine della persona non c'è. Per cui non è che alla fine della lezione è necessario spiegare quello che avete fatto se vogliamo rimanere su un piano di non indottrinamento che ci rimetti tutta la spiegazione razionale, però per esempio puoi dire alla persona: "cammina, senti i piedi", però puoi anche dire: "guarda verso la finestra, guarda in alto verso la finestra". Puoi dare dei punti di riferimento nella stanza dove la persona può dirigere la sua attenzione e dirigendo la sua attenzione mette dentro quello che avete fatto e se c'è bisogno neanche di dirlo con le parole, ma se avete fatto un lavoro di questo tipo, un po' quello che abbiamo fatto anche adesso. La persona fa così, potete toccare leggermente una parte del torace per accentuarlo, cioè mettere una situazione reale, concreta, alla fine della lezione che diventi la riconferma a questo punto ancora di immagine, ma corticale di quello che avete fatto durante la lezione. C'era un insegnante, lo stesso Feldenkrais, il libro forse voi l'avete letto, diceva sempre, noi abbiamo anche lavorato dal vivo con lui, diceva sempre che sarebbe interessante, durante una lezione, una CAM, che non è totalmente muta, una lezione volendo come dicevamo, si può interagire, quando tu senti che un percorso è arrivato, soprattutto quando tu senti che c'è una buona connessione tra il movimento del braccio, come è successo durante una dimostrazione o durante il lavoro che avete fatto, a quel punto, non prima che succede ma quando è successo, potete dire: "hai sentito; ti sei accorto?". E sicuramente la persona ti dice: "perché non lo facevo pure prima?". Tante volte succede anche così, però in quel momento in cui la cosa è accaduta, allora lì, tu come insegnante te ne devi rendere conto, perché sei lì e sei presente, non sei inconsapevole, la persona che lo vede e lo sente, e magari non se ne rende conto, a quel punto riceve l'informazione. Un'informazione che però sente. Questo mi viene di rispondere in questo momento, senza aggiungere altro.

Mara: Il nostro orizzonte è quello di riuscire a comunicare in questo modo, a fornire le immagini appropriate per la persona, e la persona le senta come sue proprie, che nascono da quell'esperienza sensoriale, motoria, che ha fatto con noi non è facile. Durante un'integrazione una persona mi ha detto una cosa che mi ha disturbata enormemente, mi ha detto: "sembri un uccellino", io mi sono sempre sentita un gatto, in quel momento di grande vulnerabilità perché mi ero rotta due vertebre sentirmi paragonata a un uccellino ho avuto l'immagine dell'uccellino che veniva mangiato dal gattaccio. Lo avevo dimenticato. Bisogna stare molto attenti alle immagini che usiamo. È un panorama di possibilità, di sfondi, la possibilità di fornire immagini molto ricche, molto appropriate molto arricchenti perché nascono nella persona in quel momento.

Anna Maria: Come quando tu glielo dici prima: "hai sentito questa cosa?"; "No, non ho sentito niente". Tu hai visto che connessione stupenda che c'era tra il bacino e invece se glielo dici dopo che è successo, ah, è vero.

Mara: L'attenzione va accompagnata perché non hanno. Bisogna canalizzare, aiutare a raccogliere le informazioni, questo si deve fare.

Anna M.: C'è questo libro di Erickson.

Mara: Ce l'hanno - ce l'avete, è interessante a proposito di alcune cose che Feldenkrais comunque usa, anche questa immagine così positiva che hai portato tu come esempio. Va bene, passiamo a un altro gruppo?

Lorena: Nel confronto è venuto fuori che forse per la prima volta da quando facciamo dei piccoli lavori a coppie, avendo cinquanta minuti, all'inizio ci avete detto, non stiamo a fare la scaletta, andate, provate. Ci è piaciuto, per la prima volta avevamo un'idea un po' più chiara di che cosa stavamo facendo. È emerso che ci siamo divertiti, ci siamo sentiti bene; il tempo, cinquanta minuti sembrano tanti, ma per qualcuno sono stati comunque pochi e se ci fossero stati dieci minuti in più, tanto bene. Però l'abbiamo vissuta su di noi relativamente bene, ci ha fatto piacere in alcune situazioni avere l'aiuto dell'allievo che magari ci diceva prova a seguire questa linea che è un po' più chiara per me. Ci siamo aiutati in questi passaggi ed è stato molto utile. È stata una bella esperienza. Se qualcuno vuol aggiungere qualcosa d'altro.

Ilaria: Abbiamo cercato di darci una risposta rispetto all'intervento che hai fatto mentre lavoravamo perché abbiamo capito che poteva essere esagerata quella posizione.

Anna M.: Perché avevate i rotoli duri sotto le ginocchia?

Ilaria: Era come portare al rotolamento sul fianco e non era più la torsione, ma essendoci i rotoli sotto era difficile. Ci siamo date una risposta insieme e ci siamo arrivati.

Carola: io mi sono accorta, no, me lo ha fatto notare Raffaele, che sto poco. Che è legato anche al carattere ovviamente, è più facile fare che stare. Lui lo ha percepito ed è un punto su cui lavorerò mentre per lui è esattamente il contrario: quando lui non sa che cosa fare sta! lo quando non so che cosa fare mi muovo.

Anna M.: le due modalità: è vero.

Carola: i due approcci filosofici. Una bella coppia, un bello scambio, ci siamo chiamati.

Monica: Noi non abbiamo molto da aggiungere, cose che sono uscite anche dalla nostra discussione di gruppo. Forse l'unica aggiunta che val la pena di fare è l'assenza di giudizio sulla persona che è in un certo modo. Non dobbiamo essere in nessun modo giudicanti, non dovrebbe essere in altro modo. Semplicemente questa esplorazione che è lasciare che sia, per rifarmi a quello che diceva Alessandra, lasciare che sia possibile il desiderio possibile. Entrare in questa libertà, fare poco ma solo lasciare. Mi sembra la cosa che si può aggiungere a tutto questo che è già stato detto.

Anna Maria: abbiamo finito allora? Molto bene.

Mara: io sono colpita dalla qualità con cui lavorate, con calma, con tranquillità apparente. Sono colpita. Quello che ho visto, ci lavoreremo in futuro con piccoli aggiustamenti sulla vostra organizzazione che è molto migliorata e alcuni dettagli tecnici, direzioni, tutte queste cose vanno raffinate.

Per quanto riguarda il cambio di posizione è una buona idea però non sempre è chiaro, non è facile. Bisogna avere molto chiaro lo schema della configurazione che si vuole proporre. Non è assolutamente la stessa cosa su un lato e sull'altro lato. È importante che la persona colga gli elementi essenziali di quello che stiamo esplorando. Ho visto che cosa hai fatto: tu sei andata sul fianco, hai sollevato la gamba. Quello era l'inizio che vi avevo mostrato per poi portare la gamba. Poi non lo hai fatto perché poteva essere una deviazione rispetto al tema della torsione. Trovare i punti chiave di una lezione che possono essere trasposti in un altro orientamento. Domani volevo proprio esplorare questo aspetto. Non è facile perché la persona che viene per una lezione non riesce a cogliere questo fatto, che è la stessa cosa in un altro orientamento. Rimane ancora più disorientata. Provate tra di voi.

Un'altra cosa: è bene evitare di lasciare cinquanta minuti la persona in una stessa posizione. Una parte da seduti, una parte sulla schiena, poi su un fianco, poi sull'altro fianco. Cambiare l'orientamento all'interno della lezione.

Anna M.: Vorrei aggiungere una piccola cosa. Sono d'accordissimo con quello che dice Mara, totalmente. Il discorso dell'orientamento, certe volte si potrebbe lavorare su un elemento e chiarirlo nelle diverse posizioni: perché no? Si può lavorare la relazione spalla-scapola- braccio da sdraiato; vai sul fianco, e poi ritorni su e poi lo metti seduto. Proprio come idea portante anche. Poi quando andate avanti nel tempo perché lì ti sei anche un po' persa nel concetto, ma quando più avanti siete più abili, magari quella connessione che non viene facile in una posizione, magari per la forza di gravità, magari viene più facile in una posizione diversa e poi la riporti in quella posizione che ti serve per creare quello che ti serve in quella posizione. Questo anche, capito? È un modo di ragionare su questo. Comunque insomma avete un anno ancora, io ho avuto veramente il piacere di essere qui con voi due volte, non è poco. Ringrazio Mara che mi ha invitata ancora una volta e mi ha dato la possibilità di stare qui con voi, di stare con lei, di conoscere Lara che ringrazio tantissimo e poi insomma di continuare un po' il lavoro con voi. Mi sono trovata bene la prima volta e mi sono trovata bene anche la seconda, mi è piaciuto vedere come avete lavorato oggi e come avete seguito sempre tutte le indicazioni, la qualità del lavoro, lo scambio, l'ascolto e quindi proseguite così.

Andate avanti bene, avete ancora un anno intero. Le basi ci sono tutte. È importante gettare le fondamenta, avere delle fondamenta solide, strutturate permettono anche gli aspetti più creativi del lavoro. Alcune cose di fondo vanno chiarite come diceva Mara, l'handing, come tenere, come usare lo scheletro delle persone. Su quello avrete modo di tornare e raffinarvi.

Bene, bravi. (Applausi).



### 119.3 CAM 258: Ruotare la testa dal fianco a proni - AC

Anna Maria: Prima di iniziare la CAM, qualcuno mi ha chiesto il contatto: ho scritto là, quella è la mia mail e il sito della scuola di Roma; poi se qualcuno ha fatto qualche bella foto, per favore buttate tutte quelle brutte, solo quelle belle me le potete inviare anche via mail. Grazie.

1. Per favore **distendetevi sul pavimento**. Ecco dopo aver dato una bella lezione e averne ricevuta un'altra altrettanto bella sentite come vi trovate ora sul pavimento di nuovo in contatto con voi stessi.

C'è chi ha bisogno di stare un po' di più e chi ha bisogno di fare subito. **Mettete la mano destra sulla fronte e rotolate pian piano la testa verso sinistra**; lentamente e ritornate al centro. Fatelo con qualità, fatelo piano piano, sentite com'è questo movimento, quanti aspetti cogliete man mano che c'è il movimento di andata e ritorno. Poi lasciate: togliete la mano. **Piegate la gamba destra e appoggiate il piede** per terra e rimettete la mano destra sulla fronte, **rotolate la testa pian piano verso sinistra** e possibilmente la mano non è sugli occhi ma è sulla fronte, le dita sono orientate verso sinistra, più o meno e sentite ora con la gamba piegata com'è la rotazione, com'è il rotolare la testa. **Nel frattempo che tornate al centro, pian piano piegate anche la gamba sinistra ma allungate quella destra. E continuate a rotolare la testa verso sinistra e verso il centro.**

Poi vi fermate, togliete la mano e piegate tutt'e due le gambe. E lentamente, gentilmente rotolate la testa con la mano destra verso sinistra. Sentite com'è con le gambe piegate, tutt'e due. E poi lasciate andare, togliete la mano ed allungate prima una gamba e poi l'altra.

Appoggiate **la mano sinistra sulla fronte e rotolate la testa verso destra** e tornate nella posizione di partenza più o meno. Sentite che la testa la lasciate il più possibile passiva ed è la mano che la rotola: sentite il movimento nel gomito, nella vostra scapola. E poi quando sarete tornati al centro togliete la mano, distendete un momento il braccio. **Piegate la gamba sinistra, appoggiate il piede per terra, appoggiate la mano sulla fronte e con la gamba sinistra** piegata rotolate gentilmente la testa verso destra. Piano, piano. Lentamente, ancora una volta sentite il percorso, sentite come si muove il gomito nello spazio, come si muove la vostra clavicola, la vostra scapola. E poi lasciate andare, allungate la gamba.

**Piegate la gamba destra, appoggiate il piede. Mettete la mano sempre sinistra sulla fronte e quindi rotolate delicatamente la testa verso destra e tornate.** Che forma prenderebbe la vostra colonna se fosse il piede sinistro sulla fronte? Scherziamo un attimo, dai.

Ora togliete la mano e piegate tutt'e due le gambe. E di nuovo appoggiate la mano sinistra sulla fronte e rotolate delicatamente la testa verso destra e sentite.

Poi togliete la mano, lasciate le gambe piegate e appoggiate ancora una volta la mano destra sulla fronte, rotolate la testa a sinistra e sentite com'è. Il percorso del gomito, la sensazione nella spalla, nella clavicola e nella scapola. Bene. E poi lasciate andare e distendete le gambe.

2. **Andate sul fianco sinistro, piegate le gambe, un ginocchio sull'altro e mettete se c'è bisogno un cuscinetto sotto la testa e mettete il braccio sinistro davanti a voi sul pavimento. Appoggiate la mano destra sulla fronte e lentamente, dolcemente rotolate la testa pian piano verso destra. E poi ritornate e un piccolo accenno verso sinistra.** E poi ritornate e un po' verso destra. Sentite il percorso lungo la colonna, che cosa succede anche qui: se il vostro gomito rimane sempre fermo o se si sposta un po' nello spazio. Mettetevi in contatto con la testa, rotolate la mano, sentite la sensazione di movimento lungo la colonna. Poi ritornate, lasciate andare.

3. **Rotolate sulla schiena e sull'altro fianco. Appoggiate la mano sinistra sulla fronte e lentamente rotolate la testa in direzione del soffitto, verso sinistra e poi ritornate.** Sentite quando tornate in posizione di partenza ed un piccolo gradino anche verso destra. Sentite quante cose vi vengono dentro, dove portate l'attenzione.

E poi pian piano lasciate andare e rotolate di nuovo sulla schiena. E sentite un attimo come siete appoggiati a terra; il contatto che percepite nella parte alta di voi o dove sentite un piccolo cambiamento.

4. **Tornate sul fianco sinistro.** Lasciate il braccio sinistro davanti a voi, disteso; le ginocchia sono una sull'altra e adesso appoggiate di nuovo la mano destra sulla fronte e lentamente cominciate a ruotare la testa sempre di più verso la spalla che sta sotto e quindi guardando verso la spalla sinistra che sta sotto, non verso il soffitto. Ripeto, scusate. Non verso il soffitto ma piano piano verso la spalla che sta sotto, **per guardare dietro alla spalla sinistra e ritornate.**

Non avete capito? Non tutti. La spalla sinistra è quella che sta sotto sulla quale siete sdraiati, e dietro la spalla, verso il lato della schiena. E si ritorna. Ve lo ricordate? L'abbiamo fatto questo movimento. Sentite il movimento passarvi attraverso la colonna; sentite che movimento fa la vostra testa; osservate come la spalla destra viene in avanti e sentite la forma che prendono le vostre coste sul lato sinistro e su quello destro. E ritornate. Bene. Riposatevi un momento.

5. Lasciate la gamba sinistra sul pavimento e **portate la gamba destra sul pavimento**, il ginocchio rimane per terra e la gamba sinistra la allungate - poco, non tantissimo, non sta proprio attaccata a quella destra - in modo che il ginocchio destro sia ben in contatto con il pavimento. Però fate un movimento semplice. **Scivolato poco il ginocchio in avanti sul pavimento, non verso la testa ma in avanti e poco indietro.** Sentite il movimento, come vi attraversa nell'anca e nel bacino, lento e delicato. Sentite qual è la direzione di questo ginocchio rispetto all'anca. Ok. E sentite come il fatto di andare con il ginocchio scivolare in avanti vi porta anche a un maggiore appoggio sulle vostre costole, forse più sul davanti.

A questo punto la domanda che vi state facendo tutti: che devo fare con la mano destra? Che ci volete fare? Mettiamola sulla fronte. **Mettete la mano destra sulla fronte** e adesso di nuovo portate la testa con l'aiuto della mano destra, **ruotate la per guardare verso ed oltre la spalla sinistra e seguite questo movimento giù fino al vostro ginocchio.** Il ginocchio anche che sta davanti scivola leggermente in avanti e poi ritornate. E ritornate pian piano e sentite, fatelo piano, lento, morbido, abbandonate la pancia, tutto, e sentite che c'è qualche cosa che va a muovere anche la gamba dietro. La vostra gamba sinistra in realtà sente il movimento che arriva dal movimento della testa, al ginocchio. Permettete al tallone sinistro di girare un po' verso il soffitto e magari mantenendo la gamba piegata, quella dietro, piano (piano, piano) e ritornate indietro. La gamba dietro rimane un po' piegata, sennò andate a finire totalmente sulla pancia e poi ritornate. Ok. Bene. Tornate indietro tutto, piano, piano e **andate sulla schiena.**

È molto interessante sentire che quando con la mano destra per esempio, ruotiamo la testa c'è un movimento che corrisponde nella spalla destra ma anche in quella sinistra, così come quando portate avanti il ginocchio destro accade qualcosa anche alla gamba che sta dietro, sia nell'anca che nella parte posteriore.

6. Quindi adesso ritornate per favore sullo stesso fianco e rimettete la gamba destra davanti, il ginocchio destro a terra. La gamba dietro come vi avevo detto non tenetela troppo vicino ma non distendetela completamente, trovate una via di mezzo che poi vi servirà durante il movimento. **E ora rimettete la mano destra sulla fronte e lentamente cominciate a ruotare la testa, come per guardare verso la vostra spalla sinistra e oltre, indietro.** E mentre lo fate sentite che potete usare anche il

**vostro ginocchio che scivola in avanti**, piano piano; la vostra pancia rimane morbida e sentite anche se e come si coinvolge sia l'anca destra che quella sinistra. Se voi sentite il movimento lungo la gamba sinistra forse il tallone sinistro va un po' verso il soffitto e voi state andando completamente sopra la vostra spalla che sta sul pavimento mentre guardate dietro. E poi ritornate indietro tutto coordinato. Un movimento segue l'altro; sentite il movimento del gomito nello spazio. Sentite il movimento del gomito e della scapola nello spazio mentre la mano gira la testa e tutta la colonna trasmette il movimento a entrambe le gambe. **Tornate indietro e lentamente rotolate sulla schiena. E vi riposate.**

E osservate qualsiasi differenza sentiate ora nel contatto con il pavimento.

7. **Rotolate sul vostro lato destro**, con le gambe appoggiate una sull'altra. **Appoggiate la vostra mano sinistra sulla fronte e prima rotolate qualche volta la testa in direzione del soffitto**, quindi il naso va verso il soffitto: la mano rotola la testa, e poi un pochettino di più verso il pavimento come per portarla al di sopra della spalla destra. Poi sentite questo movimento nella fase del naso che rotola verso il pavimento e nella fase del naso che rotola verso il soffitto. Non spingete, semplicemente sentitelo lungo la colonna, le costole, poi tornate in avanti e lasciate. Togliete la mano e vi fermate un momentino, sul fianco.

**Portate il ginocchio sinistro ora a terra sul pavimento davanti a quello destro.** Distendete un pochettino la gamba, diciamo la coscia, la parte della gamba che sta a terra e lasciate morbido il piede. Adesso **qualche volta scivolatelo il ginocchio avanti e riportatelo indietro**, poco, poco; sentite la direzione del movimento, come arriva nell'anca sinistra ma anche come arriva nell'anca destra. Lasciate la pancia morbida. Sentite che già questo movimento pensando a tutte e due le anche mette un po' in moto l'anca che sta dietro; non dovete fare apposta, ci arriverà.

Vi fermate un momento per mettere la vostra mano sulla fronte, quindi questa volta sarà la vostra **mano sinistra appoggiata sulla fronte e lentamente cominciate piano piano a ruotare la testa in direzione del pavimento** e al di sopra, al di là della spalla che sta a terra e sentite tutto il movimento arrivare sino al bacino con la disponibilità che avete ora del ginocchio di scivolare sul pavimento e tornare indietro. Non trattenete la pancia. E sentite proprio il movimento che dalla testa la vostra spalla viene in avanti: la spalla sinistra, così come viene avanti il ginocchio, e sentite bene le due anche. Piano, lentamente e osservate se durante la fase del movimento: c'è un momento in cui sentite che coinvolge anche la gamba che sta a terra dietro. Osservate se la vostra gamba destra si muove piano piano e se potete orientare il tallone destro verso il soffitto e poi ritornate. La prossima volta ritornate rotolando indietro e riposatevi. Ecco, sentite ora la vostra pausa.

8. **Ritornate sul fianco destro, mettete il ginocchio sinistro davanti sul pavimento**, la gamba destra è leggermente, non completamente allungata, ma comunque un po' distanziata da quella davanti e ora rimettete la mano sulla fronte e pian pianino di nuovo **ruotate la testa con l'aiuto della mano per andare a guardare sulla spalla che sta sotto ed oltre**. Rimanete al centro diciamo, come per guardare il pavimento, e lì fate un piccolo movimento in cui portate la testa leggermente indietro con l'aiuto della mano. Sentite che cosa fate con il gomito e **sentite che la pancia deve essere totalmente libera ora**. La mano è sulla fronte, staccate un po' la testa da terra, state guardando per terra come se guardate dentro il pavimento, esatto, lì adesso **staccate la fronte da terra**, sentite la pancia, sentite che qui c'è un'estensione combinata con una flessione laterale, c'è una rotazione della colonna. Fatelo un paio di volte e poi lasciate andare.

Rimanete con la fronte sul pavimento, con la fronte sulla mano, lì: la fronte sulla mano, **siete con la fronte a terra**, sulla mano e ora **portate il ginocchio tre o quattro volte avanti e indietro** poco e lentamente. Sentite che succede lungo la colonna: poco, poco, fino alla base su fino alla testa. Piccolo, leggero. Dopodiché con

il vostro tempo mettete la marcia indietro. Ritornate pian piano a rotolare la testa a sentire il movimento lungo la colonna finché non coinvolgete tutto e la vostra gamba s'incrocia sopra l'altra e andate sulla schiena. Sprint finale per oggi.

A proposito di dettagli, sentite che cosa sta cambiando nel contatto con il pavimento e nella sensazione interna.

9. L'altro fianco. Piano piano **rotolate sul vostro fianco sinistro. Portate il vostro ginocchio destro a terra** e organizzatevi nel modo in cui ormai avete sentito più facile per voi con la gamba dietro; **mettete la vostra mano destra sulla fronte e cominciate pian piano a ruotare la testa in direzione del pavimento verso la spalla che sotto e verso il retro.** Lasciate che il movimento arrivi fino al bacino, sino al ginocchio; sentite le due anche e sentitevi per intero: avete nella vostra immagine anche il tallone. Senza tornare indietro andate verso il pavimento ed oltre la spalla che sta sotto e **vi fermate nel punto centrale ovvero quando sentite che la vostra fronte sta sulla mano che è appoggiata a terra** e il gomito sta sul pavimento probabilmente.

A questo punto **sollevate da terra la fronte anche solo di qualche millimetro**, quanto volete; staccate piano piano, ma aiutatevi pure con il gomito che si stacca, usate la schiena per farlo, la scapola la spalla e tornate giù. Piano piano. È importantissimo ora il respiro, che l'addome sia in espansione, pieno. Sentite la forma della schiena qua e il davanti.

Poi rimanete giù, lasciate la fronte appoggiata, **lasciate il gomito a terra e scivolatelo delicatissimamente il ginocchio un po' avanti e un pochettino indietro.** Poco, quel tanto per sentire passare un messaggio dal ginocchio a tutte e due le anche, su lungo la colonna fino forse alla base della testa. Bene.

E poi quando sentite che ne avete abbastanza tornate indietro e sentite che potete tornare indietro dal braccio, dal gomito, dal ginocchio e tutto torna indietro e le due gambe quasi si accavallano una sull'altra quando tornate indietro. Poi si sorpassano e tornate sulla schiena.

Sentite ora di nuovo la pausa e il contatto con il pavimento.

10. **Appoggiate la mano destra sulla fronte e lentamente rotolate la testa verso sinistra.** Sentite il percorso degli occhi anche, pian piano e poi lentamente al centro e verso destra. Poi **cambiate la mano e fatelo con l'altra.** Dove sono le anche? Le sentite? E poi lasciate andare.

Piano piano **trovate il vostro modo per venire in piedi.** Ora sentite l'appoggio dei piedi e semplicemente guardate un po' com'è questa stanza, date un'occhiata intorno, guardate in alto, le finestre; poi guardate un po' più in basso il pavimento e date una scrutata intorno. **Sentite quanto la vostra testa viene seguita e sostenuta dal resto di voi.** Bene. E poi camminate un po'.

Ecco, abbiamo concluso.

Bravi voi. Grazie, grazie mille. Buone cose, buon proseguimento. Buona passeggiata per dopo. (Applausi).

## GIORNO 120 - 21/07/2016

## 120.1 Video Erin 3

Mara: Questa è una lezione che avviene tre o quattro giorni dopo la precedente; tra le due lezioni ce n'è stata una con Mia. Questa lezione è diversa dalle altre, Moshe è molto più attivo e vedrete che fa un grosso lavoro muscolare sulle parti molli; l'idea è sempre quella di mettere la bambina in piedi affinché cammini.

*Mara traduce quello che dice Moshe durante la lezione a Erinn.*

Moshe: Pensi di poter camminare fino al tavolo grande? Qual è la gamba che può partire per prima?

Mara: La sostiene per i pantaloni e sposta il torace a destra e a sinistra; ora le sposta la testa; tende ancora un po' a incrociare le gambe e i talloni non toccano terra.

Moshe: Ti aiuterò, stai sul lato sinistro e solleva il piede destro, metti il piede destro a terra e solleva il sinistro, perché lo sollevi così tanto? Lo mandi in avanti... Resta sui due piedi, (*Moshe glielo mostra*) guarda i miei piedi, li sollevo e li porto giù; se li porti in avanti devi fare un grosso lavoro per riportarli indietro. Quale piede ti sembra più facile sollevare? Solleva il destro e mettilo giù, solleva il sinistro e mettilo giù, fallo più piccolo, solleva poco poco, (*La sostiene tenendole i pantaloncini*) questo è più facile da sollevare, se porti il peso lì, sarà più facile sollevare l'altra gamba.

Mara: La fa sdraiare e poi lui vedrà una cicatrice.

[00:06:22] Moshe: Vedi che il movimento dell'anca e del ginocchio è abbastanza buono, abbastanza libero? Voglio che tu senta, perché poi sarà tutto più facile. L'anca è buona, ma può migliorare ancora, chiunque può migliorare.

Mara: Pensate che voi avete fatto delle cose simili da proni. Durante l'intervento le hanno cambiato l'angolo del femore rispetto al bacino. Hanno tagliato la testa del femore (osteotomia), hanno cambiato l'angolo del collo del femore così cambia l'orientamento della gamba ma poi non può fare alcuni movimenti.

Moshe: Questo piede ruota così, se non fosse così sarebbe più facile per te camminare.

Mara: Il piede non tocca, vedete che l'inguine non appoggia? È molto sollevata quindi mettono un grosso rullo davanti.

Moshe: Questa parte non dovrebbe rimanere sollevata, forse è troppo grande per te (*Il rullo*), lo vedremo fra un minuto. (*Moshe fa delle prove con i rulli*) È più facile di prima?

Mara: (*Durante l'intervento*) hanno ruotato (*Il femore*) in modo che la bambina potesse aprire il ginocchio; il femore in relazione al bacino va bene, ma la parte inferiore non va bene. Toccando lo senti. Adesso Moshe fa un lungo lavoro, praticamente tutta la lezione, anche sulla muscolatura. La bambina ha fatto cinque lezioni con lui e altre con Mia. Ora lavora sul perone e sulla tibia, muove il perone in relazione alla tibia però lavora molto anche sui muscoli. Poi va alla caviglia; vedete

come mette la mano per sollevare il ginocchio? La gamba comincia ad allungarsi, a distendersi.

[00:19:45] *(Mara risponde a domande senza microfono)* Avrò avuto, forse, otto anni. La bambina si chiama Erinn, sul video c'è scritto "Erinn impara a camminare meglio". Le grandi star sono Kimberly, Erinn e Rachel. Tutti i video sono accessibili, sono tutti in vendita. Si possono anche semplicemente affittare o guardare (senza scaricarli) con la AII MF.

Moshe: Gira la testa dall'altra parte.

Mara: Adesso vedete il movimento delle gambe che prepara il bacino perché poi possa piegare la gamba destra. Sembra che lavori sui piedi, ma il movimento è nelle anche. La testa è sempre girata a destra. *(Domanda senza microfono)* Questo dvd è del 2009, quindi non è in giro da molto tempo. Il video è del 1980-81.

[00:26:32] La bambina "si lascia fare", diciamo che è una lezione molto diversa dalle altre, c'è meno interazione verbale. Poi Moshe le parla alla fine, ma le spiega sempre quello che fa, ad esempio "Tiro via il rullo". Ecco, la sostiene.

Moshe: Gira la testa dall'altra parte. Non è doloroso.

Mara: La bambina giocherellava prima, sta pensando a tutt'altro. Si lascia fare. È abituata a ricevere, a farsi toccare. Guardate la gamba.

Moshe: Ecco, le gambe si organizzeranno da sole.

Mara: Bello, bene, c'è la trasmissione della forza come se fosse in piedi. Moshe chiede un rullo.

Moshe: Questa rotazione faceva sì che il piede andasse verso sinistra, all'inizio, e ora il movimento è nell'anca; si poteva fare tutto senza operazione ma invece hanno tagliato, hanno ruotato, come se lei non potesse mai migliorare. Siccome sei una bambina intelligente non c'è nessuna difficoltà.

Mara: Qui sta parlando per lei, perché lei senta.

Moshe: E quando la sostengo qui, la gamba si libera ed è completamente dritta. Se lo fai molte volte il piede tornerà a sinistra. Così si sono riorganizzati i muscoli, quando si contraggono i flessori, il piede va a sinistra. Qui passa la forza attraverso la colonna, l'operazione era inutile. Non si è sviluppata come avrebbe potuto. Forse non è divertente per lei non è piacevole è già troppo quello che ho fatto.

Mara: Adesso va al bacino. La mette a quattro zampe sulle ginocchia e la fa sedere. Avete notato che prima ha allungato i flessori, tutta la parte posteriore e adesso invece ha messo la bambina nella posizione opposta, è tutta chiusa, le gambe sono chiuse. Da un estremo all'altro. Deve poter passare da una posizione all'altra. La rimette giù.

[00:43:35] Moshe: Quale gamba sollevi ora? Non sollevare di più. Quale braccio puoi sollevare? Portane uno giù, scambia le braccia, piano piano.

Mara: Adesso la fa camminare di lato.

Moshe: Muoviti verso destra, muovi le mani verso destra; stai sul piede sinistro e muovi il piede destro di nuovo, così va bene; ora cammina di nuovo verso sinistra, torna indietro, apri la gamba destra, porta il piede sinistro a sinistra e vai a sinistra,

solleva il destro e portalo a destra; aspetta che arrivi l'altra gamba, le tue braccia non sono rigide. Eccellente. Vai verso le tue scarpe.

Mara: Il piede sinistro lo porta troppo a destra.

Moshe: Vedi che non erano ruotate? Hai due belle gambe. È difficile, è dura, ti aiuto io. Sei sicura che questa sia la scarpa giusta per quel piede? Ecco perché non entrava facilmente.

Mara: Moshe l'aiuta a mettersi le scarpe.

Moshe: Senti come sei diritta, alta.

Mara: Le dà le stampelle.

Moshe: Tienile solo per toccare il pavimento, è un po' più sicuro camminare così. Lo sai far bene, non c'è bisogno di appoggiarsi, sposta il peso. Perfetto, meraviglioso, eccellente, giusto stai sui due piedi nel modo migliore; molto bene. Piano, non avere fretta, la gamba sinistra è meravigliosa. Se c'è il peso da un lato, l'altro è libero. Il piede sinistro va meglio, ma non è colpa tua se il piede destro non è così buono. Piano piano migliorerà, andrà bene. Non è colpa tua questa differenza tra le due gambe. Vai piano fintanto che non è familiare. Quando sarà facile, potrai andare veloce. Non avere fretta, ma vai un po' più veloce. Perfetto non hai fatto nessun errore neanche un errore. Meraviglioso! Devi avere un premio, il primo premio. Perfetto, i piedi stanno meravigliosamente. Molto bene. Che noia, vorrei dire che c'è un errore... Se non fai un errore non vale; non fai neanche un errore. Bene, perfetto, mi spiace dirlo ma è perfetto. Non è importante se uno fa un errore. Puoi girarti, guardarti intorno, senti come sei alta, vai veloce ma senza fretta. Arrivederci, ci vediamo.

[00:57:58] Mara: È abbastanza diversa dall'altra lezione. Riprende sempre delle parti delle lezioni precedenti: i piedi, il camminare, il camminare di lato; che impressione avete avuto? Senza parole? Intanto riconoscete molte parti di quello che avete fatto? Comincia ad essere più chiaro che la cosa importante non è la parte che sta muovendo? È importante anche lei ma non solo. Tutto il lavoro che ha fatto sul piede e sul ginocchio era per l'anca, per la trasmissione; poi andava dal distale al prossimale, dal prossimale al distale quando muoveva il bacino. È salito, infine, alla colonna, alla testa per l'orientamento ed è poi arrivato alla seduta. È interessante vedere tutto questo riequilibrio dei flessori e degli estensori attraverso il movimento della testa.

Silvia: Colpisce molto la franchezza e la gentilezza che Moshe usa nel dire le cose; commentavamo con Alessandra: "Cavolo, le sta dicendo che l'operazione non era necessaria!". Non è facile sentirsi dire una cosa simile e, insomma, c'è modo e modo di dirla. Molto spesso, nella mia esperienza, e non solo, vedo che questa considerazione viene omessa, magari pensata, ma difficilmente viene verbalizzata. Mi ha colpito molto come ha usato quella cosa per la parte finale delle lezioni: "L'errore non dipende da te, puoi ancora imparare tantissimo, sei perfetta così come sei, anche se sei così". Quindi mi colpisce molto la consapevolezza che ha dell'uso della parola e la scelta delle parole; su questo pongo allora sempre di più l'attenzione; non è facile mettere in atto questa capacità di riflettere e di metapensare mentre accadono le cose.

Mara: Sì, assolutamente, perché se non avesse detto quello che ha detto nella parte finale, sarebbe rimasto il fatto che c'è stato un errore, e la bambina sarebbe stata segnata per sempre. Invece così le ha comunicato che si può convivere con un errore.

Silvia: Anzi, diceva: “Mi dispiace di dover dire che non c'è un errore”.

Mara: “Tu non fai errori, anche se c'è stato un errore prima”, io non so se avrei detto che questa operazione non andava fatta. Alla fine ha ripreso magistralmente il discorso. Bisogna essere molto liberi per dire una cosa del genere, lui era al limite dell'arroganza, a volte.

Carlo: Non è il caso di mettersi contro i medici, giusto?

Mara: Certo, io non mi metto mai contro una diagnosi medica; l'ideale è non mettersi contro e far quel che si vuole.

Carlo: Ho notato che faceva un lavoro abbastanza importante sulla muscolatura.

Mara: Non si vede molto nelle integrazioni e per questo è interessante.

Carlo: Cosa cercava? Il tono? Cercava di sciogliere...

Mara: Intanto riorganizzava la muscolatura, tutto il rapporto tra flessori ed estensori.

Carlo: È sempre lo stesso principio del tenere chiuso per poi aprire.

Mara: Sì, invece di muovere lo scheletro, muovi la muscolatura come se lo scheletro fosse già in quell'orientamento in cui vorresti che fosse. È come far posto all'osso preparando la muscolatura, poi vederla anche così. Far posto alle ossa, questa è un'immagine che vi do: se voi non muovete lo scheletro e muovete la muscolatura attorno, la sensazione è quella di ruotare comunque lo scheletro all'interno. In questo caso c'è stato un intervento chirurgico per cui non può cambiare l'angolo; è per questo, credo, che abbia scelto di lavorare sulla muscolatura.

Monica: Sì ruotava, ma lui seguiva molto l'orientamento della muscolatura. Mi ha colpito molto questa cosa: lui andava come a ridisegnare...

Mara: Sì, questo si fa.

Luca: Dava anche tanti input, uno dietro l'altro, dava tante informazioni al sistema; non si prendeva momenti di pausa, ma continuamente stava lì, la muoveva con angoli, spinte diverse, dall'alto al basso...

Mara: Lui andava e tornava, faceva le stesse cose ma aggiungendo delle parti sempre più alte, l'idea era la trasmissione come se lei fosse in piedi con le gambe distese. Bene, a novembre guardiamo la quarta lezione, se ce la facciamo. Facciamo una piccola pausa e poi aprite i lettini.

## 120.2 IF: Revisione da seduti e proni: sollevare la testa

Mara: Farete una integrazione sull'estensione, ovvero sul guardare in su partendo dalla posizione prona. Vi ricordate tutto o dobbiamo rinfrescare? Non vorrei portar via il tempo rifacendo tutta la dimostrazione; se qualcuno viene qui, la ricostruiamo



insieme. (*Si avvicina un'allieva*) Prima la osserviamo; mettiti seduta; cosa osserviamo se la guardate di lato? Cosa potete notare? Quali sono i primi riferimenti che prendete? L'orecchio rispetto alla spalla, rispetto all'anca? Com'è l'allineamento? Da davanti che cosa vedete? Quali sono i riferimenti che prendete quando siete davanti ad una persona? (*Gli allievi parlano senza microfono*) Potete osservare l'inclinazione della testa e anche la posizione della testa che potrebbe essere un po' più a destra o un po' più a sinistra; questo vi fa pensare alla distribuzione del peso? Per quanto riguarda le gambe, dovete pensare ad un piano che attraversa l'anca, il ginocchio e la caviglia; com'è questo piano? Tutte e tre le articolazioni sono sullo stesso piano? In questo caso vedete che se un piano va dal ginocchio all'anca, il piede è fuori dal piano; il piede non è sotto il ginocchio mentre dall'altro lato è più allineato. A volte le dita del piede puntano verso l'interno o verso l'esterno, quindi la tibia e il piede non sono allineati. Potete poi osservare la distanza tra la spalla e l'anca (un lato è più aperto e l'altro è più chiuso), la distanza tra le braccia e le coste, la faccia può essere anche ruotata non solo inclinata. Quando una spalla è più avanti dell'altra, si deduce che ci sia una tendenza a girare nella direzione della spalla che è più indietro; a volte però si vede l'opposto se ci si mette dietro, non vi è mai capitato? A me è capitato. A volte dal davanti sembra più alto un lato e poi da dietro si vede l'opposto. Potete osservare la forma delle natiche sulla seduta e poi potete chiedervi: "Se io premessi dalla base del collo verso il lettino, in che direzione si muoverebbe?". Si fletterebbe, no? Non pensate solo alla forma, pensate anche a come si trasmette la forza. È dentro di voi che dovete sentire queste cose. Pensate: "Se io applicassi una forza verso il basso, che cosa succederebbe alla sua struttura? In che direzione si chiuderebbe? In avanti, oppure di lato, oppure dietro?". Afflosciate un po' e torna su. Adesso aggiungiamo un movimento, guarda in su; lo rifai un po' di volte, continua a guardare in su. Con una mano noi possiamo sentire che muove di più il collo da questa parte; poi volete sentire se c'è movimento anche nel bacino. Ho messo le mani e lei muove di più. Alla fine di una lezione possiamo anche accompagnare; le persone che vengono per la prima lezione non muovono il bacino anche se mettete le mani. Ecco, mettiti sulla pancia. Cos'è la prima cosa che osserviamo? (*L'allieva è a pancia in giù con la testa girata da un lato, il braccio dello stesso lato è davanti al viso e la gamba dello stesso lato è piegata*) Che cosa notate? Dove va il vostro sguardo? Cosa emerge dalla forma? Qualcuno ha detto: la zona dorsale; la posizione dei piedi che sono ruotati all'interno (pensate che i piedi sono così perché dipende dalle anche); però se metto il rullo cambia tutto.

Martina: Cambiano il collo e la posizione della testa che è più vicino alla mano.

Mara: Anche la posizione della testa. A volte è utile mettere le mani nella direzione in cui vedete sono le vertebre così vi rendete conto, guardando le vostre mani, di come sono posizionate. Va bene, metterei il rullo piccolo o un cuscinetto qui davanti (*sotto la gamba*). Guardate la schiena, io devo cercare di rendere questa curva meno accentuata, posso quindi mettere qualcosa qui davanti, sotto lo sterno; poi però non posso mettere le mani, ma volendo, se dovesse stare a lungo in questa posizione, posso mettere qualcosa sotto lo sterno. Comincio a vedere che cosa succede quando sollevo il bacino, lo ruoto all'indietro; cosa fanno le gambe? Se non succede niente, posso cominciare ad indicare alla gamba che può prendere una direzione. Vedo quali sono le direzioni in cui possono andare i metatarsi, le dita. Questo è il movimento del ginocchio e poi abbiamo detto ginocchio, anca, caviglia. Questo è il gran trocantere; posso dare un leggero messaggio al femore anche con la mano destra; accentuo un po' la rotazione; senti la differenza? Il passo successivo è tornare sull'altro lato, distendere la gamba e provare a vedere cosa succede quando si ruota il bacino: se la gamba è più leggera. Quando voi comincerete a dare questa lezione, fatela sulla schiena. Fate il movimento di riferimento da seduti, fate guardare in su, in giù e poi una volta che la persona è sulla schiena, ruotate la testa e sollevatele le due spalle

(una spalla viene in avanti e l'altra va indietro), cercate una direzione per le spalle in modo sempre molto delicato, molto leggero; è solo per dare l'idea che la scapola può avvicinarsi alla colonna. Poi c'è tutta la parte di esplorazione dei movimenti della spalla. Prima di tutto sostengo il peso della spalla e poi la posso muovere un po' in su verso la testa, in giù; cerco la direzione preferita che può essere in su, verticale, oppure in su all'indietro, o in su in avanti; poi sarà anche in su in là, oppure in su in là. Andate poi a cercare la direzione preferita in giù. L'articolazione della spalla è come una sfera, per cui ci sono tantissimi raggi: in giù verso destra, verso sinistra e avanti. Potete fare questa esplorazione con dei piccoli cerchi su tutti i piani. Siccome è scomoda può essere piacevole per lei sentire il sostegno della mano che prende la forma del collo e che la riporta un pochino in una posizione di maggior agio, ovvero col naso verso il lettino. Tornando ai piani, si individuano: orizzontale, saggitale e frontale. C'è quello parallelo al pavimento, quello che va dalla testa all'anca, come la ruota della bicicletta, e quello che va dall'esterno verso l'interno o dall'interno verso l'esterno. Per capire il piano saggitale dovete pensare ad una freccia che vi attraversa, che vi taglia in due. Rispetto allo spazio, il saggitale è come se fosse la parete che hai di lato, il frontale è la parete che hai di fronte e l'orizzontale è il pavimento. Per l'esplorazione della colonna potete accentuare la curva a C, potete anche far sentire il tono dei muscoli, fare sentire che ci sono due lati della colonna, in su e in giù; seguite la forma della colonna facendo attenzione a non indurre un'estensione dove c'è una grossa flessione. In questa zona della parte alta, non ha senso andare in giù perché non è preparata, non è pronta, quindi vengo in su, vado nella sua direzione; è un po' come lo spartiacque: l'acqua cade giù da un lato e, nell'altra direzione, casca giù dall'altro lato. Se io faccio questo movimento, come lo senti se vengo in su? Com'è? E se vado in giù com'è? Senti che ti voglio cambiare un po'? Cominciamo andando in su per poi andare in giù. Voglio creare una relazione tra la parte anteriore e la parte posteriore, così non vi fissate su uno schema A - B - C. Qui mi interessa farle sentire che c'è un davanti e un dietro quindi se il dietro sale, la direzione del davanti è andare verso il basso; io semplicemente sostengo e penso di andare verso il basso. Non faccio un gran movimento. Questo si può fare anche sul fianco. Dopo provo ad andare anche nella direzione opposta; come sarà se invito lo sterno a salire verso la testa? Non lo so, magari sentirò qualcosa sotto la mia mano destra, o magari no. Sono sullo sterno, ai lati dello sterno. Posso mettermi ai lati con le due mani. Sono sotto le clavicole adesso, sostengo con i polpastrelli delle dita (il dorso della mia mano è sostenuto dal lettino), sostengo, riempio gli spazi e poi vengo un pochino in su verso la testa. È questo movimento che inviterà il collo ad andare in estensione. Voglio vedere anche qui come si allunga. Vedete la scapola che si muove? Il braccio si distende bene quando tutta questa zona partecipa. Qui è la testa insieme alla spalla; qui creo una connessione, una compressione dal gomito alle vertebre per farle sentire che il braccio può partire da qua; con la mia mano destra vado quindi verso il gomito e con la mia mano sinistra vado verso la colonna e si crea una linea. Questa parte comincia ad essere più presente; qui potete veramente giocare un po' con le direzioni. Posso dirle: "Guarda, qua ci sono delle coste che potrebbero anche partecipare", non è un grosso movimento è semplicemente un dire "Ci sei". Vi ricordate che vi avevo detto anche come spostare la testa sul lettino in modo che ci sia una maggiore libertà possibile tra le prime cervicali e il cranio? Con questo piccolo movimento sentite che c'è una preferenza in una delle due direzioni e poi potete prendere la testa e spostarla un pochino più in avanti e anche più indietro e trovare il punto dove vi sembra che ci sia equilibrio tra la parte posteriore e la parte anteriore. L'ultima cosa era, dopo aver dato l'idea dell'estensione, mettere la mano dietro la testa e sollevare. Adesso io non voglio sollevare con questa mano, ma comunque vi faccio vedere: infilare le dita davanti alle clavicole e, mentre salite, ruotate; il movimento non è solo della mano ma è di tutto il braccio, fino alla spalla. Avete il pacchetto. Prendete il gomito e sollevate tutto; quando sollevate, spostatevi, tenete la testa

con una mano e il gomito con l'altra mano e cominciate a spostare il vostro peso un pochino a destra e a sinistra, poi provate semplicemente a muovere il bacino per fare un sei-dodici e sentite che cosa succede; poi esplorate anche facendo dei cerchi; rimettete giù ogni tanto e riprendete. Riposatevi perché è molto stancante, molto pesante. Se il torace non è flessibile, non è pronto, la testa sembrerà pesantissima; se la testa è pesante, dipende da quello che c'è sotto, non dipende da quello che c'è nella testa. Il passo successivo sono le gambe: sollevate la gamba sotto i malleoli; la gamba pende e potete muovere verso destra, verso sinistra, in su, in giù e poi fare un cerchio. Si tratta sempre di seguire le direzioni cardinali partendo dal vostro bacino. Vi avevo fatto vedere anche questo: sollevate il ginocchio e poi potete utilizzare l'altra mano per indicare al bacino, alla cresta iliaca, che può andare in avanti, verso il pavimento. Mettiti sulla schiena e senti com'è. Se volete, potete verificare quello che avete verificato all'inizio, vale a dire la leggerezza di una spalla rispetto all'altra e come ruota la testa. Tutto questo non è obbligatorio, come non è obbligatorio cominciare sempre sulla schiena sollevando e ruotando la testa. Alla fine guardate l'allineamento orecchio, spalla, anca e chiedete al vostro compagno di guardare in su di nuovo e, se volete, potete accompagnare con le mani mettendone una davanti e l'altra dietro, oppure mettendole ai due lati. Fate sentire la parte che sale e quella che scende. Guarda in su a destra, a sinistra in giù; guarda dall'altra parte verso destra in giù, sali, scendi. Bene, alzati in piedi e guardiamola in piedi. Com'è? Siete pronti a fare un'intera lezione per favorire l'estensione, il guardare verso l'alto, il raggiungere qualcosa in alto. Potete anche chiedere di sollevare le due braccia verso l'alto, verso il soffitto. Senti com'è, se c'è una differenza; osserva la distanza tra la testa e il braccio sinistro, la distanza tra la testa e il braccio destro, se ti sembra più disteso e allungato il braccio destro. Bene, cammina. Trovate un compagno ed esplorate questa lezione.

### 120.3 CAM 259: Seduti, mettersi in piedi con piede appoggiato alla gamba - MDP

Mara: Questa lezione sarebbe da fare su una sedia con schienale, capirete poi perché.

1. Osservate come siete seduti. Naturalmente occorre scegliere i lettini dell'altezza migliore. Venite sulla parte anteriore della seduta e **cominciate a chinarvi in avanti abbassando le braccia come per toccare il pavimento**. Andate piano, lo fate molte volte e osservate fino a dove arrivate e come vi organizzate per scendere. Naturalmente la testa deve pendere in giù; la prossima volta che scendete, **mettete il dorso delle mani sul pavimento e cominciate a muovere le mani all'indietro verso la parte posteriore della sedia**. Rimanete giù e andate e ritornate senza sollevare la testa; lo fate un po' di volte, tornate su, poi di nuovo scendete e spolverate il pavimento con il dorso delle due mani. Vi riposate.

2. **Mettete la caviglia destra sul ginocchio sinistro, lasciate il ginocchio destro largo di lato, prendete la pianta del piede destro con la mano sinistra e infilate il braccio destro dietro la gamba destra, girate la mano a palmo in su e sollevate la gamba portandola verso di voi**. Sollevate la gamba, la volete portare verso di voi senza arrotondarvi e osservate com'è all'inizio questo movimento. Volete muovere la gamba verso di voi, lo sentite nell'articolazione dell'anca destra, no? Poi lasciate andare, mettete il piede destro a terra e osservate se c'è una differenza nelle due gambe e nelle anche. Potete fare un piccolissimo movimento nel ginocchio per sentire le anche, com'è? Fate **la stessa cosa dall'altra parte**, mettete la caviglia sinistra sul ginocchio destro, prendete la pianta del piede con la mano destra, il

polpaccio con l'avambraccio sinistro (la mano è rivolta verso il soffitto) e sollevate la gamba. Notate com'è da questa parte, come lo fate, se è più facile o più difficile. Potete cercare diverse direzioni per la gamba: un po' a destra, un po' a sinistra; la gamba viene verso di voi, non siete voi ad andare verso la gamba. State respirando. Vi fermate. Di nuovo sentite le vostre anche, lo spazio nelle anche e il contatto degli ischi con la seduta.

3. Ancora una volta **separate le gambe, scendete in giù con le vostre mani come per toccare il pavimento**, sentite il movimento nelle articolazioni delle anche, sentite se è diverso rispetto a prima. Lentamente salite, scendete; la testa è la prima parte che scende, poi tutto il resto segue finché le mani vanno verso il pavimento. **Quando arrivate con le mani sul pavimento, lasciate il dorso delle mani a terra e andate un po' all'indietro** come se voleste toccare la parte posteriore della sedia dietro di voi. Fate scivolare il dorso delle mani sul pavimento fino a dove potete arrivare e poi vi fermate e vi riposare un momento. Potete anche riposarvi camminando. Tornate, vi rimettete seduti, **scendete con la testa e con le mani a terra e osservate se potete mettere le palme delle mani a terra**. Adesso i piedi non sono troppo larghi e non sono nemmeno troppo lontani. Avvicinateli un pochino alla seduta e quando avete le due mani a terra, **sollevate leggermente il bacino dalla sedia e poi lo rimettete sulla sedia**. Vi appoggiate sulle mani e tirate su il bacino un centimetro circa. La testa deve cadere giù. Lo fate parecchie volte. La testa è sempre giù. È una bella lezione da fare dopo mangiato per finire il corso (*Risate*). Senza ricadere sulla sedia. Per questo è importante avere i lettini dell'altezza giusta. Quando volete fermarvi, vi fermate, vi riposare da seduti.

4. [00:10:19] Vi sedete un pochino più all'indietro, **prendete la pianta del piede destro con la mano sinistra, la mano destra è sotto il ginocchio destro, e portate gradualmente il piede destro sulla seduta**, sul lettino. Sentite come state. Tirate via le mani e sentite com'è. Potreste stare così? Anche il tallone deve essere sul lettino. **Poi lo riportate giù e lo rifate qualche volta**. Notate come vi organizzate per portare il piede sulla sedia, com'è la zona lombare? La pancia è libera? Poi lasciatelo giù e paragonate le due gambe. **Fate tutto con l'altra gamba**, quindi sollevate l'altro piede, portatelo sul lettino e notate come è diverso con l'altro piede. È peggio? È meglio? Com'è? **Adesso alternate: ne portate su uno e poi l'altro**. Si fa sempre più interessante.

5. Lasciate unite le gambe, **sedetevi avanti, sul limite del lettino, portate i piedi un po' indietro e mettete le mani dietro le ginocchia**. Cominciate a portare in avanti la testa, **sollevate il bacino dalla sedia e poi lo rimettete giù**. Tenetevi le ginocchia; l'andare in avanti vi farà sentire il peso sui talloni. Venite avanti con la testa, scivolatelo. Fatelo molte volte, sentite com'è per la schiena. La testa scende, casca giù. Bene, vi riposare. Chi vuole può sdraiarsi. La seduta è già cambiata? Sentite com'è il bacino; sentite gli ischi.

6. **Rimettete la cavaglia destra sul ginocchio sinistro e lasciate il ginocchio largo; vi chinare in avanti e portate il braccio destro in giù davanti alla gamba**, scivolatelo lungo la tibia sinistra e andate verso il pavimento, **mettete la mano a terra**; fatelo più volte. È più facile se fate scivolare la mano destra lungo la tibia sinistra. Se qualcuno non riesce, può imbrogliare e alzare la terra mettendo dei cuscini. Se toccate con la punta delle dita è già qualcosa. Quando avete toccato il pavimento, **andate con la mano destra un po' a sinistra e un po' a destra**. La testa deve stare giù. Continuate. Potete andare con il braccio destro al di là del ginocchio destro; scavalcate il ginocchio destro con l'omero destro e andate anche un po' a sinistra. La mano sinistra sta sulla cavaglia o sul polpaccio sinistro. Fermatevi, riposatevi, sentite la differenza tra i due lati e magari, questa volta, sdraiatevi un

momento. Se vi sdraiate vi riposate veramente. Paragonate i due lati, la lunghezza delle due gambe e lo spazio nelle articolazioni delle anche. Sentite com'è orientata la gamba destra e com'è orientata la gamba sinistra. Girate la testa piano piano da un lato all'altro, e poi ritornate lentamente sul lettino.

7. [00:22:34] **Mettete la caviglia sinistra sul ginocchio destro. Prendete con la mano destra il piede sinistro; la mano sinistra invece scivola in giù lungo la tibia destra e va verso il pavimento gradualmente.** Iniziate con un movimento piccolo, la testa scende in avanti. Scendete sempre di più con la mano sinistra accarezzando la tibia destra dall'esterno e, **quando la mano arriva a terra, cominciate a muovere la mano un po' a sinistra un po' a destra finché piano piano potrete portare il braccio sinistro al di là del ginocchio sinistro.** Lasciate pendere la testa, la pancia è libera. Ecco come lasciare gli allievi ben frustrati alla fine di una sessione! Andate giù con la testa e poi sentite il movimento delle anche, la lunghezza della colonna, la distanza tra il coccige e l'occipite. Come si sposta il vostro peso? Siete sull'ischio destro o siete sul ischio sinistro? Poi lasciate andare.

8. Rimanete sul bordo anteriore della sedia, muovete leggermente le ginocchia, sentite le articolazione delle anche, poi **unite le gambe e mettete le mani dietro le ginocchia, prendete il polso destro con la mano sinistra, chinatevi in avanti con la testa e sollevate il bacino più volte.** La mani sono dietro le ginocchia. Non fate scendere le mani. Sentite gli angoli delle caviglie, gli angoli delle ginocchia, gli angoli delle anche e poi vi riposate. Com'è la schiena?

9. **Mettete la caviglia destra sul ginocchio sinistro, prendete il piede destro con la mano sinistra, infilate l'avambraccio destro dietro la gamba destra col palmo della mano rivolto verso il soffitto e sollevate la gamba portandola verso di voi.** Sentite ora com'è. È più facile? Fino a dove arriva la gamba? Fate una piccola pausa e poi cambiate gamba. Sollevate la gamba come se fosse un bebé e portatela verso di voi. Sentite se vi pare che il bacino abbia cambiato la sua forma, se vi sembra più tridimensionale. Come poggia sul lettino? Fate dei micro movimenti avanti e indietro e sentite com'è. Il bacino è libero rispetto ai femori? Come percepite lo spazio nelle articolazioni delle anche?

10. Andate un pochino in avanti, unite le gambe di nuovo, portate i piedi vicino alla seduta; questa volta **vi chinate in avanti e mettete gli avambracci dietro le ginocchia e prendete se potete i gomiti con le mani.** Sollevate il bacino e lo rimettete giù. Mentre tirate su il bacino, la testa rimane giù. Osservate se riuscite a non far precipitare il bacino sulla seduta. Vi fermate e vi riposate nella posizione che preferite. C'è ancora qualche variazione; chi vuole camminare, cammini, chi vuole sdraiarsi, si sdrai.

11. Ritornate, vi mettete seduti un pochino più indietro, non sul bordo e **scendete in avanti per prendere il piede destro mettendo una mano sotto la rotula e l'altra sotto la pianta. Portate il piede destro sulla seduta e lasciatelo lì; andate a prendere il piede sinistro e lo portate su.** Portate prima un piede e poi l'altro sulla seduta e osservate se riuscite a stare con i due piedi in questa posizione. **Li mettete giù, prima uno e poi l'altro, e cambiate l'ordine con cui portate di nuovo i piedi sulla seduta.** Spostatevi bene all'indietro; **salite e scendete,** volete che i talloni tocchino la seduta. Se andate un pochino più indietro, ci sta anche la pianta del piede sul lettino. Lentamente, prima uno e poi l'altro. Capite perché e meglio avere lo schienale?

12. **Riportate giù il piede sinistro e lasciate solo il piede destro sul lettino. Mettete la mano sinistra sotto la rotula e cominciate a fare dei cerchi con il**

**ginocchio attorno alla caviglia.** Una mano è sul piede mentre l'altra è sul ginocchio. **Fate dei cerchi un po' di volte in un senso e un po' di volte nel senso opposto;** le due mani sono entrambe sulla gamba destra, una sopra e una sotto. Sentite che cosa produce questo movimento a livello di bacino e di schiena. È necessario guardare giù quando fate i cerchi? Dopo aver *macinato*, rimettete giù questa gamba, paragonate i due lati e lo farete dall'altra parte. Notate come siete seduti; com'è la schiena a destra adesso? E tutto il lato destro? Sentite la larghezza della natica destra? **Lo fate a sinistra;** portate il piede sinistro sopra il lettino e cominciate a fare dei cerchi. Sentite che il peso è a destra; fate un po' di volte i cerchi in senso orario, un po' di volte in senso antiorario e notate come questo movimento incide sulla mobilità della schiena e del bacino. Lasciate andare e osservate come siete seduti.

13. [00:36:00] Di nuovo **avvicinate le gambe, mettete le braccia dietro le ginocchia e sollevate il bacino;** sentite com'è ora? Va meglio? Sembra molto meglio adesso? Senza cadere giù, sentite il peso che va a finire sui talloni. Continuate ancora due o tre volte e poi vi sedete. **Mettete la caviglia destra sul ginocchio sinistro, infilate la mano destra dietro la gamba destra e provate a sollevare un po' di volte di nuovo.** Adesso lasciate la caviglia lì dov'è, lasciate il braccio lì dov'è e cominciate a venire in avanti fino a che solleverete il bacino dal lettino. Fatelo una o due volte e poi, piano piano, **vi metterete in piedi tenendo la gamba così.** L'idea è di mettervi in piedi su una gamba. Andate in avanti per sollevare il bacino e poi raddrizzate la gamba; **quando il bacino sale la testa scende quando il bacino scende la testa sale.** Tornate seduti piano piano, senza cadere, senza sforzare, sbilanciatevi in avanti senza cadere e alzatevi. Si tratta solo di staccare il bacino dal lettino, dovete sentire il peso sul tallone sinistro. Quando siete in piedi state un attimo così e poi scendete. **Fatelo dall'altra parte,** cambiate le gambe, cambiate le braccia gradualmente. Potete fare una o due volte il movimento di portare la gamba verso di voi, poi la lasciate lì e vi sbilanciate. Un lato è molto più facile dell'altro e, quando siete in piedi, guardate davanti a voi l'orizzonte, non guardate il pavimento e poi tornate giù. Sentite come coordinate tutte le articolazioni per non cadere sulla seduta. Ce la fate quasi tutti. Quando siete in piedi, potreste stare un po' così?

14. Tornate seduti e sentite come state seduti; sentite i due ischi e il coccige che è un po' più su, sentite il sacro, la colonna fino alla testa, la libertà delle anche e poi **scendete in giù come avete fatto all'inizio e sentite com'è adesso la discesa verso il pavimento.** Lasciate scendere la testa e le mani a terra, vedete che tutti quanti adesso potete mettere le palme delle mani a terra. Molto bene. **Lasciate le palme delle mani a terra tra i piedi, tirate su il bacino e vi mettete in piedi.** Mettetevi in piedi così. Ecco, questo è un buon modo per alzarsi. Sentite com'è. Provate di nuovo a sedervi e ad alzarvi e osservate; lo potete fare di nuovo con le mani a terra, oppure anche senza le mani, notate la qualità con cui vi mettete in piedi adesso.

Bene, osservate per l'ultima volta di luglio come state in piedi, come si distribuisce il peso su i due piedi, la sensazione dalle piante dei piedi alla cima della testa. Se aprite gli occhi, osservate dove va lo sguardo: se va all'orizzonte, se lo tenete più verso l'alto o più verso il basso. Osservate se la testa sul collo è libera e poi guardate in su a destra, in su a sinistra; sentite che tutto quanto parte dallo sguardo; tutto partecipa, non c'è più una parte passiva che fa da zavorra. Guardate dietro di voi a destra e a sinistra; sentite il movimento dalla cima della testa alle piante dei piedi. Camminate.

Concludiamo qui la nostra sessione che è volata via! (*Applausi*) Bene, buona estate e buone vacanze!