

**MILANO 8 - IV ANNO - I sessione**

**29 ottobre - 06 novembre 2016**

Docente: **Mara Della Pergola**  
Assistente: **Franca Cristofaro**  
Docente PT: **Peter Brändli**

**GIORNO 121 - 29/10/2016..... pg. 03**

- 121.1 **CAM 260:** Dipingere con la pianta del piede - MDP (AY 111)
- 121.2 Progetti in corso e domande
- 121.3 Domande sulla pratica IF - **Demo IF:** Supini, trovare un buon posto per il piede, inclinare la gamba e differenziare la caviglia (opposizione piede/ginocchio)
- No rec* Pratica in coppie e scambio
- 121.4 Domande
- 121.5 **CAM 261:** Proni e supini inclinare le gambe unite, cerchi dei piedi - MDP

**GIORNO 122 - 30/10/2016..... pg. 20**

- 122.1 **CAM 262:** I margini del piede in relazione al ginocchio - MDP
- 122.2 Pratica in coppia: chiarire con le mani l'attività muscolare di coscia e polpaccio riferito alla CAM 262
- 122.3 Commenti alla pratica
- 122.4 Domande e risposte sull'esperienza insegnata di IF e CAM
- 122.5 **IF:** Supini, differenziazione della caviglia e dell'anca per la trasmissione della forza dal piede al ginocchio alla testa. Anatomia del ginocchio
- No rec* Pratica in coppie
- 122.6 **CAM 263:** Stare su una gamba - 1° parte - FC (AY 289)

**GIORNO 123 - 31/10/2016..... pg. 39**

- 123.1 **CAM 264:** Stare su una gamba - 2° parte - FC (AY 289 e 290)
- 123.2 Domande sull'esperienza di insegnamento di CAM e IF
- 123.3 **IF:** Ripresa trasmissione dal piede. Differenziazione caviglia, esplorazione del piede e cerchi
- No rec* Pratica in coppie
- 123.4 Domande e risposte sulla pratica e su abbigliamento

**GIORNO 124 - 01/11/2016..... pg. 59**

- 124.1 **CAM 265:** In piedi, cerchi intorno alla caviglia - MDP FC
- 124.2 **IF:** Anatomia del piede e linee di carico della forza. Supini, esplorazione della struttura del piede e movimenti relativi

- No rec Pratica in coppie  
 124.3 Domande e risposte su pratica IF  
 No rec Esercitazione in gruppi di 5: semplicità e complessità nel Metodo  
 124.4 Condivisione su esercitazione

**GIORNO 125 - 03/11/2016..... pg. 74**

- 125.1 **CAM 266:** Testa e schiena: distinzione nelle rotazioni - FC (AY 38)  
 125.2 Esercitazione in gruppi: analisi della CAM, individuare le piste e idee per trasformarla in IF  
 125.3 Condivisione su esercitazione  
 125.4 Discussione su lavoro IF con ospiti: scelta della funzione su cui lavorare  
 125.5 **IF:** Supini, differenziazione dell'anca  
 No rec Pratica in coppie

**GIORNO 126 - 04/11/2016 - PT Peter Brändli.....pg. 90**

- 126.1 Introduzione all'anatomia del piede con l'ausilio di video. Analogia testa del femore e alloggiamento tibia  
 126.2 **CAM 267:** Diversi modi di camminare - PB  
 126.3 Anatomia del piede: forma delle dita e spina calcaneare. Esplorazione dell'arco plantare coi polpastrelli  
 126.4 Esplorazione arco del piede 2

**GIORNO 127 - 05/11/2016 - PT Peter Brändli.....pg. 107**

- 127.1 Cenni sulla patologia dell'alluce valgo. Esperienza: Il palloncino sotto la volta del piede  
 127.2 **IF:** creare un arco più compatto dal tallone  
 127.3 **IF:** Sollevare il tallone sfruttando l'attrito sotto le dita. Sentire la spirale della tibia attorno all'asse sollevando il tallone  
 No rec Pratica in coppie  
 127.4 **IF:** rotazione perone e tibia usando le masse muscolari del polpaccio sotto il piatto tibiale  
 127.5 Domande e risposte. Accenno al crollo dei metatarsi. **IF:** proni, appoggio sul piede e movimento della tibia  
 127.6 **CAM 268:** Proni, la biglia scorre sulla pianta del piede - PB

**GIORNO 128 - 06/11/2016..... pg. 124**

- No rec IF con ospiti esterni  
 128.1 Condivisione e discussione su IF con ospiti esterni  
 128.2 Esercitazione in gruppi sul tema della sessione, analisi di CAM e IF  
 128.3 Condivisione  
 128.4 **CAM 269:** Su mani e ginocchia, fino a sedersi - MDP

## GIORNO 121 - 29/10/2016

## 121.1 CAM 260: Dipingere con la pianta del piede - MDP (AY 111)

1. Allora vi **sdraiate**. Sentite com'è tornare a casa qui; non intendo il luogo fisico, intendo casa voi stessi, voi stessi nell'insieme. **Osservate come organizzate le gambe**, come sono orientate le gambe: le gambe sono distese. Se una gamba vi sembra più vicina alla linea mediana dell'altra; come avete il tallone rispetto alla linea mediana; se il piede è molto più all'esterno rispetto all'anca o sotto l'anca e anche l'altra gamba. **E poi come sono orientati i piedi, se una gamba è più ruotata verso l'esterno rispetto all'altra** e potete pensare, potete sentire gli appoggi dei talloni, se sono diversi. Potete sentire la direzione delle dita dei piedi, sarà diversa e l'orientamento delle ginocchia. Ruotando i piedi potete anche immaginare la distanza tra il bordo esterno del piede ed il pavimento, che potrebbe anche essere diverso da una gamba all'altra. Tanti piccoli dettagli che danno le informazioni che migliorano l'immagine, la presenza delle gambe. E poi risalite ed **osservate il bacino e la schiena, le parti che pesano di più, le parti che pesano meno, le parti che non sono in contatto. La stessa cosa per le spalle, le braccia e le mani: quale spalla vi sembra più vicina al pavimento, quale spalla vi sembra un po' più in avanti, un po' più sollevata. Sentite la larghezza delle spalle, lo spazio per il respiro lì in alto e poi il contatto della testa con il pavimento, fate un piccolo movimento a destra e a sinistra: piccoli movimenti che facciamo che danno informazioni.**

2. Poi **piegate le gambe lasciando le piante dei piedi a terra, ed osservate adesso con le gambe piegate come sono orientate le due gambe.** Io vedo delle notevoli differenze tra una gamba e l'altra in alcuni di voi, quindi osservate. **Pensate alla distanza tra il tallone destro e l'ischio ed il bacino ed il tallone sinistro: la stessa cosa, così com'è, non correggete. Non correggete!** Probabilmente alcuni sentiranno, immagineranno, di avere una distanza ridotta su un lato. **E poi invece pensate al piano che taglia l'anca, il ginocchio e la cavaglia ed osservate com'è il piano rispetto alla gamba destra ed il piano di taglio rispetto alla gamba sinistra.** Sono paralleli? Sono inclinati? E c'è un altro dettaglio che potete notare: potete tracciare una linea lungo il bordo del piede, dalle dita al tallone, dall'alluce al tallone: questa linea rispetto alla tibia forma un angolo. Fate la stessa cosa sull'altra gamba. Sono uguali o sono diverse?

3. **Ora la metà della classe alla mia destra si alza in piedi, venite a vedere gli altri, chi è in mezzo decide se stare a destra o a sinistra. Guardate. Voi a terra non cercate di essere più simmetrici di quello che siete, non cambiate. Osservate quello che notate, senza dirlo; poi loro guarderanno voi. Altre cose andrebbero segnalate, vedete se osservate altri dettagli di cui non ho parlato ancora. Quale gamba vi sembra la più stabile? Secondo voi su quale gamba la persona appoggia il suo peso? Voglio dirvi subito che non è detto che quella più allineata è quella che vi sostiene. Provate a pensare al tragitto della forza che attraversa la gamba, che dal piede va all'insù: che percorso fa? Da un lato è più sinuoso, dall'altro è più allineato. Prendete nota. Se voi proseguite all'interno del tronco con questa linea di forza, dove andrà a finire la linea che dal piede destro va in su? Dove andrà a finire la linea che dal piede sinistro va in su? Si incroceranno mai? Potete vedere se i piedi sono allineati con la tibia, se sono più all'esterno della tibia, più all'interno. Alcune persone hanno i talloni più all'esterno rispetto alle dita, per altre invece sono paralleli. E poi guardate anche la distanza tra i talloni ed il bacino, il che vuol dire che un ginocchio è più piegato dell'altro, più chiuso dell'altro. Noi vediamo qualche cosa, ma dobbiamo riferirci a qualcos'altro che succede altrove**

rispetto a quello che vediamo. Avete visto abbastanza? E allora adesso è il vostro turno. **Cambiate.**

4. Create delle linee che appoggiano sui piani, guardate anche le calze. Talloni più all'interno, talloni più all'esterno. Il piano che attraversa caviglia, ginocchio, anca. La linea poi prosegue. Un piede è più lontano o più vicino al bacino, un piede più all'esterno rispetto alla linea mediana. C'è tutto. E poi pensate: su quale gamba caricherà la persona? La linea mediana include la testa: osservate bene quindi se la testa può essere inclinata in una direzione piuttosto che nell'altra. Magari vi sono venute in mente altre idee. Non ce n'è uno uguale all'altro. Con quale risuono di più? Tornate pure ai posti.

5. [00:21:05] **Piegate le gambe** a questo punto. Andate con l'attenzione al piede destro. **Immaginate di immergere il piede destro in una tinta**, in un colore, in un bel colore che vi piace e tutta la pianta del piede è colorata. Magari scendete con il piede sul legno che scivola meglio e poi **cominciate a dipingere con la pianta del piede destro il pavimento in una linea verticale**, cioè allontanando il piede ed avvicinando il piede. Attenzione: se il tappetino vi impedisce di scivolare metteteci solo il bacino e la schiena e lasciate il piede giù. Piccolo, lento, molto, molto lento. Pensate al colore e **tutto il piede è sempre in contatto con il pavimento, anche le dita**. Se andate troppo in giù con il piede poi succede qualcosa alle dita. Pensate che tutto quanto è sempre in contatto. Le cinque dita. Magari non è sempre la stessa linea, ma la direzione è quella lì: verticale. Le cinque dita sempre a terra. Com'è questo movimento? **Colorate in modo che il colore sia uniforme, non premete di più con il tallone**, sennò lasciate delle chiazze più scure. Tutta la pianta del piede colora in modo uniforme, un bel colore uniforme. Che colore avete scelto? Vedete l'importanza dell'immaginazione: il piede si muove, non pensate di colorare, muovete il piede allontanandolo ed avvicinandolo al bacino. L'attenzione va in un altro punto, è vero, ed il movimento è un po' più brusco: lo vedo da fuori, il rosso è più brusco. Invece la qualità, la conformità la da l'immaginazione: immaginare di avere il colore. Fermatevi un momento, abbassate le gambe e fate una pausa. Notate se c'è una differenza tra i due lati.

6. **Piegate soltanto la gamba destra**. Per tutta la lezione dovete immaginare di avere il colore sotto la pianta del piede. E adesso di nuovo **dipingete sempre nella stessa direzione**, lentamente, gentilmente, e **notate com'è quando l'altra gamba è distesa**. E' più facile o meno? E' più libero il movimento o è meno libero? E scendete altrettanto o scendete poco? Dove va la vostra attenzione se dovete distribuirla tra la pianta del piede, le dita, il tallone? Cosa succede dentro di voi? Come vi sentite ora che avete una gamba distesa?

7. **Piegate la gamba sinistra, e continuate a dipingere con il piede destro**. Com'è? Meglio? Notate che con le due gambe piegate è molto meglio? Il bacino è più libero, l'anca è più libera, il peso del bacino è distribuito in modo più uniforme. Quando la gamba è distesa invece no. Riposatevi con le gambe distese. Di nuovo paragonate i due lati.

8. **Rotolate a pancia in giù**. Mettete una mano sopra l'altra. **La fronte sulle mani. Piegate la gamba destra e la distendete. Avvicinate la gamba al bacino e poi la allontanate**. Immaginate di avere sempre dell'inchiostro sotto la gamba del piede. Muovete la gamba, vedete com'è il movimento. **Piegate anche l'altra gamba e continuate a farlo con la gamba destra**, due o tre volte con la gamba destra: benissimo. **Lasciate ferma la gamba destra e lo fate con la gamba sinistra**. E' diverso? Quale gamba si avvicina di più al bacino con più facilità? Quale gamba si allontana con più facilità? Andate solo fin dove è molto facile. **Fate questo**

**movimento con le due gambe insieme: vediamo un po' se arrivano alla stessa distanza dal bacino e alla stessa distanza dal pavimento o se c'è una differenza. Bene; riposatevi e vi girate di nuovo sulla schiena.**

9. **Piegate le due gambe. Immaginate di avere dell'inchiostro sotto la pianta del piede destro e questa volta cominciate a tracciare una linea orizzontale verso destra e verso sinistra. E cominciate con un movimento molto piccolo, in modo che il contatto sia pieno, sempre. Scendete dal tappetino per non avere attrito, andate sul legno con i piedi. Il piede destro va a destra e a sinistra. Notate che il ginocchio si muove un po' nello spazio, ma il movimento del piede è molto più ampio del movimento del ginocchio, il piede va a destra, il ginocchio rimane più o meno lì. E poi il piede va a sinistra ed il ginocchio va un po' a destra. Lo sentite nell'anca, no? Un movimento continuo, fluido, lo dipingete con gioia. Lasciate che il piede si muova più del ginocchio nello spazio. Il ginocchio è sopra la caviglia tutto il tempo? No! Il ginocchio non sta sopra la caviglia tutto il tempo, ma si inclina. Una linea orizzontale. Fermatevi un momento, distendete le gambe, paragonate i due lati.**

10. **E poi lo rifate lasciando la gamba sinistra distesa. Sentite in cosa si riduce il movimento: la libertà del piede destro, tenendo la gamba sinistra distesa. Quando il piede va a destra il ginocchio va a sinistra, quando il piede va a sinistra il ginocchio va a destra. La pianta è sempre sul pavimento: questo è proprio il vincolo della lezione. Lo sentite nel bacino? Quando il piede va all'esterno il ginocchio va un po' all'interno, non all'esterno. E viceversa. Meno, più piccolo, più piccolo: soprattutto se l'anca ti fa male. Ripiegate la gamba sinistra e notate se migliora il movimento. Le dita sono a terra. Riposatevi e paragonate i due lati.**

11. [00:35:10] **Vi girate a pancia in giù, di nuovo piegate le due gambe una dopo l'altra e le muovete prima una e poi l'altra e paragonate. Notate se c'è una differenza tra i due lati. Com'è? Bene: tornate sulla schiena.**

12. **Piegate le gambe e questa volta andate con l'attenzione al piede sinistro ed immaginate di nuovo di immergerlo in un bel colore, anche se diverso. E poi tornate a tracciare una linea in giù e in su, aprendo e chiudendo il ginocchio, facendo attenzione a non staccare le dita. Il piede si allontana: fino a dove riuscite a portare il piede senza staccare le dita? Quello è il limite. Quando sentite che le dita vogliono staccarsi siete troppo in là: tornate indietro. Le dita a terra, le dita a terra. Alcune persone camminano con le dita sollevate. Cercate una direzione che vi piace di più per spostare il piede in su e in giù, per dipingere in su e in giù. E poi fermatevi un momento, distendete le gambe un momento e continuate poi lasciando la destra distesa, tenendo piegata solo la sinistra. Dipingete. Ripiegate la gamba destra e continuate: sentite dove si allevia, dove si facilita questo movimento? E poi lasciate andare, distendete le gambe. Osservate che i due lati cominciano ad essere più simili, nella sensazione di lunghezza, nel collegamento tra le gambe ed il bacino ed il resto del corpo.**

13. **E di nuovo rotolate a pancia in giù e di nuovo paragonate le gambe. Poi le piegate: le avvicinate una alla volta, le allontanate. Lo sentite nell'inguine, lo sentite davanti, nel femore, il quadricipite. Le gambe sono piegate tutt'e due. Con le gambe piegate, le avvicinate prima una e poi l'altra. Poi tutt'e due insieme ed osservate se sono veramente insieme o se una arriva più vicina al bacino o più vicina al pavimento. Bene. Poi lasciate andare e ritornate sulla schiena.**

14. **Piegate le due gambe e cominciate a dipingere con il piede sinistro verso destra e verso sinistra. Il piede sinistro si avvicina al destro, si allontana. Che cosa fa il ginocchio? Com'è rispetto all'altra gamba questa linea orizzontale? La pianta è**

sempre in contatto. **Notate come la caviglia si adatta al movimento del piede, come si apre all'interno, come si apre all'esterno.** E dopo averlo fatto un po' di volte, cercate di pensare, di vedere il colore che lasciate a terra se è uniforme o se è a chiazze. **E continuate poi con la gamba a terra distesa ed osservate in che cosa viene limitato il movimento.** E' meno fluido, no? **Terminate con le gambe piegate,** lo fate una o due volte per chiarirvi bene la differenza tra il movimento con la gamba distesa e con la gamba piegata: per il bacino è molto diverso. Bene. Ottimo. **Lasciate andare. Vi sdraiate, se volete potete rotolare a pancia in giù e verificare il movimento delle due gambe.** Partite con le due gambe piegate. Bene.

15. **E rotolate di nuovo sulla schiena. Piegate le gambe, immergete il piede destro nell'inchiostro e individuate i quattro punti: a che distanza vi siete allontanati ed avvicinati al bacino e poi siete andati a destra e a sinistra.** Muovete il piede individuati i quattro punti e poi **cominciate a tracciare un cerchio con il piede destro** badando al colore, alla qualità della pittura. Per tutto il tempo il piede è tutto in contatto, sempre. **E' un cerchio intorno al ginocchio: il ginocchio si muove, ma molto meno del piede nello spazio.** Il piede va a destra ed il ginocchio un po' a sinistra e viceversa. Lo sentite e **cercate di osservare se questo movimento vi attraversa: non è un movimento solo della gamba.** A questo punto lasciate che vi attraversi. Il piede è tutto in contatto con il pavimento, non sollevate l'alluce, il piede è tutto in contatto sempre. **Quindi riducete il cerchio. Continuate a farlo con la gamba distesa. Fate partecipare il ginocchio: muovete il ginocchio verso destra, verso sinistra ed osservate se questo movimento arriva nel torace, in su.** Come lo sentite nel torace? **Piegate la gamba, se è piegata la distendete, verificate com'è il cerchio e poi cambiate la direzione di questo cerchio. Il cerchio lo fate nelle due direzioni e vedete che in una delle due direzioni vi è più facile.** Il respiro non si interrompe mai. E' un cerchio, non è un ovale: fatelo più piccolo piuttosto, e poi lasciate che vi attraversi. E poi vi fermate e vi riposarete.

16. **Giratevi a pancia in giù e verificate com'è il solito movimento.** Cosa aggiunge, che cosa ha aggiunto questa variazione a quello che sentite? Com'è? **Poi portate le due gambe insieme verso i glutei e verso il pavimento insieme, sentite se una anticipa l'altra.** Lasciate andare, poi **ritornate sulla schiena, piegate le gambe. Immergete il piede sinistro nell'inchiostro. Individuate i quattro punti:** quello più in su, quello più in giù, quello più a destra e quello più a sinistra. **Poi li unite con un cerchietto. E vedete in che direzione state andando, se avete scelto la direzione in senso orario o antiorario e lo fate un po' di volte sentendo come vi attraversa.** Non è soltanto il piede: il ginocchio va nella direzione opposta. C'è qualcosa nell'anca: il bacino lo sa, la schiena lo sa, lo sentite nel petto. **E lo provate a fare anche con la gamba distesa. E poi di nuovo con la gamba piegata per sentire su che cosa incide il peso della gamba distesa. E poi cambiate la direzione di questo cerchio e poi lo fate nell'altra direzione.** Riposatevi un momento, tornate distesi e fate una piccola pausa.

17. [00:52:20] **Ora piegate le ginocchia, unite i piedi, mettete due elastici in modo che siano uniti e cominciate a disegnare un cerchio con le piante dei piedi unite e le ginocchia unite.** Due grandi cerchi: **cominciate piccolo poi lo ingrandite e lasciate che le ginocchia si inclinino a destra e a sinistra e che il bacino partecipi in qualche modo.** E questo movimento lo sentite andare in su, lungo la colonna, nel petto, tra le scapole forse. **Osservate se una gamba tende a dominare sull'altra, se un piede è un po' in ritardo rispetto all'altro: è così? Le dita a terra.** Se una gamba è un po' in ritardo rispetto all'altra vuol dire che il bacino non poggia bene, non è piatto sul pavimento, c'è una direzione preferita nel bacino. **Fate una piccola pausa e poi cambiate la direzione del cerchio.** Fate attenzione: quando i piedi vanno a destra le ginocchia non si inclinano a destra: si inclinano a sinistra!

Alcuni di voi stanno inclinando le ginocchia nella stessa direzione. Le piante dei piedi rimangono a terra, le piante dei piedi a terra. **Osservate dove vanno a finire le ginocchia quando le inclinate: se sono sotto la colonna o se sono altrove.** Quando i piedi vanno a destra le ginocchia vanno a sinistra, ma sono sotto la colonna o sono più a sinistra della colonna? Bene. Lo avete fatto nelle due direzioni? Vi attraversa questo movimento? Le dita a terra. Sentite il movimento nel torace, nella parte alta del torace. Come si adatta a questo movimento dei piedi?

18. **Rotolate a pancia in giù** e riprovate il solito movimento dei piedi: piegate le gambe, avvicinate i piedi, li allontanate, la verifica. E' cambiato qualcosa rispetto a prima? Bene. Adesso **unite le due gambe**, immaginate di avere del colore sotto la pianta dei piedi e fate lo stesso movimento che avete fatto prima stando sulla schiena. **Tenetevi unite e disegnate il cerchio, lentamente, con i piedi. Le piante dei piedi sono orientate verso il soffitto**, cambiate un po' l'angolo delle caviglie eventualmente. Fate questi cerchi ed osservate se le ginocchia e se le gambe vanno di lato allo stesso modo. E poi **fermate la gamba sinistra e continuate a fare il cerchio solo con la gamba destra**: il più grande cerchio possibile. Un cerchio con il piede destro sentendolo nel bacino, nella schiena. E anche nell'altra direzione. Lo fate lentamente. Poi lo fate anche velocemente, vi abbandonate un po' al movimento del piede destro che fa un grande cerchio. Quanto va in giù, altrettanto va a destra, altrettanto va a sinistra, senza angoli: proprio un cerchio. Se non è un cerchio vuol dire che nell'anca c'è qualche impedimento. Lo avete fatto nelle due direzioni? **Veloce, sia in senso orario che in senso antiorario.** Quando lo avete fatto vi fermate un momento. **E poi lo fate con l'altra gamba. Fermate la destra e fate un gran cerchio, prima lentamente e poi velocemente con il piede sinistro.** Con la stessa qualità che avevate quando dipingevate il pavimento. Dipingete il cielo. Cominciate lentamente nelle due direzioni, poi lo fate velocemente nelle due direzioni. Riposatevi. E poi vi mettete sulla schiena. E sentite ora com'è il contatto con il pavimento.

19. Adesso **piegate di nuovo le gambe senza unirle** e cominciate a fare come avete fatto da prona: **cominciate a fare un cerchio nelle due direzioni con una gamba e poi l'altra.** Un cerchio con il piede destro: il ginocchio va nella direzione opposta. Lo fate nelle due direzioni, grande. Separate di più i piedi, vi conviene. **Un piede alla volta. Lasciate spazio tra i piedi in modo da fare un cerchio. Il vincolo è che la pianta sia tutta a terra perché volete colorare**, lo vedete il colore? Rimane. E lo fate anche nella direzione opposta. Lo seguite dentro di voi sempre di più. Fermatevi un momento, fate una pausa. E poi lo rifate con la gamba sinistra nelle due direzioni. Le dita, le dita! Sono abitudini difficili da abbandonare, no? Questo delle dita, oppure i bordi: per fare il cerchio grande sollevate il bordo del piede? No, non lo fate! Riducete il cerchio piuttosto, in senso orario ed in senso antiorario, ma vedo che alcuni ancora hanno problemi con il bordo del piede o le dita. **Non sollevate il margine del piede.** Quando li avete fatti vi riposate. Distendete le gambe, così vedo che li avete fatti. E poi un ultimo movimento.

20. **Piegate le gambe, le unite ed in questa posizione disegnate dei cerchi, lentamente. Prima in una direzione e poi nell'altra direzione lasciando che le ginocchia vadano nella direzione opposta dei piedi.** Sentite com'è adesso questo movimento, che cosa partecipa. Osservate se riuscite ad immaginare che **i piedi stanno facendo un cerchio intorno alle ginocchia.** E lo fate lentamente nelle due direzioni. E poi lo fate velocemente nelle due direzioni. Quando siete veloci osservate la distanza, la direzione, se **l'ampiezza del movimento è uguale a destra e a sinistra**: calibratelo. Anche velocemente potete calibrare in modo che sia uguale a destra e a sinistra. Perché vedo che alcuni muovono molto di più in una direzione che nell'altra. Il che vuol dire che il bacino non è a piatto a terra, sulla schiena non è

neutro. Attraverso il movimento dei piedi vi organizzate un po' la vostra schiena. Non più da un lato che l'altro. Bene. Poi lasciate andare e sentite com'è la distanza tra i talloni e gli ischi. Come sono orientate le gambe adesso? C'è qualcosa di diverso rispetto a prima, all'inizio? C'è più simmetria? Per alcuni di voi si direbbe di sì. Nella rotazione per esempio. La distanza tra il margine esterno del piede ed il pavimento. La linea mediana: la lontananza delle gambe dalla linea mediana. Poi piegate le gambe ed osservate ora come sono le gambe piegate rispetto a prima. Sono nello stesso punto? Sono in punti diversi? Piegatele spontaneamente. Pensate ai piani che attraversano le vostre gambe, la linea caviglia-ginocchio-anca. Anche la distanza tra il tallone ed il bacino.

**21. E adesso di nuovo vi osserverete: chi è nella parte destra della stanza si alza e guarda la metà di sinistra e poi viceversa.** Guardatevi. Non cambiate niente. Osservate se è cambiato qualcosa o se è tutto come prima. Non solo se in loro è cambiato qualcosa o se voi guardate in modo diverso. E comunque sentite come state camminando voi che state camminando, è ben diverso, no? Una piccola pausa: prima di guardare gli altri sentite come state in piedi, come siete allineati: tallone, ginocchio, anca. E poi fate qualche passo e osservate com'è il primo passo, il secondo passo e anche il terzo. E solo dopo vi guardate: prima sentite voi stessi. La propulsione, la morbidezza del passo, la morbidezza della pianta del piede. Potreste descrivere quello che sentite? E poi guardate i vostri compagni: pur ascoltando voi stessi potete guardare anche gli altri. Com'è rispetto a prima? Qualcosa è cambiato? Sì? Se avevate scelto qualcuno in particolare tornate da quelli che avete scelto. La distanza tra le gambe, la chiusura delle ginocchia. Poi in realtà è molto evidente anche il piano caviglia, ginocchio, anca. Interessante no? Scambiate i ruoli. Voi tornate a sdraiarsi e voi prendete un momento per sentirvi in piedi prima di guardare gli altri. E lentamente vi mettete in piedi. Il primo momento in cui vi mettete in piedi è una rivelazione: siete in piedi in modo molto diverso rispetto a prima. L'anca, il ginocchio, la caviglia, come è messa la testa sul collo e com'è il primo passo. Com'è il secondo passo. La morbidezza delle piante dei piedi. Bene; e poi guardate i vostri compagni. Come va? E' diverso! Vi alzate tutti in piedi e facciamo una piccola pausa.

## 121.2 Progetti in corso e domande

Mara: come vanno i progetti? Qualcuno cominci.

Elena: noi siamo avanzate con il progetto ed abbiamo elaborato un questionario che ho qua da dare alle persone all'inizio, a metà e alla fine.

Federico: io ho iniziato appena tornato da Asiago con un gruppo di fisioterapisti di una struttura, non una casa di riposo, un centro integrato ad una casa di riposo che fa riabilitazione. Con uno dei fisioterapisti che conosceva il metodo abbiamo organizzato otto lezioni sul tema della torsione. Ho fatto delle lezioni sulla torsione in più orientamenti perché le persone trovino più facilità e più scioltezza nel muoversi. Magari lavorano con le persone da seduti e hanno bisogno comunque di girarsi.

Mara: pensa alla funzione e poi al piano di movimento.

Federico: la funzione del girarsi e quindi libertà, richiamando l'immagine del telescopio che possa essere libero anche mentre si ha l'attenzione su qualcosa. Magari sta lavorando con una persona e deve prendere un oggetto, alzare un braccio.

Questo è stato il filo conduttore anche se in corso d'opera ho dovuto fare una lezione sul respiro, credo che sia la base. Loro si accorgevano che quando davo delle indicazioni sul respiro era poco chiaro, allora per chiarire questo aspetto ho fatto una lezione specifica.

Mara: sono otto lezioni?

Federico: avevo proposto un pacchetto di dieci, no, cinque; poi, facciamone ancora tre! La settimana scorsa ne sono state richieste altre tre: a rate. E' stata una bellissima esperienza.

Mara: non entriamo nei dettagli, ne parliamo a luglio.

Federico: alla fine della lezione ogni volta ci fermavamo dieci minuti per condividere: un momento molto bello e molto utile, ho imparato molto, anche dai loro feedback, molto costruttivo. Ho raccolto tutto per fare progetti.

Mara: ottimo, bene. Chi altro si è già avviato?

Lorena: io ho appena iniziato con le prime tre cam con un gruppetto di tennisti. A fine settembre li ho incontrati e ho parlato con loro, ho visto il loro allenamento. Ho chiesto loro che cosa gli piaceva del loro tennis e che cosa gli piaceva meno. Mi sono confrontata con il preparatore atletico e ho chiesto a lui che li conosceva e da lì ho pensato che cam proporre. Abbiamo appena iniziato: mi ha un po' spiazzata all'inizio, ero un po' preoccupata perchè tra i diciassette e i tredici anni è un'età un po' diversa. Dopo la prima lezione sono incuriositi: non hanno ancora capito bene che cosa succede, ma si accorgono che cambia qualcosa. E' emerso un non collegamento tra gambe e braccia, un buco nero riguardo al torace. Infatti il tronco è . . . Le lezioni che ho scelto sono mirate a creare mobilità nel torace.

Mara: ottimo.

Sara: sto lavorando insieme a Stefano con quattro gruppi, coinvolgendo una quarantina di persone. Due gruppi lui, due io e abbiamo iniziato la prima raccolta della scrittura. Abbiamo impostato così: le persone pensano ad un'azione di tutti i giorni, come è stato chiesto a noi il primo anno, così da osservare se alla fine hanno una percezione soggettiva di qualche cambiamento. La prima lezione abbiamo raccolto campioni della scrittura, sempre la stessa frase, un pezzo di biografia di Feldenkrais, per rimanere nel tema. Abbiamo dato a tutti un foglietto stampato, due fogli A4 bianchi. Hanno scritto prima e dopo la cam, tutto anonimo, contraddistinto da una lettera. Tra poco a metà del lavoro e una a dicembre, prima della fine. La grafologa non ha ancora visto ma le persone hanno osservato, loro. Erano molto divertite da questa cosa, addirittura un amico di Verona che fa Feldenkrais voleva proporre al suo maestro di far scrivere gli allievi. Qualcuno ha notato una differenza. Siamo partiti con delle cam sul tronco, il collo, comunque tutti accusano sempre tensione nelle spalle: abbiamo lavorato sulle braccia, il rotolamento sul fianco. Facciamo le stesse lezioni, per ora sì.

Mara: ottimo; divertente. Qualcun altro si è già lanciato?

Elena: pareva interessante porre delle domande su cui si potesse fare facilmente una verifica: per questo ho portato il questionario. Il progetto: trovare la comodità meditando in posizione seduta.

Giulia: noi stiamo aspettando la risposta dal provveditore per il progetto in carcere, forse in primavera. Intanto continuo le lezioni con il gruppo dell'anno scorso che è aumentato: devo fare pertanto delle lezioni di base per i nuovi. Poi pensavo di prendere delle altre strade. Ho avuto occasione di praticare molte IF, ho una lista di domande da farti!

Mara: una lista di attesa? Finiamo questo giro e poi passiamo alle domande sull'IF, non sulla cam.

Valentina: io probabilmente cambierò il mio progetto che ti avevo detto a luglio, ma la cosa che è abbastanza difficile, persone diverse che possono recepire diversamente le cam. Ho pensato a quattro gruppi, ho scritto già il progetto, aspetto la risposta, il finanziamento. Vorrei lavorare con un gruppo di ipovedenti e ciechi, con un gruppo di ballerini. Terzo con artisti del liceo artistico e con bambini con IQ molto alto. Ci sono state molte richieste di corsi Feldenkrais, perché non dare un profilo educativo a livello territoriale? Potevo creare un progetto in cui analizzo i quattro gruppi, però non so se riuscirò, è un sogno.

Mara: puoi iniziare a farlo, puoi abbozzarlo anche se non hai i fondi che hai chiesto, no?

Valentina: sarebbe bello se lo stato rumeno lo finanziasse.

Mara: non lo farai per luglio, non credo che ci saranno i tempi. Dicci che cosa farai per luglio: l'idea è bellissima.

Valentina: il mio sogno è questo progetto, forse lo ridimensiono per fare una cosa più piccola per luglio. E poi ho un altro progetto, può essere un'altra cosa, riguardo la performance.

Mara: mi sembrano tutti molto belli questi progetti: qualcosa di meno bello? Sentiamo! Qualcosa di più basic, terra terra, le signore anziane, over sixty?

Carola: faccio le ripetizioni a Marina e Laura: non va bene?

Mara: una volta al mese, ogni tanto, sperando che si ammalino molto quest'inverno!

Carola: ho cominciato a conoscere il loro gruppo ed ho pensato di affiancarmi a loro. Il mio progetto era di legare sopra e sotto. E' un gruppo molto variegato perché ci sono persone anziane però con esperienza di Feldenkrais, sia giovani che invece non sanno niente.

Mara: altro? Sempre terra, terra? Se ci sono problemi è il momento di dirlo, posso aiutarvi ad ideare, creare. Non che io vi dica le lezioni da fare, ma come organizzarvi, possiamo dirvi qualcosa.

Giuseppe: io pensavo, no, faccio da solo, parto tra un po', con dei musicisti, ma ragazzi, tutti miei ex allievi, non solo flauto, sono pianisti, chitarristi, cinque lezioni di due ore. Non dieci incontri perché per loro sono troppo dispersivi. Questo è quel che porto per luglio, poi altri progetti se riesco ad inserirli.

Mara: certo, una documentazione: o uno scritto, od un video o delle foto commentate. Se volete fare un libro io ve lo pubblico. Possiamo pensare ad un quaderno dell'Istituto con le vostre esperienze: ci possiamo pensare. Ci vorrebbero un po' di fondi, ma insomma. . . .

Sara: sto riprendendo mia figlia che adesso gattona, sposta il peso sulle mani. A luglio forse cammina già.

Mara: voi volerete, volerete via.

Franca: a me hanno lasciato degli spazi in cui la gente non può venire, la domenica mattina, ho provato a chiedere un po' in giro, non è così facile. Non è che ce l'ho messa proprio tutta.

Mara: Susanna non ti può aiutare?

Franca: se glielo chiedessi sì, ma volevo fare da me. Sanremo potrebbe essere un bel bacino. Vorrei dire: insegnare è una professione bellissima, ma difficile: se sei preoccupato per molte cose è difficilotto: sto cercando di superarne altre per essere un po' più libera.

Silvia: ho deciso di aspettare gennaio, ho un progetto con degli insegnanti alla scuola primaria o dell'infanzia. Sto cercando di costruire dei contatti con dei docenti o dei dirigenti che ho: risulta un po' difficile proporre dieci incontri da un'ora. Le formazioni sono generalmente di tre incontri. Almeno arrivare a cinque. Ho deciso di aspettare gennaio perché, come diceva Franca, sento che posso andare con calma e ho deciso di rispettarli.

Franca: anche se non ho iniziato un'idea di progetto, mi piacerebbe, voglio sapere cosa ne pensi, orientarmi sulla respirazione, come funziona, senza mai fare una cam espressamente sulla respirazione.

Mara: portandoci l'attenzione.

Franca: l'attenzione sì, sempre, ma senza mai dire: questa è una cam sul respiro, ma facendo altre cose. Volevo sapere se è una bella idea, se è interessante, se è fattibile.

Franca Assistente: sì, è possibile perché l'avete sperimentato varie volte: fate delle cam ed il respiro c'è. Solo che magari spiazzi la persona se proponi il tema del respiro senza mai fargli una cam: possono rimanere quanto meno turbati. Poi gli puoi fare notare che il respiro si modifica anche se non fai una cam ad hoc. Però l'attenzione e la verifica deve essere su quello. Perché hai questa idea?

Franca F.: perché alla gente non piace in generale, fare una cam sul respiro. Non è vero per nessuno di voi? lo l'ho sperimentato l'anno scorso: la prima volta che ho fatto una cam sul respiro si è dimezzata la classe. E poi: no, ti prego, non sul respiro. Non è un pregiudizio, a me piacciono solo quelle sul respiro per dirti, ma alla gente non piace mettersi lì ad ascoltare il proprio respiro. La maggior parte della gente non respira e vuole rimanere così.

Franca C.: dipende da chi hai nella classe, non puoi generalizzare. Se hanno già una buona capacità di sentire è più facile seguire, se hanno meno capacità di sentire è più facile annoiarsi rispetto ad una cam dove la verifica è un movimento più eclatante. Per cui l'aspetto interessante può essere come portarceli, se all'inizio delle tue dieci lezioni uno non riesce a seguire una cam sul respiro e alla fine delle dieci lezioni li hai portati ad un livello di maggiore propriocezione per cui la stessa cam la vivono in un modo diverso. In piccole dosi all'inizio e poi man mano, alla fine vedere se è migliorato. Ovviamente ogni volta ti devi adeguare a chi hai di fronte. Se

fai una cam molto raffinata di sentire, ad un gruppo di principianti. . . . Quanto basta, come nelle ricette.

Mara: c'è qualcuno che è preoccupato, che non ha idee? No, nessuno?

Raffaele: su qualcuno dei miei ragazzi che fa box.

Mara: giriamo pagina: una o due domande sull'IF.

Giulia: ho avuto l'occasione di fare un po' di pratica su mamme anziane di allieve che vengono a fare cam. Una di queste signore ha problemi alla schiena, di deambulazione, zoppica. Alla fine ha trovato grande giovamento, lei di solito scende gli scalini avanzando sempre lo stesso piede: la mattina dopo scendeva un piede dopo l'altro le scale. E' partita faticando a sdraiarsi sul lettino. Mi sono chiesta: ho visto spesso che voi avete molti modi per far tornare a sedere le persone, ma per farle andare giù c'è qualche indicazione, qualche suggerimento per persone che alla sola idea di andar giù si irrigidiscono tutte? C'è una possibilità di aiutarle facendo questo? Un'altra situazione in cui mi sono trovata più volte è la rotazione del braccio: la persona sul fianco, prima la differenziazione dell'avambraccio, poi la rotazione di tutto il braccio, allungandolo in avanti, sul fianco. Questo quando abbiamo lavorato sulla torsione dall'alto. Io non mi trovo più, riesco a chiarire la rotazione dell'avambraccio e poi non so più dove mettere la seconda mano quando voglio far sentire la rotazione di tutto il braccio. In una pratica che tu ci avevi proposto dicevi potete provare a portare in opposizione.

Mara: ai due lati del gomito

Giulia: ho provato ma non mi sentivo, volevo chiederti se potevi rifare il percorso di rotazione del braccio. Con Sabine lavoravamo sul collegamento tra la spalla, la scapola e la colonna. Sabine diceva: date informazioni diverse se la mano che è sulla colonna è sotto o sopra. Mi sono accorta che nella mia mente si era fissato il movimento da sotto la colonna per lo spostamento in avanti non saprei in che modo utilizzare la mano da sopra e per quale informazione dare.

Mara: dall'esterno, andare in quella stessa direzione. Lo faccio vedere.

Simona: io faccio molta fatica a sostenere la schiena, quando sostengo la schiena viene mal di schiena a me. E' difficilissimo.

Mara: parli di quello che avete fatto quest'estate?

Simona: sì. Per alleggerire la mia posizione quando vado a sostenere la schiena dell'altra persona, posso mettere dei cuscini sotto le mie mani per alzare? Nel momento in cui una persona ha un arco molto accentuato rispetto al lettino, posso appoggiare le mie mani su qualcosa per raggiungere la sua schiena?

Mara: sì, però non rimani tanto a lungo, non stai tanto sotto la zona lombare. Non dobbiamo mettere qualcosa sotto i piedi. La prima domanda: immaginiamo che tu sia un'anziana signora che non può sdraiarsi. Io dico: si sdrai sulla schiena. Franca in genere dice: immagini di essere a letto, a letto si sdraia sempre, ogni giorno. Si metta a letto. A quel punto si sdraia, però naturalmente la puoi accompagnare con le mani. Oppure si può dire di appoggiare l'avambraccio e poi di scendere. L'accompagni. Se non sono in grado di mettersi sdraiati fate una lezione da seduti. E quando saranno in grado si sdraieranno. Questa è una cosa abbastanza avanzata. Piano piano appoggi l'avambraccio e guardi la mano, guardi in giù, guardi il lettino e

poi si sdraia. L'occhio ed il peso sul gomito. Naturalmente avendo già preparato dei cuscini sui quali metterà la testa. Appoggia il gomito, l'avambraccio, intanto che la sostieni. L'accompagni, piega le gambe. Questo è il movimento, reversibile, metti il gomito e poi l'accompagni sostenendo. Certo, lei non è un buon modello. Qualche idea? L'altra cosa? Ci vogliono dei cuscini. Questo è il braccio tutto insieme, vicino al polso coinvolgi la mano, così è tutto il braccio, sopra il gomito e sopra il polso. E poi anche nell'altra direzione, questo è il movimento solo dell'avambraccio: a me interessa che si muova la spalla. Lo possiamo fare anche da qua, ve l'ho mostrato? Su, giù: è la cam della spalla. Io penso alla spalla: muovo questo ma penso di portare avanti la spalla. Sostengo: qui ho l'omero, qui ho il radio, e la mano: vedete che sto sostenendo la mano, non pende. Potete fare qualsiasi cosa, basta che sappiate che cosa state facendo. Come lo senti se lascio giù la mano? La mano è completamente libera adesso. Che cosa ti piace di più? Questo: è tutto sostenuto. L'opposto è questo, ma bisogna stare un po' attenti. Fermo l'omero: è piccolissimo, muovo l'avambraccio rispetto all'omero. Poi un piccolo movimento così: com'è questo? Strano? Bello! Non l'avete mai fatto da bambini quel gioco degli spilli. E' la stessa cosa. E' piccolo, è piccolo: si chiarisce il movimento delle due ossa, le due ossa che si incrociano. Le due ossa dell'avambraccio si incrociano ruotando. Così sono parallele, così si incrociano, vedete? Quello che noi sentiamo come gomito è l'ulna, è la fine dell'ulna; il radio è l'osso dalla parte del pollice, l'ulna dalla parte del mignolo. Tutti quanti, prendete l'avambraccio nell'altra mano, e poi ruotate: vedete che si incrociano? Qui non cambia niente, mentre qui i due condili ruotano. E' questo movimento qua: l'ulna rimane lì dove è, la state sostenendo ed il radio gira attorno. In questo senso dico si incrocia. E' interessante questo perché cambia completamente il modo di muovere l'avambraccio, il gesto. Se voi muovete pensando al radio, se voi muovete pensando all'ulna, per i danzatori potrebbe essere interessante, il gesto è completamente diverso. Noi pensiamo all'avambraccio come un unico osso, come la gamba, tibia e perone. Per la gamba non è la stessa cosa: non si incrociano, però se voi provate a fare un gesto, lo stesso movimento, fatelo pensando all'ulna. L'ulna viene verso di voi, oppure il radio va verso l'esterno, sentite la differenza? Questo raccoglie, questo offre, non so. E' importante sapere che c'è uno spazio tra le due ossa: c'è uno spazio notevole, perché si incrociano. Qualsiasi movimento voi facciate, se distribuite l'attenzione sulle due ossa c'è meno lavoro: è ben distribuito a livello muscolare e comunque arriva alle spalle in modo diverso. Il collegamento con la spalla e con la scapola è diverso se pensate all'ulna o se pensate al radio. Chi ha detto sì? Tu? Lo senti? Non è il tema della settimana, ma insomma. a colonna. Il periplo della scapola, il movimento della spalla lo potete fare da tutte le posizioni, lo dovete saper fare da tutte le posizioni, non è che girate: conviene stare sempre da una parte. Questo serve per domenica: io facevo così prima, non fate queste cose. Così sono sotto: mi devo sempre centrare, mi devo spostare. Se sposto la spalla e le faccio sentire che le vertebre possono aiutare sono sotto. Ora sono sotto: qui ho un contatto osseo: non sono sopra le vertebre, sono sotto, sono lì vicina, così andiamo nella stessa direzione. Quando sono sopra posso darle un'indicazione, di andare nella stessa direzione: lei penserà alla parte di sopra della colonna, siamo sempre nella stessa direzione. Sono sopra la colonna, però posso anche muovermi, posso cambiare, do la direzione, devo trovare quale direzione aiuta la scapola. Per esempio qui sento che è interessante, da questa parte le sto dando una direzione in diagonale e sono sul lato sinistro. Qui sostengo e vado, sostengo, senza spingere diritti in avanti perché non è un'estensione, è una rotazione: dovete avere in mente questo movimento sempre, non questo movimento. L'altra cosa che forse aveva detto Sabine è di andare in opposizione, quindi se io vado in avanti con la spalla posso sostenere, andare con o creare una piccola opposizione. Se io fermo la colonna, la spalla va avanti e io ho bloccato la colonna. E poi la spalla viene indietro e io impedisco alla colonna di venire giù verso il pavimento, impedisco di ruotare. L'andata in avanti la posso fare da sotto e da

sopra, l'andata indietro la posso fare da sopra: vedete? Viene in qua, oppure in qua e poi posso fare l'opposizione: impedisco alla colonna di muovermi quando viene indietro. Questo è chiaro? L'opposizione è da sopra. Quando torno posso fare da sotto, e quando vado impedisco da sopra.

Giulia: quando invece c'è una mano attiva e l'altra passiva, non so, immaginiamo di dover portare la spalla indietro in rotazione, di avere la mano attiva e quella della colonna che si attiva nel ritorno. L'alternanza: è la stessa cosa?

Mara: sì, sì.

Giulia: Il fatto di giocare sulle due mani attive o su una attiva e l'altra passiva...

Mara: si può fare tutto, ma è la spalla sempre, dalla spalla parte. Io farei: parto da qui, dalla colonna andando in avanti e la spalla prosegue. Possiamo fare anche questo, sì. Si può far tutto, poi dipende anche dalla persona, da come è organizzata la persona.

Giulia: sempre in quella sessione Sabine diceva di giocare con le due mani, in modo che si crei un'informazione.

Mara: che parte dal centro e che va alla periferia.

Giulia: per me è difficile dare indicazioni dalla colonna; mi viene più facile dalla spalla.

Mara: è più facile dalla spalla.

### **121.3 Domande sulla pratica IF - Demo IF: Supini, trovare un buon posto per il piede, inclinare la gamba e differenziare la caviglia (opposizione piede/ginocchio)**

Mara: chi vuol venire? Piega le gambe, ripiega le gambe, piega le gambe. Forse la vediamo camminare prima: rotola di lato e cammina un po'!

Pensate alla cam di stamattina. Cosa vediamo? Che cosa vedete? Vi sembra che ci sia una gamba su cui sta di più? Qual è? Qualcuno vede la destra. Vi sembra che diventi più alta stando su un lato? Quale lato? Il destro, sì. Adesso si girerà e vedrete: vediamo un po'. Questo è il problema: che a volte di schiena sembra una cosa e di faccia è l'opposto. Potrebbe essere che lei ha un'abitudine, poi l'abitudine è cambiata perché ha fratturato la caviglia e ha dovuto fare degli spostamenti: ci stanno le due cose. Piega le gambe, bene. Hai fratturato la sinistra? Possiamo guardare l'allineamento della gamba con il piede, possiamo trovare una persona con un piede molto rivolto verso l'esterno. Sono cambiate le cose, quindi con l'IF cambiano da sé le cose, non devo cambiarle io: sennò le sembra artificiale e scomodissimo, soprattutto. L'ho fatto per farvi vedere e poi l'ho rimesso, ho cercato di rimmetterlo come era. A volte però posso sistemare, posso farle sentire. Come senti questa gamba rispetto all'altra? Quello che noi cerchiamo è la stabilità: lei deve sentirsi come se fosse quasi in piedi. Cominciamo con questo: metto la mia mano sotto il suo piede come se lei dipingesse il pavimento: le faccio sentire quello che avete sentito voi nella CAM, cominciamo con questo. La mia mano ed anche un po' l'avambraccio sotto la pianta del piede e poi muovo in su ed in giù. Ho l'altra mano sotto al ginocchio che fa da guida. E poi sposto un po' da un lato e dall'altro lato, non è una cosa lunga questa e faccio un cerchio. Sto attenta a non premere nell'anca con

la mia mano sinistra: non sto schiacciando. Lo faccio nei due lati, fino a che, com'è? Fino a che tolgo la mano: com'è, che cosa senti? Che è in un posto migliore. - risate - Vedete? Sollevo, metto la mano e poi esploro: la mia mano scivola, io sono il colore. La mia mano scivola sul lettino, non è sollevata. Vado a destra e a sinistra: c'è movimento nella caviglia, nell'anca. E qui il cerchio, lo faccio sentendo dentro di me il cerchio, nelle due direzioni. Posso anche cominciare a muovere un po' di più il ginocchio, però poi voglio darle la sensazione di allineamento. E' un modo per correggere questo, per metterla in una posizione migliore, più neutra. Ora la gamba è in una posizione più neutra, c'è un allineamento al centro della caviglia, al centro del ginocchio, al centro dell'anca. E a questo punto, dopo lo verificheremo in una CAM, muovo il ginocchio rispetto all'anca. Che cosa sto facendo? Sto muovendo il ginocchio rispetto alla caviglia ed al piede e all'anca. Il piede è fermo, non si muove. Il movimento è più prossimale e lei: sente anca e sente caviglia. Senza bloccarle il piede, cerco di vedere quanta autonomia ha, quanta libertà c'è nella caviglia. Vedrete molto spesso che quando voi muovete il ginocchio si solleva immediatamente il bordo del piede, o interno o esterno. Questo è quello che succede in genere, il che vuol dire che la caviglia non si muove. Io voglio differenziare, differenziare la caviglia: che cosa faccio? Dopo aver verificato quanto si muove la gamba rispetto al piede qual è il passo successivo? Muovo il piede rispetto alla gamba. Potete partire o dal piede o dalla gamba, l'importante è differenziare. Qui sono insieme: si solleva il bordo esterno ed il ginocchio va verso l'interno. Insieme invece non è differenziato per niente. E glielo posso far sentire da diversi punti del bordo esterno del piede, ogni volta torniamo a casa. E poi verifico: muovo. Un rullo, per cui può distendere la gamba. Tutto insieme. Ed adesso vediamo un po' quanto si muove il ginocchio, forse un po' meglio verso l'interno. La stessa cosa nell'altra direzione. Il bordo interno del piede insieme alla gamba: tutto insieme, non c'è un movimento particolare nella caviglia, è un movimento indifferenziato ed è in particolare nell'anca. E poi fermo il piede e verifico il movimento della gamba nelle due direzioni: forse, c'è una piccola differenza.

E poi posso fare il passo successivo. Fermo la gamba e sollevo un pochino la parte interna del piede. Qui c'è il malleolo, sono sotto il malleolo. Vi invito a provare in diversi punti, poi andremo più nello specifico. Qui quello che lei sente è una chiusura della caviglia all'interno, partendo dal piede. Poi verifico. Meglio, no? La stessa cosa di qua: questo è meno facile. Fermo il ginocchio e sollevo il margine esterno del piede: impedisco alla gamba di andare, la mia azione è di inibire il movimento della gamba, ma le comunico l'idea che qui si può chiudere un po', che equivale a mandare il ginocchio verso l'esterno. Appoggio la mia mano sul lettino e sollevo; posso farlo anche direttamente sotto il malleolo, da qua. Sono due modi diversi di fare lo stesso movimento da qua. E poi di nuovo: adesso c'è molta più libertà. Tutto insieme. Fermo la parte prossimale, muovo la parte distale.

Il terzo passo è: vado in opposizione. Sollevo la parte interna e muovo leggermente il ginocchio verso l'interno. E' una chiusura maggiore nella caviglia. Piano piano si libera qualcosa nella caviglia, ma anche nell'anca. E la stessa cosa dall'esterno: il ginocchio va verso destra, va verso l'esterno ed io sollevo. Io chiudo la parte esterna della caviglia: questo è più difficile. E poi di nuovo: fin qui va bene. Questa è una prima parte, poi andremo avanti. Com'è? Movimento test: è interessante questo. Premi con il piede, senti che il bacino ruota verso sinistra e sale su. Com'è? Come lo senti? Ancora: il ginocchio si allontana dall'anca, l'anca si apre in avanti; e adesso lo fai con l'altra gamba.

Tiriamo via il rullo. Come senti la trasmissione? Dopo un po' va, per fortuna le informazioni passano, ti riorganizzi e puoi trovare da sola la buona posizione per il piede e far passare la forza. Adesso rotola sul fianco, scendi dal lettino, mettiti in piedi e vediamo come sei in piedi, come ti senti in piedi e come cammini. Vediamo un po' com'è. Non fare troppi passi. I primi passi come sono? Pensa alle tre

articolazioni come una ruota: la gamba è come una ruota. Adesso il peso è più distribuito.

#### 121.4 Domande

Valeria: ho sentito che quando Jenny mi teneva il piede e con la mano faceva da pavimento e mi faceva girare, in realtà è molto difficile per chi sostiene il piede trovare la direzione del piede. La mano è appoggiata sul lettino, il piede segue il movimento della mano e io ho sentito che il mio piede, girando, si sarebbe orientato in un altro modo. Allora mi domando, io non l'ho ancora provato, suppongo che anch'io non troverò la sua direzione. Per chi tiene il piede: come si fa a trovare la direzione?

Lorenza: anche nella direzione avanti ed indietro la mia mano sotto tende a sollevare leggermente la pianta del piede

Mara: più piccolo

Lorenza: piccolo, la tendenza resta. Quindi devo appoggiare anche il più possibile l'avambraccio.

Mara: più piccolo è meglio è. E poi soprattutto non è una cosa lunga, proprio per piazzare il piede.

Valentina: ho una domanda a proposito dell'orientamento del piede: se il piede rispetto alla tibia, come se la tibia fosse leggermente ruotata, ma il piede è più ruotato della tibia, io continuo a seguire la sua direzione che è cambiata dal momento in cui si è lavorato molto sulla caviglia, su questi movimenti ho sentito un cambiamento. Ho sentito un cambiamento di direzione del piede: questo piede che è molto connesso al piano della tibia e di conseguenza ha cambiato la sua rotazione: non era in extra rotazione molto, rispetto alla tibia. Quello mi ha un po' . . . . Il piano della tibia era diverso dal piano del piede. Però poi c'è stato un cambiamento e la Carola non mi ha detto: mi piace, non ha protestato.

Mara: vi ho detto che dovete tenere l'avambraccio appoggiato al lettino il più possibile, perché sennò siete scomodi e sollevate la mano: siete disorganizzati. Invece siete quasi sdraiati sul lettino: ma vi conviene. Va bene, cambiate i ruoli.

#### 121.5 CAM 261: Proni e supini inclinare le gambe unite, cerchi dei piedi - MDP

1. **Sdraiatevi** e sentite l'appoggio ed il contatto con il pavimento. **Piegate le gambe.** Dopo questa esplorazione in IF vediamo alcuni altri dettagli della lezione di questa mattina. **Cominciate a fare un cerchio con il piede destro** e sentite come il movimento passa al ginocchio, nella direzione opposta del ginocchio e se questo movimento vi attraversa in qualche modo. Lo fate **qualche volta in senso orario e qualche volta in senso antiorario.** Un cerchio. Partite con le gambe un po' separate in modo che il ginocchio possa veramente andare nella direzione opposta del piede: **quando il piede va a destra il ginocchio va a sinistra e viceversa.** Quanti cerchi sentite dentro di voi? E poi **cambiate la direzione di questo cerchio,** lasciando il

bacino libero di aiutare e di far passare il movimento attraverso la schiena. Il piede è sempre in contatto, le dita sono sempre in contatto. Poi vi fermate; fate un piccolo stacco con le gambe distese e poi lo fate dall'altra parte.

2. **Piegate le due gambe e con il piede sinistro cominciate a disegnare un cerchio**, a dipingere il pavimento con un colore bello, facendo un cerchio. Il piede gira intorno al ginocchio, alla proiezione del ginocchio. Lasciate che il ginocchio si muova. **Seguite il movimento su fino alla testa**, vertebra dopo vertebra e lo sentite arrivare fino ai gomiti. Sentite come si allunga, qual è la distanza tra l'anca sinistra e la spalla sinistra. Bene, fermatevi un momento, riposatevi.

3. **Giratevi a pancia in giù e piegate le gambe, le unite e continuate ad andare verso destra con i piedi, ma la faccia la girate questa volta verso destra**: andate, sentite com'è. E' più facile, è meno facile? Non dico che dovete toccare il pavimento, ma andate fin dove potete andare, sentite la trazione, che cosa succede alla colonna, che cosa succede ai gomiti; se vi sembra che il gomito sinistro venga tirato un po' in giù. Andate e tornate. **E continuate facendo il movimento una volta con la testa girata a destra e la volta successiva la girate a sinistra; le gambe vanno sempre a destra**. Fate una torsione, ma la testa una volta è in accordo con il movimento delle gambe una volta è in accordo con il resto della colonna. Continuate. Alternate. Sollevate la testa leggermente, la girate, mentre invece le gambe vanno sempre a destra. Non andate sul fianco: rimanete proni, sentite l'effetto sul gomito sinistro. **Poi vi riposate sulla schiena**.

4. Avete inclinato le gambe soltanto verso destra. Vogliamo vedere che effetto produce questo movimento sul cerchio dei piedi, però con le gambe unite. **Piegate le gambe, unitele e cominciate a fare un cerchio ed osservate in quale direzione cominciate ad andare. E' in senso orario od in senso antiorario?** Quando avete capito bene e sentito bene com'è in questa direzione, **cambiate direzione**. Osservate se è meno facile. Sentite come questo movimento sale ed arriva sino alla testa, tra le scapole, lo sterno, le scapole. E' un bel movimento. Vi ricordate che le ginocchia si inclinano, non rimangono puntate al soffitto: quando i piedi vanno a destra le ginocchia si inclinano. Quando i piedi vanno a sinistra le ginocchia vanno a sinistra. Tenete presente come avete cominciato. Poi vediamo dopo la prossima esplorazione se cambia qualcosa. Lasciate andare, fermatevi e riposatevi un momento.

5. E poi **rotolate a pancia in giù. Piegate le gambe, unitele. Avete la fronte sulle mani** e cominciate a fare lo stesso movimento verso sinistra; **unite le gambe e le inclinate verso sinistra, cominciate piccolo e poi man mano lo ingrandite**. Non andate subito al limite estremo, cominciate piccolo, poi ad un certo punto diventa più facile ed allora vi verrà voglia di sollevare il ginocchio destro e le gambe andranno più vicine al pavimento. **Il bacino ruota, le vertebre cominciano a ruotare una sopra l'altra**; raggiungete la base del collo e il torace cambia la sua forma. Ed **ad un certo punto girate la faccia verso destra, sentite se le gambe vanno un pochino più in giù a sinistra verso il pavimento**: aiuta tenere la faccia a destra? Dovrebbe aiutare perché la colonna è tutta orientata nella stessa direzione. Molto bene. Ancora una o due volte, cercando di non far fermare il movimento nella zona lombare, ma **sentite se questo movimento attraversa la zona lombare per raggiungere la zona tra le scapole**. E' un bel movimento, vero? E' una bella torsione.

6. **Adesso girate la faccia verso sinistra**: questo è meno facile, naturalmente, e andate, andate. Molto bene. Con i **piedi verso il pavimento verso sinistra** è meno facile. Sentite che la faccia è girata: i piedi a sinistra e la faccia girata a sinistra. E

poi **continue alternate**, una volta la faccia a sinistra, una volta a destra, in modo da sentire le differenze ed in modo da facilitare anche la scelta più difficile. Pian piano il collo diventa più libero. Forse vi sembra che il gomito destro voglia scendere un po'? Sentite che viene come tirato in giù? No? No, si allontana. Riposatevi. Da cosa si allontana? Dal bacino? Dalla testa? Riposatevi, rimanete pure a pancia in giù. Avete una percezione della colonna, delle vertebre, che include il collo?

7. [00:11:45] E poi di nuovo **piegate le gambe e cominciate ad inclinare le gambe una volta a destra e una volta a sinistra ed accordate la posizione della testa: quando i piedi vanno a destra la faccia è girata a sinistra e viceversa**. Non vi fermate al centro, mentre le gambe passano da un lato all'altro, la testa anche passa da un lato all'altro. Le coste: sentite come cambia la forma del torace. Forse possono toccare il pavimento i piedi? Forse sì, forse no. E poi vi riposate un momento. State pure a pancia in giù ancora un momento. Respirate lungo la colonna: ogni volta che l'aria entra spolvera le vertebre, entra tra una vertebra e l'altra.

8. E poi di nuovo **piegate le gambe e quando i piedi vanno a destra la faccia è girata a destra e quando i piedi si inclinano verso sinistra la faccia si gira verso sinistra** e quindi fate la seconda delle opzioni, quella più difficile, senza premere i gomiti a terra, sentendo come si aggiusta il torace sotto le scapole. Come partecipano le braccia se non c'è abbastanza indipendenza delle scapole dalle coste? Che cosa succede ai gomiti? Quali parti sentite attivarsi, risvegliarsi? Sempre cercando di non accentuare il movimento nella zona lombare, ma proprio di oltrepassarla con fluidità, come una corrente, come un fiume che scorre lungo la colonna e va su, su fino al collo. Bene. Ottimo.

9. E adesso vi **sdraiate sulla schiena, sentite tutta la vostra lunghezza ancora una volta, la presenza della colonna** e che cos'altro vi colpisce? Tutto quello che vi colpisce. **Piegate le gambe, le unite. Cominciate con le gambe unite, con le ginocchia e le caviglie unite a disegnare un cerchio e sentite da che parte cominciate**. Sentite se è la stessa parte di prima oppure dall'altra parte. Ci sono **due vincoli: le gambe unite e le piante dei piedi a terra**. Volete dipingere: ricordatevi la qualità della pittura e come lo sentite nel petto. Come vi attraversa? Quale parte sta resistendo? E' tutta un'altra cosa rispetto ai cerchi di questa mattina. Lo sentite muoversi lo sterno? E quelle vertebre tra le scapole, le sentite partecipare? **Cambiate la direzione di questi cerchi**. Non pensate tanto all' eseguire: rimanete nel sentire. Alcuni di voi sono ancora molto nell' eseguire, nel fare. Le piante dei piedi a terra. Un cerchio. Bene. Basta: lasciate andare tutto quanto. Vi stendete ed osservate com'è il contatto con il pavimento, come state a terra. Come sono i volumi nel torace? Il respiro? Lo spazio tra le vertebre e lo sterno?

10. E poi **lentamente rotolate di lato per sedervi, per alzarvi**. Vediamo un po' in piedi com'è. Come trasportate in piedi quello che sentite da sdraiati. **Com'è messa la testa sul collo?** E com'è il **contatto dei piedi con il pavimento?** La vostra **base di sostegno** quanto è grande? Aprite gli occhi ed osservate come state nella stanza: la vostra presenza e la presenza degli altri. Com'è la vostra presenza? Più stabile? Più pesanti, più leggeri? Più voluminosi? Più eretti? Più radicati? Più pronti al movimento? Com'è l'umore? E poi **spostate il peso prima su un piede, poi sull'altro piede**. **Sentite la morbidezza. Cominciate a camminare: sentite il contatto della pianta del piede con il pavimento ed il movimento della caviglia, del ginocchio, dell'anca**. La sensazione di essere eretti e di essere alti, grandi ad ogni passo. La **morbidezza del torace**. Cos'è la cosa che vi colpisce di più di tutto ciò? I piedi? I piedi piantati a terra. Le ginocchia morbide. Tu non sbandi più: sei più centrata. Lo

sguardo: cioè? Più aperto, dovuto alle torsioni. Poi? La testa è più libera: anche qui le torsioni. Il collo va meglio.

Ok, terminiamo qui la prima giornata del quarto anno. Meno trentanove!

## GIORNO 122 - 30/10/2016

## 122.1 CAM 262: I margini del piede in relazione al ginocchio - MDP

1. **Piegate le gambe**, osservate il contatto dei piedi con il pavimento, osservate dove va la vostra attenzione quando sentite il contatto dei piedi. Com'è l'appoggio del piede destro, al di là delle calze? Sentite la pelle, lo strato dei muscoli e poi, più in profondità, da qualche parte le ossa. **Immaginate le cinque dita del piede destro**. Potete disegnarle: immaginate che una matita disegni tutto il contorno del piede, dall'alluce, lo spazio tra l'alluce e il secondo dito e così via, fino al quinto dito e osservate che è diverso un dito dall'altro, sia nella direzione che nella capacità di immaginarne la forma. Riuscite a distinguere tra il quarto e il terzo? Casomai, **provate a fare delle micropressioni**, cioè avvicinate ogni dito a terra e sentite. È un po' come fare la scala del pianoforte, e andate dall'alluce verso il quinto dito e tornate così sentite e differenziate tutte le dita. Continuate poi con il margine esterno fino al tallone e dal tallone andate al margine interno fino all'alluce. Tornate con l'attenzione alla pianta e osservate quali sono le parti che premono di più, che vi sembra abbiano un contatto più profondo con il pavimento. Quali parti sono sollevate perché è normale che siano sollevate? Quali parti invece sono sollevate perché ci sono dei muscoli che lavorano? Cominciate a fare un piccolo movimento con il ginocchio destro, **muovete il ginocchio destro verso destra e verso sinistra** e sentite com'è il movimento della gamba in relazione al piede, cosa succede nel piede. È proprio piccolo il movimento, ma notate come cambia la pressione del piede a terra; notate anche quando comincia a sollevarsi una parte del piede, se il ginocchio va un po' più in là: quando il ginocchio destro va più a destra, la parte interna del piede si solleva di più e viceversa; quando va a sinistra sarà il bordo esterno che si solleva. **Accentuate un pochino il movimento**, ingrandite il movimento del ginocchio, proprio **per sentire quando il piede comincia a staccarsi da terra**. E poi lasciate andare, distendete le gambe e paragonate i due lati. Semplicemente con questa piccola osservazione, notate la posizione dei piedi, la relazione tra i piedi e la gamba.

2. Ora **lo fate dall'altra parte**, quindi piegate le gambe e paragonate l'appoggio del piede sinistro con l'appoggio del piede destro e sentite; molto spesso non è la stessa sensazione, non è la stessa cosa. Quindi **osservate** le parti staccate, le parti pesanti, **l'impronta che lasciate a terra se ci fosse dell'inchiostro**, la calza, la pelle, i muscoli, le ossa. Osservate **come vedete la parte proprio più interna del piede**, che immagine ne avete? Vi lascio un momento per disegnare il periplo del piede, ovvero lo spazio tra le dita e poi tutto il margine esterno, il margine interno, il tallone. Forse un piede vi sembra più largo o più lungo dell'altro? La pianta del piede è a terra tutta, anche le cinque dita sono a terra; non lo state muovendo, state solo disegnando il contorno. Poi cominciate a fare un piccolo **movimento con il ginocchio sinistro verso destra e verso sinistra**. Com'è da questa parte? Quali informazioni vi dà il movimento del ginocchio? Quando andate al di là del pensare il movimento nello spazio, vi date l'opportunità di sentire il movimento dentro di voi e quindi di individuare tutte le ossa del piede con questo piccolo movimento del ginocchio (magari non tutte le ossa, ma una buona parte). Notate che la pressione del piede si sposta; cambia l'appoggio del piede a terra: quando il ginocchio va verso destra, il peso è più a destra, quando il ginocchio va a sinistra il peso è più a sinistra. Se ingrandite il movimento, comincerà a sollevarsi un lato del piede e poi l'altro lato. Osservate quando comincia a muoversi il piede, non impedito al piede di seguire il ginocchio. Poi vi fermate, distendete le gambe e paragonate i due lati.

3. Di nuovo piegate le gambe e tornate con l'attenzione al piede destro; sentite la distanza tra i due piedi e la mappa dei punti di contatto. Cominciate a **muovere di nuovo il ginocchio destro verso destra e includete la parte interna del piede**, quindi insieme, come se non ci fosse la caviglia; **il ginocchio va a destra e si solleva il bordo interno del piede**. Tutto il bordo interno del piede si solleva mentre tutto il bordo esterno del piede rimane incollato a terra. Fatelo qualche volta e sentite la testa del femore nell'anca, il movimento della testa del femore nell'acetabolo. Quindi il movimento principalmente è nell'anca.

4. Poi tornate, con la pianta del piede in contatto col pavimento, e questa volta cominciate a **sollevare soltanto il bordo interno del piede**, quindi accentuate l'arco plantare, sollevate la parte interna del piede e lasciate andare. **Il ginocchio non si muove adesso, rimane rivolto verso il soffitto**, il movimento è nel piede. Seguite il movimento nella muscolatura; cosa succede al polpaccio? Cosa succede ai muscoli della gamba? In che direzione vanno? Immaginate che qualcuno metta le sue mani intorno al vostro polpaccio, in che direzione si muovono le sue mani? Proseguite spostando la vostra attenzione lungo la coscia - il ginocchio è più o meno fermo - sentite un effetto sulla muscolatura intorno al femore; in che direzione si muove? Potete, se volete, mettere una mano sulla coscia, in diversi punti della coscia, all'interno o all'esterno o davanti, e sentite se c'è un micromovimento, non è facile da sentire, ma sentite. Non arricciate le dita del piede; il ginocchio rimane lì. Poi vi fermate un momento, rimanete con le gambe piegate, e di nuovo muovete il ginocchio, una volta verso destra e una volta verso sinistra e osservate se è migliorata una delle due direzioni senza staccare il piede. Com'è? Qualcuno di voi sente un miglioramento in una delle due direzioni? E se sì quale? Riposatevi un momento.

5. Piegate di nuovo le gambe e, questa volta, cercate di **sollevare il margine esterno del piede destro**; il movimento è molto più piccolo ovviamente, considerato che **il ginocchio non si muove**. Una volta che avete sentito come si organizza il piede, sentite la muscolatura. Come si adatta la muscolatura a questo movimento del piede? Lo sentite ovviamente anche nella caviglia, ma la muscolatura della gamba in che direzione si muove? Se volete, potete toccarvi il polpaccio, sul lato esterno o dove riuscite; e poi vi toccate anche la coscia, in diversi punti, e sentite se il quadricipite si attiva in qualche modo o no. Com'è? Dopo un po' lasciate andare e **muovete di nuovo il ginocchio verso destra e verso sinistra** e notate quale delle due direzioni è migliorata dopo questa seconda esplorazione. Vi ricordo che il **piede è sempre in contatto** col pavimento. Quindi che miglioramento c'è nella caviglia? Quale direzione è migliorata adesso? Vi riposate. Le gambe scendono si distendono. Com'è l'orientamento della gamba destra rispetto alla sinistra?

6. Piegate le gambe e fate il **movimento del piede destro nelle due direzioni**, quindi prima **sollevate il margine interno e poi quello esterno** e notate che tutte le ossa del tarso, oltre che le dita, si accorgono che state muovendo il piede in qualche modo. Immaginate un po' la vostra caviglia, quindi il collegamento tra la tibia, il perone e il piede. Lo fate un pochino più veloce, sempre **senza muovere il ginocchio**; le dita sono a terra. Poi **fermate il movimento del piede**, andate alla parte prossimale, **muovete il ginocchio senza che il piede venga disturbato**; ma il piede si accorge, si adatta rimanendo tutto sul pavimento. È migliorato ulteriormente? C'è più libertà nella caviglia? Riposate. Osservate l'angolo del piede destro con la tibia rispetto all'angolo del piede sinistro con la tibia.

7. Adesso facciamo un ulteriore passo, **piegate le gambe**. Prima di tutto sentite l'allineamento, piede, caviglia, ginocchio, anca a destra e a sinistra. **Sollevate il bordo interno del piede destro e mandate il ginocchio verso l'interno**, per cui in

opposizione; piccolo, piccolo, sentite com'è il movimento e se c'è un'eco che risale dall'anca verso l'alto. Quando volete fate una piccola pausa e poi **fate il contrario. Sollevate il bordo esterno del piede e il ginocchio va verso l'esterno.** Se volete, immaginare le mani di qualcuno sulla parte esterna del polpaccio. In che direzione vanno i muscoli? O nella coscia. Potete pensare alla tibia, al perone? La testa del perone in che direzione va? Fate una pausa. Notate le sensazioni che ci sono a destra e a sinistra e le eventuali diversità.

8. **Piegate di nuovo le gambe** e poi unite i due movimenti, sempre sul lato destro: per cui **sollevate l'arco plantare e il ginocchio va verso l'interno, sollevate il bordo esterno e il ginocchio va verso l'esterno.** Il movimento è molto piccolo perché il ginocchio va nella direzione opposta all'arco plantare; non vuol dire sollevare tutto il piede, è solo l'arco; l'alluce rimane al suolo; l'arco plantare si inarca; così come quando portate più peso all'interno, non è tutto il bordo esterno che si solleva, ma è come se l'arco si avvicinasse di più al pavimento. È come se l'alluce si avvicinasse un pochino al tallone, c'è maggior arco, ma l'alluce non si solleva; e il contrario, come se l'alluce si allontanasse dal tallone: l'arco si appiattisce e si solleva un pochino il bordo esterno, ma non tutto il piede insieme. Il ginocchio va nella direzione opposta. Questo piccolo gioco destra-sinistra nel piede con il ginocchio che va nella direzione opposta è una differenziazione. Riposate.

9. **Piegate di nuovo le gambe, fate un piccolo movimento del ginocchio destro verso destra e verso sinistra** e sentite com'è, se è migliorato rispetto all'inizio, se il piede è più indipendente. Il piede non si muove, è il movimento della gamba rispetto al piede. Poi vi fermate, tenete pure le gambe piegate e **verificate com'è con l'altra gamba.** Muovete il ginocchio sinistro che non ha fatto il percorso, e sentite com'è. Come vi sembra? Sentite se oltre ad essere più differenziato nel lato destro in qualche modo c'è anche maggiore connessione tra piede, ginocchio, anca, bacino, cassa toracica, collo; com'è dall'altra parte? Riposate.

10. Lentamente **rotolate su un fianco e tornate in piedi.** Confrontate i due lati. Prima sentite l'appoggio dei piedi a terra; come si distribuisce il peso? Che orma lascia il piede destro? Che orma lascia il piede sinistro? Portate il peso verso il piede destro e sentite come vi sostiene; e poi portate il peso sull'altro. C'è un lato che vi rimanda di più verso l'alto? Vi sostiene di più? Cosa fa la spalla destra quando portate il peso a destra? Camminate e sentite i primi passi. C'è un passo più lungo? Vi soffermate di più su un piede che sull'altro? Un lato è più soffice? Qualcosa da segnalare a proposito degli occhi, del viso, della mimica? Fate una curva. Girate meglio a destra?

### 122.2 Pratica in coppia: chiarire con le mani l'attività muscolare di coscia e polpaccio riferito alla CAM 262

Apriamo i lettini e andiamo avanti con le IF. Uno dei due si sdraia e l'altro segue con le mani il movimento; cioè quello che è sdraiato solleva l'arco plantare e voi sentite semplicemente con le mani che cosa succede nel polpaccio ed eventualmente anche nella coscia.

### 122.3 Commenti alla pratica

Mara: Com'è andata?

Silvia: Ho una domanda relativa alle mie sensazioni durante la CAM; muovere l'arco plantare mi portava a muovere anche la mandibola ed è una connessione...

Mara: È una indifferenziazione.

Silvia: Ok, e quindi mi stavo chiedendo nello sviluppo del bambino...

Mara: Ma come lo muovevi? Sollevavi l'arco?

Silvia: Sì, sollevavo l'arco e sentivo che oscillavo da una parte e dall'altra, così.

Mara: Da che parte andava?

Silvia: Dipende, io ho la tendenza a portarla più a destra (la mandibola), quindi so che è una mia tendenza.

Mara: E quando lo facevi con l'altro piede?

Silvia: Con l'altro piede l'ho sentito meno.

Mara: Quindi, sollevavi l'arco plantare destro e la mandibola andava a destra. Qualcun altro l'ha sentito?

Allieva: Sì.

Mara: C'è una relazione tra l'articolazione temporo-mandibolare e le anche, però è utile accorgersene e differenziare, lavorare sulla differenziazione. È vero che spesso quando un'anca è più bloccata, l'articolazione temporo-mandibolare dello stesso lato è più compromessa, più contratta, c'è più contrazione nei muscoli.

Silvia: Sì, mi veniva in mente a livello di pratica lavorativa, le condizioni con il lavoro di ortodonzia, interessante.

Monica: Quando si è trattato di ascoltare il lavoro nel compagno, mi è sembrato che ci fosse addirittura una piccola rotazione del femore.

Mara: Quando? In che direzione? Tu sentivi i muscoli.

Monica: Sì, ma dopo, siccome mi veniva il dubbio, sono andata a sentire anche qua, nel gran trocantere.

Mara: E sentivi che si muoveva?

Monica: Leggermente sì e in tutte e due.

Mara: In effetti, se voi muovete... c'è un micromovimento nel ginocchio e quindi c'è un movimento nel femore. Possiamo vederlo nello scheletro.

Monica: Era interessante perché in realtà non ci avevo pensato.

Mara: In questo scheletro non si vede, comunque quando voi sollevate qui il perone - toccatevi il vostro perone - cosa succede al perone? Lo sentite? Cosa fa il perone?

Giulia: Va un po' indietro.

Mara: Va un po' indietro. Quindi, quando invece si solleva il bordo esterno, il perone viene in avanti. L'avete sentito nella muscolatura: quando sollevavate il bordo interno, la muscolatura della gamba ruotava verso l'esterno. Che cosa succedeva alla coscia invece? Andava in senso opposto. L'avete sentito? Ottimo. È qualcosa che andrà poi esplorato in IF. Le ossa non si muovono mai linearmente, ruotano, ruotano sempre; adesso questo qui, è bloccato, è avvitato, ma c'è un movimento qui nel malleolo della caviglia. Quando voi cadete e vi slogate la caviglia (è una supinazione, pronazione è dall'altro lato), può andare in lesione, direbbero gli osteopati, il perone, può fissarsi all'indietro. Per tutti quelli che si slogano la caviglia, la parte alta può rimanere indietro; bisogna fargli sentire che può tranquillamente ritornare in avanti, con una pronazione del piede. Adesso facciamo una pausa, poi farete un po' di IF su questo. Giulia avrà le sue tre domande del giorno (*risate*). Pausa della mattina

#### 122.4 Domande e risposte sull'esperienza insegnata di IF e CAM

Mara: Cominciamo dalle domande di Giulia.

Giulia: Una riguarda il fatto di parlare durante l'integrazione funzionale. Una delle signore anziane ha proprio questo bisogno di continuare a parlare; da un lato io ho cercato di evitare questa comunicazione, anche perché, nel momento in cui mi parla, si irrigidisce, mi cerca; però dall'altra parte impedire completamente...

Mara: Non va bene.

Giulia: Ecco, però io mi chiedevo in una persona che ha bisogno così di comunicare, passa comunque l'informazione? Io ad un certo punto sono andata avanti a far le cose e intanto lei parlava, perché impedirla mi sembrava di chiudere questa comunicazione di cui lei evidentemente aveva bisogno; però poi mi dico, ma passa lo stesso se lei nel frattempo chiacchiera?

Mara: No. Bisogna imparare a calibrare, quindi non opporsi subito, ma farlo gradualmente. Si può chiacchierare, tra virgolette, seguire quello che dice, e poi però ogni tanto, quando tu pensi che lei possa sentire quello che tu stai facendo le dici "Ha notato questo?" e lei dirà "No" ovviamente; allora le dici "Faccia silenzio un attimo, stia zitta un attimo e vedrà che sentirà di più" e le descrivi quello che può sentire. È chiaro?

Giulia: Sì, anche se devo dire che in una situazione mi ha proprio stupito perché le stavo facendo una cosa al piede e poi lei mi ha detto "Ho sentito un respiro forte!"

Mara: Dopo te l'ha detto o durante?

Giulia: Durante! Era zitta finalmente!

Mara: E tu cosa le hai detto?

Giulia: Va benissimo, Celeste!

Mara: Perché? Era spaventata?

Giulia: No, perché era stupita; si è stupita soprattutto del fatto che facendo una cosa al piede, ha sentito questo respiro.

Mara: Qui si potrebbe aggiungere “Vede, se siamo in silenzio, ce ne saranno altri di respiri grandi, belli come questo”. Se “siamo”, non “Se lei sta zitta!”. Creare insomma un'alleanza su un tema. Questa era la prima domanda, passiamo alla seconda.

Giulia: La seconda è sull'osservazione iniziale della persona: dove sposta il peso? Il lato lungo e il lato corto, da che parte nella rotazione va di più? Ecc.. Questa fase per me risulta spesso molto difficile trasferirla, cioè cominciare a programmare un'idea da sviluppare poi nella lezione. Ad esempio, mi è capitato che provo la cosa della rotazione, spalle da una parte e testa dall'altra, allora io, avendo visto che le spalle e il bacino andavano più da una parte, dico “Lavoro da quel lato lì che è il suo preferito”; poi proviamo la testa e la testa va meglio dalla parte opposta; “Sdraiamoci adesso”, da che parte? Seguo piuttosto l'orientamento della testa? E poi dico boh! Riguardando le dispense, vedo che si è data molta importanza a questa parte, il lato lungo, il lato corto, e allora da che parte? Forse perché io mi confondo ancora di più perché io vado sul lato corto...

Mara: Tu carichi sul lato corto.

Giulia: E quindi mi confondo, perché io mi sdraierei sul lato corto.

Mara: Tu ti sdrai sul fianco corto?

Giulia: Sì, e quindi quando poi guardo le persone, devo ricordarmi che sono io strana, che vado sul lato corto; abitualmente uno andrebbe sul lato lungo. E non so più, quando arrivo lì, vedo com'è l'orientamento...

Mara: In questa fase va bene così. Fai quello che riesci a vedere...

Federico: Non si può far scegliere alla persona su che lato vuole stare?

Mara: Sì, certo, sempre, spesso si fa scegliere alla persona su che lato si vuole sdraiare; puoi dire “Si sdrai sul lato più comodo”, così hai già un'indicazione in più e poi segui quello che vedi, affidati a quello che stai vedendo avendo sullo sfondo però un tema della lezione, una funzione. Poi puoi far delle deviazioni e poi ritorni. Sono un po' parole, non so quanto vi aiuti, però è così, bisogna sempre ritornare. Quindi se vedi che la testa va nella direzione opposta, lavori sulla differenziazione: sollevi una spalla con la testa che va in accordo o in opposizione e poi lo fai anche con l'altra spalla.

Giulia: E sempre su questa cosa della testa, una cosa più, pratica: quando muoviamo il bacino una possibilità è semplicemente di chiedere alla persona di osservare la relazione bacino, spalla e testa. Una volta però ci era stato suggerito di mettere le mani, in piedi, di creare un contatto e di sentire dentro di noi. Ecco, io con la testa non riesco a farlo perché, nel caso di persone che si girano molto alla fine mi trovo a dovermi spostare.

Mara: Allora vediamo un po', fammi vedere come lo fai; c'è chi ha una testa che gira a 360°? Jenny, vieni qui.

Giulia: Allora, io mi metto così e le chiedo di girarsi pensando al bacino.

Mara: E non devi bloccarla.

Giulia: In questo io mi muovo con lei.

Mara: Sì, ruoti.

Giulia: E percepisco anche la sua possibilità di movimento.

Mara: La disponibilità. Come metti le mani sulle spalle?

Giulia: Così.

Mara: Anche voi fate così? Sulle scapole, tu? Prova nei due modi: uno è così, con due dita, l'altro è sulle scapole. Da che parte gira meglio?

Giulia: A sinistra, mi sembra. Così mi sento peggio.

Mara: Puoi anche spostare un piede.

Giulia: Muovermi?

Mara: Spostare il piede destro. Vediamo com'è. Com'è? Perdi il tuo centro, è chiaro, perché il riferimento è sempre a se stessi, dove si era all'inizio. Fai così che va bene.

Giulia: Così mi sento anche più morbida.

Mara: E tu cosa preferisci Jenny?

Jenny: Questa, perché sulle scapole...

Mara: Ti spinge un po'.

Jenny: Sì, poco sicura, tremante.

Mara: Adesso la testa. Qui devi camminare proprio.

Giulia: Dove metto le dita?

Mara: Dietro l'occipite.

Giulia: Qui faccio più fatica, perché se devo camminare...

Mara: È complicato. Io infatti li guardo e basta (*risate*).

Giulia: Infatti l'ho risolta così, sento le spalle, sento le ginocchia; adesso gira la testa ed io me ne vado.

Mara: Sai cosa potresti fare? Stai qui e lasci scorrere la testa tra le tue mani... No, lascia perdere, guarda e basta, perché guardando crei relazione tra orecchie e spalle, per esempio, orecchie e anche.

Giulia: La cosa importante è che è proprio chiaro sentirlo su di sé quanto l'altro va.

Mara: Esatto! Qualcun altro ha fatto le stesse osservazioni? È vero, in genere le persone girano molto meno, in genere tengono ferme le spalle e girano la testa o tengono fermo il bacino.

Monica: Noi ci siamo abituati a lavorare tra di noi che siamo abbastanza mobili, ma la gente che ci arriva è molto meno mobile di quanto siamo noi.

Mara: Quarta domanda?

Giulia: A proposito della mobilità, mi è capitata una persona che si muoveva tantissimo, ma in questo modo abbastanza strano. Già fin dall'inizio, sdraiato sul lettino, la rotazione della gamba intorno al proprio asse per sentir la mobilità a destra e a sinistra, e poi la stessa cosa quando gli facevo la rotazione delle braccia, tutte e due, lui muoveva la testa nella stessa direzione; e allora cambiavo ritmo, facevo un po' più piccolo, un po' più grande, e lui faceva tutto con la stessa ampiezza, con lo stesso ritmo.

Mara: Perché non glielo hai detto? Si accorge che muove anche la testa? Interessante! (*Risate*).

Adesso scherzo, dipende a che punto sei della lezione, o glielo fai notare, se sei verso la fine, oppure la prendi come un'informazione; hai due possibilità, di andare avanti oppure di fermare con due dita la testa e dirgli, senza parlare "Tieni ferma la testa".

Giulia: Perché, infatti, mi era venuta in mente l'idea di creare un vincolo, però...

Mara: Come crearlo? Come si può creare un vincolo?

Giulia: Avevo pensato di chiedere a lui stesso di fermare la testa, ma ho avuto l'idea e poi non l'ho fatto.

Mara: Beh, questo diventa un pezzo di Cam che puoi inserire; normalmente basta mettere due dita e dire "Fermati". Io penso che si possa dire "Senti che stai muovendo un po' la testa?". Tu lo dici? (*Mara si rivolge a Franca Cristofaro*).

Franca C.: Me lo do come obiettivo dell'integrazione: vedere se alla fine riesco a fare delle cose per cui differenzia e lascia tranquilla la testa; molta gente ha la testa collegata e non la può tenere ferma.

Mara: Comunque avete fatto quella Cam in cui si gira la testa insieme alla gamba, si ruota testa e gamba? Quindi toccare o dire. Avete delle domande anche voi sulle IF? Se no andiamo avanti con lei, è utile a tutti.

Lorena: Una difficoltà che ogni tanto incontro soprattutto alla prima IF, al primo trattamento, è riuscire a capire...

Mara: Ritorna indietro, prova a ridire la frase.

Lorena: Canello! Una delle difficoltà che incontro...

Mara: Quando?

Lorena: Quando incontro per la prima volta l'allievo (*risate*), la persona...

Mara: La persona, la persona! L'allievo non va bene, la persona.

Lorena: È riuscire a raccogliere le informazioni su quale è la funzione che gli crea disturbo; perché di solito da me arrivano dicendo "Ho dolore qui", ed io "Quando?", "Boh!".

Mara: Certo.

Lorena: E quindi noto una grande difficoltà nel portarli a capire se cambia qualcosa dopo l'IF, perché se non sanno quando hanno dolore. C'è un modo...?

Mara: Beh, intanto bisogna far le domande. Quando? Più di mattina o più di sera? Faccia attenzione da qui alla prossima volta: quando aumenta, il dolore ce l'hanno sempre, dicono loro, ma quand'è che aumenta il dolore in particolare? Allora ti diranno "Quando cammino, quando sto fermo".

Lorena: E poi mi è capitato di avere delle persone che mi dicono: "Io sono così da quando avevo quindici anni, ho una scoliosi da quando avevo quindici anni, quindi sarò sempre così."; e anche se cambiano non riescono a sentirlo alla fine della IF. Cioè io lo vedo alla fine delle IF che è cambiato qualcosa, ma far capire loro quello che vedo io mi risulta difficile.

Mara: Devono sentirlo prima, certo.

Lorena: E poi di solito tornano, qualcuno l'ho incanalato nelle Cam ed effettivamente l'altro giorno, un signore nello specifico, mi ha detto "Sì, sento che vado al lavoro e mi muovo meglio, però io questo problema ce l'ho ancora".

Mara: Dovresti parlare alla persona, più che preoccuparti del problema, parlare alla persona e dirle quelle frasi che si dicono: Nulla è più... Dovresti avere un pacchetto di citazioni... (*risate*), Nulla è permanente se non il pensare che sia permanente, nulla è permanente nei nostri schemi se non la convinzione che lo siano. Ecco, trovi un modo più semplice per dirglielo così lo disorienti, comincia a pensare perlomeno, comincia a pensare in un altro modo, se no è focalizzato su quel dolore lì. Tu devi distrarlo e portarlo alla funzione e quindi le parole sono importanti. Noi vi diciamo non parlate, è silenzioso, è vero, ma voi dovete centellinare le parole, dovete andare verso di loro empaticamente, e poi portarli verso il vostro modo di pensare. Quindi una citazione ogni tanto con un po' di umorismo è molto importante, ci vuole sempre un po' di umorismo; si sentono capiti, non solo curati.

Laura: Sì, ogni tanto riscontro anch'io nel mio lavoro in generale, sono le persone che io considero che soffrono della Sindrome di Stoccolma; invece che del rapitore, loro soffrono della Sindrome di Stoccolma verso il loro problema, si innamorano del loro problema, per cui vengono da te per quel problema, ma se tu cerchi di fargli capire che si possono staccare da questo problema, no, non si staccano, il problema c'è sempre perché si sono innamorati del problema, e quindi effettivamente devi proprio dosare le parole giuste.

Mara: È giusto. Feldenkrais ha cominciato il nostro secondo anno proprio sul cambiamento, sul tema del cambiamento; che cos'è il cambiamento. Le persone non vogliono cambiare, vogliono eliminare il dolore e rimanere esattamente come sono; perché dovrebbero cambiare? E invece noi creiamo un cambiamento, li portiamo verso un cambiamento. È vero che le persone non cambiano, però si trasformano, sì. Il cambiamento non esiste, il peso specifico dell'argento è sempre quello, sia che sia una cornice, sia che sia una statuetta, quindi l'argento è sempre l'argento; quindi cambia la forma, cambia l'organizzazione, noi lavoriamo sul cambiamento dell'organizzazione.

Carola: Io posso dire la mia esperienza, io le Cam per quindici anni le ho sempre detestate (*risate*), a me piaceva fare le IF, le ho fatte con te, con Marina e con Laura, e sono state loro che mi hanno dato una pedata; adesso le Cam mi hanno quasi creato dipendenza, quindi mi ci sono volute più o meno quindici anni (*risate*).

Federico: Riguardo a questa cosa della Sindrome di Stoccolma mi è venuto in mente, che anche in psicologia quando una persona porta i sintomi, essi sono come una stampella; quindi bisogna andarci un po' con le pinze, nel senso che se tu vuoi togliere subito i sintomi quella persona dopo cade perché si è creata un'organizzazione, una vita, tutta una serie di cose su quei sintomi. Il cambiamento o la trasformazione è quindi una cosa abbastanza graduale. A questo proposito nelle Cam, nei vari gruppi, mi accorgo che le persone, più di una persona alla fine della Cam sente più dolore di quello che aveva. Ma poi parlando con le persone mi accorgo che non è che "sente più dolore": all'inizio la persona categorizza come dolore quella cosa, ma poi scopre che semplicemente che sente di più una parte di sé. Per esempio dice "Sento l'anca", ma magari sente una cosa che si sta muovendo. La cosa mi ha fatto un po' riflettere perché la persona pensa "Ma come, io vengo a fare lezione ed ho più dolore di prima?", quindi può anche spaventarsi un po'.

Mara: E quindi cosa rispondi?

Federico: lo ho cercato di spiegargli che forse, attraverso i movimenti in cui l'ho condotto, aumentando quella che è la consapevolezza corporea di una certa parte, può aver sentito un po' di più quella parte; quindi non è un dolore nell'accezione classica del termine, come se uno ti desse un pugno; infatti, dopo, la persona mi ha detto "Non è dolore come se avessi preso una botta, è che sento di più quella parte".

Mara: E poi devi dire di far meno, di far molto poco.

Federico: Sì, certo.

Mara: Avete delle idee riguardo a questo tema? Perché è molto comune il tema del dolore nei gruppi.

Silvia: Mi interessava fare un passo indietro perché è stato interessante che ieri Federico mi raccontava che ha preso del tempo alla fine di ogni Cam per stare un po' con le persone e parlare. Riferito a quello che si diceva adesso sul cambiamento-trasformazione, rispetto al lavoro individuale, in effetti potrebbe essere un vantaggio, per uscire dall'idea tradizionale di cura e, come diceva Carola, di dipendenza, il lavoro di gruppo, perché i racconti di una persona possono poi risuonare in un'altra e quindi c'è un apprendimento su più livelli; non c'è l'insegnante che ti dice o ti dà una soluzione, ma si impara un po' insieme. Rispetto al dolore, per quella che è la mia esperienza personale, è un risveglio di consapevolezza o anche di imbarazzo, perché quando mi sono accorta che c'erano delle parti che non sentivo, non sapevo che c'erano, all'inizio c'è stata questa sorta di imbarazzo, un tentativo di tornare ad una difesa; quindi, prima di scoprire il piacere, c'è stata forse una paura iniziale, ecco. Forse il dolore che possono sentire le persone, potrebbe anche essere nato da un imbarazzo o da un'abitudine di pensare alle sensazioni come...

Mara: Mi spieghi meglio cosa intendi per imbarazzo? L'imbarazzo lo vedo un po' in relazione agli altri, è un sentimento che richiede la relazione con gli altri.

Silvia: Ma io credo che ci siano anche degli imbarazzi rispetto a delle parti di sé, quindi se vogliamo tornare alla psicologia, alla bioenergetica: in quelle parti c'è qualcosa legato ad un vissuto emotivo forte, un sentimento di paura e di dolore; quindi nel momento in cui torno in consapevolezza, torno anche in contatto, magari non direttamente col ricordo di quella situazione, ma con un particolare vissuto emotivo.

Mara: Così è più chiaro, sì.

Federico: Ci possono essere parti del corpo che possono essere caricate di un significato molto forte.

Mara: Certo!

Federico: Conta la cultura, la storia della persona, quindi tante cose che nel momento in cui alcune parti si muovono salgono un po' nella consapevolezza, possono appunto creare questo imbarazzo, un risveglio.

Mara: Bisogna stare attenti, perché è un risveglio delle sensazioni, quindi della memoria e dunque ritorna tutta l'emozione legata a quell'evento. Per questo la trasformazione deve essere molto lenta, perché se si tolgono le difese, che siano fisiche o emozionali, non c'è l'impalcatura già pronta che sorregge la persona. Pensavo ieri ad esempio alle persone che abbandonano il training, a volte per motivi reali di vita che cambia, un bambino che nasce, un lavoro che cambia, a volte ci sono dei cambiamenti troppo drastici che le persone non sono pronte a digerire; potrebbero essere accompagnate di più se se ne potesse parlare, però non sempre ne vogliono parlare.

### **122.5 IF: Supini, differenziazione della caviglia e dell'anca per la trasmissione della forza dal piede al ginocchio alla testa. Anatomia del ginocchio**

Ho parlato del tema del week end, ho parlato delle calze e visto che siamo in argomento di abbigliamento parliamo anche del look generale che ha l'insegnante Feldenkrais, ho pensato che potrebbe essere un buon momento. A parte gli scherzi, vi invito a venire un giorno a fare le CAM vestiti come siete normalmente, in questa settimana, prima di domenica. Venite vestiti comodi come è lei, che non si cambia. Tu ti vesti sempre così? Provate a non mettere la tuta, i maschi soprattutto, evitate la tuta. No, tu vivi in tuta! Tu vieni come ti vesti normalmente, non ti cambi tu? Tu ti cambi qua? Appunto, lo so che tu sei vestita come vieni da fuori. Tu vai bene così, ma tipo Dolores che viene sempre in tuta, tu vivi sempre in tuta? Ok, avete vinto, d'accordo! Arrangiatevi! Io lo vedo che tutti si cambiano, non è che là fuori c'è la vita e qua c'è il Feldenkrais. Qua c'è la vita, quindi io vi chiedo un piacere, domani venite vestiti come siete abitualmente. Io non mi cambio mai. Non è possibile che tu viva sempre in tuta! Ma la sera quando la tua vita... no, i jeans sono stretti, dai ci siamo capiti. Tu, Raffaele, sono sicura che non stai sempre in tuta, non è vero? Per cui vorrei che ci fosse meno stacco, tra quello che sperimentate qui e il fuori, non voglio dilungarmi troppo, lo capite da soli il perché. Ecco, quindi questo vuol dire che domenica, quando verranno le persone esterne, per la prima volta, venite vestiti normalmente, come siete. È più professionale, venite come saresti vestiti nel vostro studio. Tu non venire vestita da fisioterapista! Parlo soprattutto ai maschi che si mettono le tute ma anche alcune femmine; siete più carine vestite normali. Siamo d'accordo, allora? Poi mi interessa anche vedervi vestiti normalmente, tacchi a spillo... No? Tailleur... no, direi di no! Si impara a vestirsi comodi sempre. Poi dobbiamo prendere un momento per vedere tutte le IF che vi sentire in grado di fare per scegliere qualche cosa di abbastanza uniforme per tutti, questo per domenica. Se avete anche domanda, perché domenica è la prima volta che lavorate qui con persone che vengono dall'esterno. Prendiamo un attimo domani per parlarne, oppure più tardi.

Adesso facciamo un po' di IF, chi vuol venire qui? Io così gli passo il raffreddore... (Risate), non vado alla testa, lo prometto! Comincia a camminare, cammina. Guardiamo la camminata. Dunque guardate la sua organizzazione, tu cammina e vai in fondo, vai e torna. Si chiude un po' su un lato, vedete? Com'è cambiata già la camminata? Ancora non è sparita, ancora non se ne è scappata via, scherzo. Allora guardate anche il passo, quanto sta a sinistra e quanto sta a destra, se riuscite a vedere un tempo diverso. Su che gamba sta di più? Quella destra è quella dove lei ha il problema al ginocchio. Bene, aspetta, ti metti così, di schiena, così mi faccio una idea. Quello su cui noi stiamo lavorando in questi giorni è la verticalità e la trasmissione della forza dall'alto verso il basso e viceversa e cerchiamo di individuare l'anca. Organizzare l'anca rispetto al piede e al ginocchio e, a partire da oggi, già lo vedremo. Se io premo qui, dove tende ad andare? Il bacino va avanti un pochino. Lo vedete? Questo ve l'ho già fatto vedere? Sì? No? Quando una persona è in piedi, una delle direzioni che abbiamo visto è stata questa: la rotazione, ma c'è un'altra direzione che è l'inclinazione ed io posso cercare di capire dove si chiude meglio nei diversi punti, perché non è detto che su tutto il lato destro si chiuda meglio rispetto al sinistro, potrebbe essere che ad un certo livello si chiuda meglio a sinistra. Stiamo costruendo un IF. Questo è l'inizio di una IF. Non dovevo farlo? Non volete saperlo? Ve lo spiego? Le ginocchia rigide spesso sono legate alla flessibilità della parte alta del torace, molto spesso persone che anno problemi alle ginocchia caricano molto di più su un ginocchio rispetto all'altro e il torace è poco differenziato. Quindi mi sembra che si chiuda meglio verso destra? Senti? Abbiamo visto che, sotto le ascelle a livello della settima vertebra, si piega meglio verso destra rispetto a sinistra lo vedete? È proprio dove c'è il cambio di direzione nella colonna mentre si cammina, le spalle ruotano in una direzione, le anche ruotano nell'altra. Vieni sul lettino e metti i piedi vicino a me. Mi serve un rullo e cuscini per la testa. Ora solleva le ginocchia e togliti gli occhiali. Proviamo con qualche cuscino in più... ma si sente chiusa. Proviamo a tirare via anche questo cuscino. L'idea è quella di andare in su, la spinta l'avete già fatta e quindi vi ricordate. Fate attenzione a quando ruotiamo le gambe, il movimento deve andare direttamente all'anca. Vorrei poi parlare del ginocchio, per farvi capire che tipo di movimento deve fare. La cosa fondamentale, è che c'è una piccola rotazione della parte inferiore della gamba quando la gamba è piegata, ma quando la gamba è distesa, evitate di cercare una rotazione della gamba rispetto al femore, perché altrimenti rovinare il ginocchio. L'articolazione non è fatta per fare una rotazione nella parte inferiore rispetto alla parte superiore quando la gamba è dritta. Quindi se vedo che c'è troppo movimento rispetto al femore, non ruoto il ginocchio ma chiudo. Mettendo un rullo rigido, il ginocchio è sostenuto ed ho questo margine di movimento per sollevare, arrivo all'allineamento, cerco di fare una leggera compressione flettendo la caviglia e da qua posso spingere. Questo è molto importante per chi ha problemi al ginocchio. Non è che non si può spingere, ma bisogna farlo in modo che non ci sia più forza all'interno che all'esterno, o viceversa. Io penso all'anca, quindi un modo per raddrizzare la gamba è questo: prima verifico il movimento nella caviglia (già questo arriva al ginocchio e all'anca), poi sotto il quarto metatarso c'è un punto in cui io posso sollevare il piede e disporla nella posizione come se lei fosse in piedi, quindi dall'esterno. Lo senti? Arriva fino alla testa. Sì? Perfetto. Quindi fate attenzione a non spingere mai, si tratta di una trasmissione della forza ma non è funzionale, non evoca nulla nel suo cervello come funzione. La funzione sarebbe: lo stare in piedi, il saltare, il camminare. Invece se faccio così c'è un senso di sicurezza nella caviglia e di sicurezza nel ginocchio perché non ruoto la gamba. Vedete che ruoto anche il femore? Quindi si può spingere da qui in vari modi, perché la compressione l'avete fatta fino a qui. Ovviamente stiamo simulando lo stare in piedi, ma nella stazione eretta la testa sarebbe un po' più avanti, quindi non è esattamente la stessa cosa, però il messaggio è abbastanza chiaro. Quindi si può fare con il pugno o in altri modi. Vi ricordate? La presa a staffa ve l'ho mostrata? Il peso in genere è bene che sia davanti al tallone e a questo punto

vado in su. Vi avevo mostrato questa presa? È molto interessante perché è come una staffa, lei sente che la caviglia è protetta, il mio pollice è davanti al tallone, il malleolo è tra l'indice e il medio, così posso fare una compressione e cercare il punto nell'anca che va in su. Poi ci sono altri modi ad esempio: sono sempre all'esterno ma uso la mano con le dita sul dorso del piede e il pollice è sotto la pianta del piede, oppure rovesciando la mano, con le dita verso la caviglia e il pollice sotto il quarto metatarso. In genere io insegno a tenere il piede con la mano che sta vicino alla linea mediana e a fare la compressione con la mano esterna per non fare uscire la forza; il rischio altrimenti è quello di spostarsi molto o rischiare di mandare la forza all'esterno. Dovete essere esperti per farlo bene. Se faccio così devo raddrizzare il piede. Questo è piacevole? Vi invito a parlarne e troverete il vostro modo, ma l'importante è che sappiate che la forza può uscire, o che può rimanere all'interno e non volete che vada mai ruotata la parte inferiore, rispetto alla parte superiore, a meno che la gamba non sia piegata. Per chi ha male al ginocchio, occorre mettere un rullo che lo sostenga affinché sia protetto e la trasmissione della forza va fatta in modo adeguato, in modo da far capire che si può stare in piedi caricando sul ginocchio e poi sul piede in modo adeguato, nel modo in cui è conveniente stare.

Giulia G.: La mano che è sul tallone fa solo da sostegno o indica anche una direzione?

Mara: La mano destra fa da sostegno e orienta, ma non spinge. Allungare invece è un altro discorso, quindi quando spingo riduco lo spazio nelle articolazioni. Poi cambio le mani, non penso più alle caviglie, all'allineamento della caviglia, perché questo evoca lo stare in piedi. Quindi allungo, creo una ventosa tra le mie mani, la caviglia si sente sicura ed io allungo venendo indietro con il mio bacino e le spalle; arrivo così fino alla testa della persona. Posso cambiare direzione naturalmente e questo dipende da dove devo arrivare. Poi ritorno. Comprimo, allungo e comprimo di nuovo. Perché secondo voi voglio allungare una gamba? Che cosa evoca nello stare in piedi? Allungando sto cercando di integrare di più la gamba destra. Se ci fosse chi viene da me per una lesione, comincerei dall'altro lato, prima di fare questo, esplorerei molto di più il torace, ma in questo caso con voi sono andata direttamente a questo ginocchio.

Lorenza: Quando io spingo con il piede, allungo.

Mara: Dipende da come spingi. Ad esempio, se scendi il gradino di una scala non c'è il peso. Sali sul lettino e prova a mettere fuori il piede senza appoggiarlo. Il lato si allunga. Mettiti in piedi e osserva come ti senti. (Mara si rivolge a Monica) È più allineato? Sei più a destra. Vuoi camminare? Come senti la gamba? Ci stai un po' di più su quella gamba? All'inizio stavi più sulla sinistra e poi sei passata sulla destra.

Monica: Sento l'appoggio del piede più largo.

Mara: Più largo, più morbido. Sì, questo potrebbe aiutare.

Monica: Mi sembra anche più lunga.

Mara: Vi faccio vedere sullo scheletro il ginocchio. Delle tre articolazioni della gamba l'anca va a 360° in tutte le direzioni, perché è una sfera e può andare in tutte le direzioni. La caviglia è un altro tipo di articolazione ma può far cerchi, può muoversi all'esterno, può flettersi, può estendersi. Quindi è molto libera. Questo vuol dire che il sistema nervoso ha bisogno di inibizione per coordinare i movimenti. Manda messaggi di inibizione perché abbia un senso il movimento e per coordinare le tre articolazioni nella camminata e quindi nello stare in piedi. Più c'è libertà articolare, più c'è lavoro del sistema nervoso che manda messaggi ai muscoli per limitare una

direzione e favorirne un'altra. Questo è chiaro? Qui ci sono molte meno possibilità di movimento. Non c'è la rotazione del ginocchio. Il ginocchio si flette e si apre. Quando la gamba è piegata il movimento di torsione si può fare, ma non è un grande movimento. Ma non lo si può fare quando la gamba è distesa. Quando voi date un calcio con la gamba distesa (il colpo del karate) tutta la gamba ruota. C'è un duplice punto di contatto del femore sulla tibia, come se fossero due piedi (i condili della tibia). La forza si deve scaricare nello stesso modo a destra e sinistra. Quello che succede in genere alle persone che hanno problemi alle ginocchia è che mettono più peso da una parte o dall'altra; si vedono allora delle ginocchia che vanno verso l'interno o verso l'esterno.

Jenny: Questo si riflette anche sui piedi.

Mara: Sì, certo.

## 122.6 CAM 263: Stare su una gamba - 1° parte - FC (AY 289)

1. Sentite come state, portate l'attenzione in particolar modo sulle gambe, com'è il loro contatto col suolo e poi **ruotate la gamba destra sul proprio asse** per sentire l'articolazione dell'anca, la sua libertà, l'indipendenza della gamba dal bacino; a che punto anche il bacino entra in gioco? E poi **ruotate la sinistra**; confrontate le due gambe, l'indipendenza e la relazione con il resto di voi. Quando volete rotolate su un fianco e **tornate in piedi**, che vogliate o no, osservate com'è il vostro stare in piedi; avete già fatto pratica della pressione dalle spalle sentite se dovete tenervi, quanto scaricate a terra il peso, se è il suolo che vi rimanda in su o se vi tenete su. Confrontate l'appoggio dei due piedi, l'orma. Poi lasciate le gambe più o meno come sono, facilmente divaricate, per cui non troppo vicine, e iniziate a **lasciare che il braccio destro diventi più pesante e inizi ad andare verso il pavimento alla vostra destra**, per cui non in avanti e non indietro, ma lateralmente e sentite se il bacino a sinistra diventa come più leggero, inizia a sollevarsi; e se si solleva, lasciate che si sollevi e che la **gamba sinistra inizi a pendere verso il basso**. Avete un braccio destro che pende a destra e una gamba sinistra che pende a sinistra, e ci sono ovviamente miliardi di modi per farlo. Qualcuno di voi chiude molto il lato destro e allunga il sinistro, qualcuno invece lo fa più tipo pendolo. Iniziate a pensare che la **colonna rimanga allineata** in qualche modo e che lo **spazio tra le orecchie e le spalle rimanga invariato**, per cui è **tutto il tronco che inizia ad inclinarsi verso destra**. Il peso del braccio vi porta a scendere a destra rimanendo con spalle e anche allineate, **la testa rimane al centro tra le spalle** e osservate se in questo modo l'anca sinistra inizia a sollevarsi e lasciate che la gamba penda. Ritornate, lo fate qualche volta. Sentite a che punto la gamba sinistra si solleva, lascia il pavimento; quando lascia il pavimento è facile perdere l'equilibrio? Sentite se la lasciate a lato, per cui sale, o se invece può pendere come uno spaghetti, come diceva ieri Mara; l'idea è quella che il braccio è pesante e scende, la testa rimane tra le spalle, inclinate così il tronco e la gamba provate a portarla all'esterno e poi invece provate ad abbandonarla; non va verso l'alto, ma verso il basso, pende dal bacino. Non è facile, accettiamo questa cosa! E proprio perché non è facile osservate se intanto bloccate il respiro, stringete la mandibola ecc. Fate poco, molto lentamente, piccolo con l'idea di sentire che l'anca sinistra, il bacino a sinistra inizia a sollevarsi e, come se foste una marionetta, la gamba sinistra può pendere per cui rimane verso il pavimento, potrebbe cadere vicino all'altra gamba. Intanto buttate l'occhio sul vostro respiro, com'è la mandibola, cosa potete fare per non complicarvi ulteriormente la vita se siete in apnea e compagnia bella, e poi fate una camminata per riposare.

2. Quando siete pronti tornate ai vostri posti o ad un posto che vi piaccia e **iniziate a fare la stessa cosa dall'altra parte**, o meglio, magari non è la stessa cosa, l'intenzione è la stessa, ma è tutta un'altra storia. Iniziate a lasciar pendere il braccio sinistro, il peso del braccio sinistro, e sentite quando questa inclinazione del tronco a sinistra fa sì che il bacino a destra si sollevi; pensate proprio ad una marionetta, la gamba, il piede lentamente lascia il pavimento. Se non la tenete lei dovrebbe cascare vicino alla gamba in appoggio e non allargarsi. Non è facile, fatelo poco, piccolo e sentite se ci sono due o tre possibilità di "barare", una è sollevare il piede di conseguenza non è il bacino che si solleva e non è il peso del braccio che muove il bacino, l'altra è arrotondare, inclinare molto la cassa toracica e il bacino. L'idea invece è quella di rimanere allungati, la testa rimane tra le spalle, il peso del braccio che scende fa sì che ad un certo punto il peso rimanga sulla gamba sinistra e la gamba destra come uno spaghetti si solleva, ma abbandonata non si allontana, non si divarica di più e casca vicino alla gamba sinistra. Provate a pensare maggiormente al tallone d'appoggio, il tallone sinistro, e vedete quanto potete giocare, fate poco e piccolo, se sentite che è troppo vi prendete una pausa camminando, osservate se è più facile, visto che è una questione di equilibrio, farlo ad occhi aperti o ad occhi chiusi. State respirando ancora? Se pensate di portare maggiormente il peso sul tallone è più facile? E poi di nuovo camminate.

3. Tornate ai vostri posti o dove volete e di nuovo **lasciate pendere il braccio destro**, rifate il movimento piccolo, delicato, giocate su quest'idea che vi inclinate verso destro, che la testa rimane a metà strada tra le spalle per cui non c'è un'inclinazione laterale delle coste, del bacino e **sentite se pian piano l'anca sinistra si solleva**, anche appena, e da quel punto **lasciate qualche volta cadere la gamba e poi la tirate un pochino a lato e la lasciate cadere di nuovo** proprio per sentire cosa vuol dire che la gamba è abbandonata e se la lasciate cadere dovrebbe pendere perché l'anca sinistra è più alta e quindi non tocca terra, pendere e avvicinarsi alla gamba destra, fatelo alcune volte poi fate qualche passo per riposare e poi lo rifate. Vedete se potete rimanere inclinati così a destra, visto che è difficile abbandonare la gamba allora provate a tenerla volontariamente e poi la lasciate cadere; invece il corpo rimane inclinato verso destra, **il bacino è sopra la testa del femore a destra**. Se potete respirate, sorridete, controllate quanta tensione c'è nello sterno e nella mandibola, poi lasciate andare e camminate un po' per riposarvi.

4. **Di nuovo dall'altro lato**; questa è una lezione in cui si procede simmetricamente. L'aveva detto Mara che in questa sessione sareste stati in piedi, siete voluti crescere! Di nuovo fatelo piccolo, delicato, tanto riuscirci non è che serva più di tanto, invece giocate a sentire proprio che il bacino si muove sopra la testa del femore sinistro, che il braccio sinistro scende e fa da contrappeso, il tronco si inclina verso sinistra con la colonna che rimane allungata e di quanto la tendenza è quella di sollevare la gamba, allora la sollevate e la abbandonate un pochino, la sollevate e la abbandonate. Vedete se sia possibile abbandonare la gamba lasciare che penda dal bacino che a destra è sollevato e il piede destro dovrebbe rimanere un pochino sollevato e, buttate l'occhio al respiro, provate a lasciare andare e respirare e sentite se è più facile. Di nuovo se ad occhi chiusi o ad occhi aperti quando è una questione di equilibrio è più facile con gli occhi aperti. Poi lasciate andare tutto e vi sdraiate per riposare. Sentite lo spazio del respiro, lo spazio del respiro nelle anche e poi, che vogliate o no, vedete di alzarvi se no Mara riacquista la voce subito!

5. Ora di nuovo con i **piedi e le gambe leggermente divaricate vi incorniciate la testa con il braccio destro e scendete verso destra** con la stessa intenzione, questa volta però lasciate che sia il **lato destro che si accorcia e il lato sinistro che si allunga**, che ci sia un'inclinazione laterale nel tronco senza tirare, *of course*, sul

collo e sulla testa; il braccio è lì per accompagnare la testa e inclinarsi verso destra. Sentite un lato che si accorcia, uno che si allunga e, se potete, **lasciate che l'anca sinistra si sollevi** e osservate se state tenendo la **gamba sinistra sospesa**, provate a tenerla e poi abbandonarla, lasciare che caschi veramente verso il pavimento, che caschi vicino all'altra, che sia una gamba passiva appesa a quest'anca sinistra sollevata più dell'altra, per cui il piede sinistro decolla. Ancora una volta sentite com'è il vostro respiro. Cosa potete fare per farlo lentamente, delicatamente e rimanere con l'attenzione a come si muove l'acetabolo destro intorno alla testa del femore a destra? Senza tirare sul collo, sentite se l'alluce rimane appeso appena in contatto con il pavimento o se decolla anche lui. Non è obbligatorio che anche l'alluce decolli, ma sentite che l'idea è che il bacino salga a sinistra pian piano, il femore è lì, appeso, e se sentite che state tenendo la gamba, perché ne vedo tante di gambe stile "ballerina", state un attimo così e poi provate a lasciarla cadere, e poi camminate di nuovo per riposare.

6. [00:21:22] Quando siete pronti lo sperimentate **sull'altro lato**, per cui è il **braccio sinistro che incornicia la testa**, non tirate sul collo, abbiate cura della vostra testa, è semplicemente **il peso del braccio e della testa che si spostano verso sinistra** e non fatelo tutto subito, fate un pezzetto alla volta, sentite **come la spalla destra sale e la sinistra scende**, a che punto si allunga lo spazio tra la spalla destra e l'anca e contemporaneamente il lato sinistro si accorcia? Sperimentate quest'idea di fisarmonica nelle coste, negli spazi bassi tra le costole basse e la cresta iliaca e come si avvicinano a sinistra e a che punto l'anca destra si solleva un po'? Il piede non si solleva di tanto, sentite che può sollevarsi il tallone e allo stesso tempo l'alluce pendere, può star lì in contatto col pavimento e poi abbandonare il pavimento; lasciate andare la gamba affinché vada verso quella di appoggio, per cui la gamba destra, se è libera di pendere, cade su quella sinistra e non si allontana. Di nuovo vi fate una camminata per riposare.

7. Tornate sui due piedi e verificate com'è il primo movimento. **Lasciate che il braccio destro scenda**, questa volta **la cassa toracica rimane in asse col bacino, la colonna si allunga** e sentite se inclinandovi verso destra **lentamente l'anca sinistra si solleva e il tallone della gamba sinistra inizia a sollevarsi** e sentite di quanto potete farlo facilmente permettendo alla gamba di pendere vicino all'altra. La gamba non si allarga ma pende. Provate ad allargarla appena appena e poi a lasciarla pendere; provate dall'altra parte. **Inclinate verso sinistra**, questa volta **il tronco rimane in asse**, è il peso del braccio sinistro che vi fa scendere e sentite di quanto l'anca destra si può sollevare un po' e la gamba pende, potete lasciare l'alluce a terra? Sentite se potete sollevare la gamba senza staccarlo. E poi di nuovo camminate.

8. Come sono le anche? Sono più lubrificate o affaticate? (*Risate*). Tornate ai vostri posti, **mettete la gamba destra un pochino più avanti rispetto alla sinistra e iniziate a lasciar pendere le braccia ancora più avanti**, il tronco rimane allineato e sentite a che punto il piede sinistro si stacca. Portate il **peso sul tallone destro** ma mantenete morbidi la gamba e il ginocchio, sentite di quanto il piede sinistro si può staccare lasciando pendere le braccia in avanti e mantenendo lo sguardo all'orizzonte davanti a voi. Provate a rimanere un po' così e poi fate oscillare un po' le braccia, sentite proprio che pendono e poi sorridete. Potete lasciare sollevare la gamba dietro e ritorno? Lo fate alcune volte, basta che la gamba dietro si sollevi solo un pochino. Fate pure una camminatina e poi lo farete sull'altro lato.

9. Bene, ora fate un **passo avanti con la gamba sinistra, il peso ora è sul tallone della gamba sinistra**. Non bloccate, provate a irrigidire la gamba sinistra e poi a lasciarla con le sue brave articolazioni, anca, ginocchio e caviglia intelligenti; il

ginocchio non è in iperestensione. Sentite il peso delle braccia davanti a voi e come questo vi fa **inclinare il tronco fin tanto che la gamba destra si solleva un pochino**. Poi provate a **oscillare le braccia** e sentire com'è. L'importante è sentire che il tronco è allungato e le braccia possono oscillare. Fate una camminatina. Quando camminate le braccia oscillano di più? Oscillano contro laterale o insieme?

10. **Fate di nuovo un passo con la gamba destra davanti**, pensate al sostegno del tallone con le articolazioni libere. **Vi inclinate davanti** col ginocchio destro morbido, **lasciate sollevare il piede dietro**, portate indietro anche **le braccia e iniziate a muoverle verso l'esterno, le ruotate verso l'esterno e l'interno**. Sentite cosa fanno i gomiti, le scapole, le spalle e se è faticoso tenere la gamba in aria, appoggiate pure un pochino l'alluce sinistro. Quando le scapole si avvicinano e si allontanano siete pronti a prendere il volo e provate a giocare con questo movimento e magari respirate e sorridete. Prendetevi dei riposi quando ne avete bisogno. Fatevi pure una camminata per riposare.

11. Tornate ai posti e **lo fate con l'altra gamba**, per cui portate **avanti la gamba sinistra**, inclinate **il busto in avanti lasciando che il piede destro decolli**, il bacino salga e sentite se su questo lato è più facile; poi portate **le braccia dietro e iniziate a portare i palmi in fuori e in dentro, li fate ruotare sul loro asse**, sentendo che il movimento ha a che fare con i gomiti, con le spalle, sentite quando le scapole si avvicinano e si allontanano e in tutto ciò potete ancora sorridere e respirare? Prendetevi un riposo e poi lo rifate, potete riposare camminando o in piedi e poi sentite il movimento nello sterno quando c'è questo movimento delle braccia che si aprono e si chiudono. Sentite se è più facile abbinare il respiro ad uno dei due movimenti o siete in apnea? E poi di nuovo camminate o vi sdraiate per riposar un attimo.

12. Quando potete, tornate in piedi e poi fate un **passo avanti con la gamba destra**, inclinate **il tronco in avanti ma lasciate che le braccia rimangano accanto al tronco** per cui la gamba sinistra e le braccia vanno indietro, vi inclinate il necessario per lasciare che l'alluce della gamba sinistra sia appena in contatto e **poi lasciate oscillare le braccia tranquille** e poi **fate oscillare anche la gamba insieme alle braccia** provate a fare oscillare e la gamba oscilla fino ad andare davanti e ritorno. Provate a farle andare insieme o in senso opposto. Pensate al tallone della gamba destra, alla testa del femore che è nell'acetabolo del bacino, la gamba destra non è tesa ma è abbastanza distesa da permettere alla gamba sinistra di oscillare. Poi lasciate andare tutto e riposare camminando.

13. [00:43:30] Adesso lo fate dall'altra parte e provate a **lasciar oscillare anche la gamba e le braccia**, come se ci fosse un filo che vi guida, come se foste burattini, mantenendo la stessa distanza. Questa è una serie di lezioni. Provate a farlo più lentamente, dovete trovare il punto più alto sull'anca, intorno alla testa del femore della gamba che sostiene. Chi prendiamo come modelli? Rifatelo per favore. Guardiamo loro cinque. Non volevate fare altro che le modelle... Rifatelo guardando di qua, portate la gamba sinistra avanti. Avete visto? Qualcuno guarda l'orizzonte quindi la testa rimane così. Guardiamo altri quattro modelli, quattro maschi; guardate se parte di più dall'oscillazione della gamba o delle braccia; (*commenti del gruppo*) sembra uno di quei cagnolini delle macchine che fanno quell'oscillazione continua... (*Risate*). È il tronco che si muove in cima alla testa del femore. Camminate di nuovo e poi verificherete il primo movimento.

14. **Verificate il primo movimento**, vi mettete **con le gambe un po' più aperte del solito; il peso del braccio vi fa andare a destra con il tronco** che rimane allineato alla testa; non c'è inclinazione laterale e sentite di quanto l'anca sinistra si

solleva e se potete lasciare pendere la gamba. È più facile di prima se potete lasciarla pendere come uno spaghetti. **Provate dall'altra parte** e vedete cosa succede. Adesso camminate un attimo per riposare.

15. **Tornate e vi inclinate di nuovo verso destra** con l'idea che il tronco è allineato, per cui sentite quanto dovete attivare i muscoli del lato destro per non accasciarvi a destra. **Il lato sinistro si solleva**, sentite se dovete attivare di più i muscoli del lato destro o del lato sinistro per non cadere. La testa non cade, rimane in asse, rimane tra le due spalle. Tornate, fatelo alcune volte e poi quando trovate un punto nel quale è facile **rimanere così inclinati** verso destra, cominciate a **portare l'anca destra avanti e indietro**, l'anca destra è quella sulla quale siete. Immaginate la testa del femore, l'acetabolo del bacino che possono andare un pochino avanti e un pochino indietro; andate verso la punta e il tallone, piccolo piccolo; sì, avanti e indietro, l'altra gamba pende, casca giù, il movimento è così piccolo che l'altra gamba può stare lì, tranquilla, pendente. Dovete immaginare un piccolo movimento dell'anca, della testa del femore e dell'acetabolo del bacino; non si sa bene se è la testa del femore che muove l'acetabolo o se l'acetabolo che si muove intorno alla testa del femore; insieme vanno appena appena avanti indietro e poi la gamba pende e non fa nulla. **Poi camminate e provate dall'altra parte.** Rimanete sulla stessa gamba, nella stessa posizione, e **fate destra e sinistra**, provate, è un piccolo aggiustamento che sentite tra la testa del femore e l'acetabolo. Poi fate due passi e quando volete **provate a fare un cerchiolino**; avete il tronco allineato e la testa tra le spalle. La gamba è abbandonata, lasciatela pendere e fate un piccolo cerchio. Eccolo lì. Pensate al tallone, pensate che state facendo un cerchio attorno al tallone e sentite quanti altri cerchi ci sono in voi. Sentite com'è l'eco di questo movimento del bacino che avete sentito mille volte da sdraiati a terra, sentite in piedi su una gamba sola come risale; quali altri cerchi ci sono in voi? Fate due passi.

Siete pronti a fare il **cerchiolino sull'altra gamba**? Allora portate il **peso sulla gamba sinistra**, il tronco è allineato, sentite se dovete attivare i muscoli di destra o di sinistra, abbandonate il peso del braccio e sentite se è più facile. Non fate subito il cerchio, iniziate prima andando un pochino avanti e indietro e sentite com'è; il piede è sollevato e la gamba è abbandonata. Se avete problemi di equilibrio, barate e lasciate appena appena l'alluce a terra che dà un minimo di stabilità. **Provate andare avanti indietro, con l'anca della gamba sinistra**, quella dove avete il peso, e **poi andate a destra e a sinistra**. È carino come ognuno interpreta in modo diverso. Respirate, sorridete e sentite se c'è tensione nella mandibola. Poi quando volate **sperimentate i cerchiolini**, sentite se avete tensioni inutili nelle dita, nelle mani. Ognuno ha degli schemi per cui va a cercare la forza chi nelle mani, chi nella mandibola; se sapete di avere dei vostri schemi, buttate l'occhio proprio lì, sentite com'è e poi fate **un cerchio in una direzione e poi nell'altra**; il piede che pende, in qualche modo, anche lui fa un cerchiolino? Sentite come risuona in voi questo cerchio e se c'è un'eco nello sterno, nelle spalle... Le spalle cosa fanno? Vanno in bicicletta? Qualcuno di voi le sta mandando in bicicletta? Provate a sentire quanto va a spirale o quanto invece il tronco rimane sopra alla testa del femore. Fate due passi e verificate com'è il **primo movimento** adesso.

**Portate il peso a destra**, lasciate il peso del braccio che scende, sentite com'è, se è un pochino più facile rispetto all'inizio della lezione **permettere all'anca sinistra di sollevarsi**, alla **gamba sinistra di pendere** tranquilla dall'anca; la testa che rimane tra le spalle, per cui il tronco è allineato. Poi **fatelo dall'altra parte**. È un po' più facile? Cercate il tallone della gamba in appoggio, pensate alla testa del femore che va a cercare il punto più interessante dall'acetabolo. Terminare camminando, sentite com'è la vostra camminata adesso. L'anca è libera o è stanca? Libera? Com'è la

falcata sui piedi? Com'è il passaggio del peso dai talloni ai metatarsi, alle dita? Com'è la spinta del piede, la propulsione? C'è un movimento nel bacino? E *voilà*, ci vediamo domani.

## GIORNO 123 - 31/10/2016

## 123.1 CAM 264: Stare su una gamba - 2° parte - FC (AY 289 e 290)

1. **Iniziate a sentire come state sui due piedi**, com'è, come vi sentite e com'è distribuito il peso. Che cosa vi racconta il vostro lato destro ed il sinistro, se vi raccontano cose diverse. **Potete spostare un pochino il peso su un lato e sull'altro e sentite come vi sostiene il lato destro, se vi allungate o vi accorciate.** Come vi sostiene il lato sinistro? L'idea è di spostare il peso come se steste camminando, quindi non è la testa che fa pendolo, ma rimanete con la testa mediamente al centro. Ovviamente sentite che vi si sposterà di più sul piede in appoggio, non è un pendolo. Facciamo un passo indietro: da dove spostate il peso quando portate il peso sul piede destro? Ci portate la testa, le spalle, il bacino? E quando portate il peso a sinistra che cosa ci portate? Che cosa si muove dalla linea centrale? Poi pensate se quando camminate fate la stessa cosa o fate qualcosa di diverso.

Se si crea più spazio tra la spalla e l'anca quando portate il peso o se si crea meno spazio, se c'è un'idea di allungamento o un'idea di qualcosa che si accorcia, di qualcosa che vi manda verso il cielo o che si accascia verso il pavimento. Ovviamente osservate come, se potete, non fate intenzionalmente. E poi **iniziate a camminare, lentamente, per sentire com'è stamattina la camminata, quando il peso va a destra.** Sentite che il lato destro si allunga, si accorcia, sull'anca destra: com'è? C'è una rotazione? **E quando il peso va sul piede sinistro com'è?** Poi osservate la morbidezza o meno dei piedi. Se rimanete più tempo su una gamba o sull'altra, se lo potete fare anche sorridendo e guardandovi in giro. **Ora guardate in particolar modo le tre articolazioni della gamba: anca, ginocchio, caviglia.** Magari è più facile notarlo per qualche passo solo su un lato e sentite quanto è distribuito questo movimento nelle tre articolazioni. A volte quando ci guardiamo in giro vediamo persone che camminano tutto di caviglie e niente di anche, tutto di anche e niente di caviglie. Intanto osservate come è distribuito il movimento e pensate appunto al quel movimento che avete visto ieri della testa del femore che si può muovere a trecentosessanta gradi nell'acetabolo. Il ginocchio flette e la caviglia ha un possibile assestamento destro e sinistro, flessione ed estensione. Poi osservate a sinistra le vostre tre articolazioni. E quando osservate, prendete una mimica come dire, diversa dal solito? Per osservare dovete fare uno sforzo che si vede dall'esterno? Un corruciarsi della fronte o potete lasciare che le sensazioni arrivino? Avete modificato in questi anni il vostro modo di portare l'attenzione e lasciare che le sensazioni arrivino?

E state ancora respirando? Perché se non respirate adesso figuratevi dopo su una gamba sola! Perché adesso andiamo avanti con la lezione di ieri. Mettetevi dove volete.

2. **Incorniciate la testa con il braccio destro**, che non vuole dire tirare, ma significa semplicemente creare un vincolo, e poi lentamente **iniziate a inclinarvi verso destra con l'idea che il tronco rimanga allineato**; di tanto scende la spalla destra, di tanto sale la sinistra e la testa rimane al centro tra le due spalle. Il tronco così com'è inizia a inclinarsi verso destra e sentite se l'anca sinistra inizia a salire un pochino e di conseguenza la gamba sinistra si può lentamente sollevare e poi lasciate. Lo fate qualche volta. Notate se la caviglia è morbida, si allunga, rimane l'alluce appena appena sul pavimento e ritorno. **Fatelo alcune volte, senza fretta, proprio per sentire se potete lasciare la gamba tranquilla, appesa e che pende.** Come ruota il bacino attorno alla testa del femore destro? Qualcuno vedo che ancora per equilibrarsi lancia la gamba in fuori, e la lasciate in fuori e la fate cadere.

**Rimanete inclinati così a destra e qualche volta tenete la gamba e la lasciate cadere, tenete e la lasciate cadere per vedere quanto potete lasciarla libera.** Intercalate ovviamente con dei riposi che potete fare a piacer vostro camminando o stando un attimo sui due piedi e poi riprendete il movimento. Cercate una sensazione di allungamento, sia il lato destro che il sinistro rimangono lunghi, e vi inclinate così intorno alla testa del femore a destra. Sentite anche il respiro, sentite se ci sono tensioni nel collo, se le vertebre respirano e le costole? La testa rimane più o meno allineata sullo sterno, non si inclina e non tirate con il braccio. Poi fate qualche **passaggiatina per riposare** e tornate ai posti.

**3. Incorniciate di nuovo la testa con il braccio destro,** veramente con l'intenzione di non tirare: il collo non si inclina in modo tale che l'orecchio sia vicino alla spalla, ma è un vincolo; è creare un vincolo in cui tutto si muove insieme verso destra. **Rimanete così e inclinate a destra;** lasciate la gamba sospesa, se volete lasciate l'alluce appena appena a terra, che vi dà un po' di equilibrio e **iniziate a fare un piccolo movimento a destra e a sinistra intorno alla testa del femore destro** per cui cercate l'appoggio del piede destro del tallone, pensate al tallone. Le articolazioni sono libere: il ginocchio non è flesso ma non è neanche in iperestensione, per cui sentite le articolazioni libere e iniziate a fare un piccolo spostamento a destra e a sinistra intorno alla testa del femore. Osservate se potete farlo con l'idea che il tronco rimane in asse e la gamba è appesa e non fa nulla. Sì, ci siamo. **Fate due passi per riposare.**

Poi quando volete vi rimettete nella stessa posizione, pensate alle articolazioni libere della gamba destra. **Vi inclinate verso destra, sentite se è un po' più facile di prima lasciare appesa la vostra gamba sinistra,** lasciare che sia sospesa e abbandonata tanto che casca vicino al vostro malleolo destro, per cui non la tenete in fuori ma lasciate che cada. Ora, da quella posizione, **iniziate a portare il bacino avanti ed indietro a destra, sulla gamba che è in appoggio.** Riprendiamo un pochino quello che abbiamo fatto ieri alla fine. L'altra gamba potete lasciarla a terra, se volete, l'alluce a terra per l'equilibrio, ma verificate che sia senza peso; il peso è sulla gamba destra. E andate così un pochino in avanti ed indietro, con questa idea dell'allungamento davanti e dietro, dell'allungamento ai lati. Lo fate piccolino, tornate, riposare, lo rifate qualche volta.

**Quando sentite che ne avete bisogno vi prendete una pausa.** E poi di nuovo create un vincolo con la mano destra. Iniziate ad inclinarvi e sentite proprio che il bacino ruota intorno alla testa del femore a destra. Andate a cercare il tallone. Questa volta mettete insieme i quattro punti cardinali e **descrivete un "cerchiolino" intorno alla testa del femore senza esagerare.**

Ieri vi avevo dato un rullo morbido: un po' l'immagine del "sei/dodici" del bacino e di come risaliva il movimento creando una spirale. Oggi invece pensate proprio al fatto che il tronco è allineato, per cui sentite quando andate davanti indietro, destra sinistra sull'anca che cosa descrive la vostra testa. **Osservate come il tronco si muove tutt'intorno alla testa del femore.** È interessante questa lezione perché noi normalmente muoviamo le gambe e il tronco rimane fermo, qui invece Mose fa delle esplorazioni per vedere com'è il movimento se la gamba è ferma e il tronco ci si muove attorno; per cercare appunto dove la testa del femore è nel punto più alto dell'acetabolo e da lì posso muovermi in avanti, indietro, destra, sinistra con più facilità.

**Sentite come sono questi "cerchiolini" in una direzione e nell'altra e il tronco.** Per cui pensate alla colonna, ovviamente respirate, è morbida, non irrigidite, ma c'è questo movimento del tronco intorno alla testa del femore. Descrivete un cerchio in una direzione, prendete una pausa, un cerchio nell'altra direzione e sentite se pian piano è un po' più facile, se potete lasciare l'altra gamba appesa, abbandonata, o, barate pure, lasciate appena l'alluce a terra, però senza peso, che

vi dà più equilibrio. **E poi camminate, sentite com'è camminando, confrontate i due lati. E vi sdraiate un attimo anche per riposare**, un attimino, non esageriamo. Notate se c'è diversità nelle sensazioni tra un lato e l'altro. Come sono orientate le gambe, le ginocchia, i piedi? Com'è la lunghezza tra il tallone destro, l'anca e la spalla? E il sinistro?

Poi quando volete, virgola, che vogliate o no, tornate in piedi.

4. **Incorniciate la testa con il braccio sinistro e cominciate a inclinarvi un po' a sinistra.** Non fatelo subito tutto ampio, cercate proprio lo spostamento del peso, mantenendo, come vi dicevo, la testa allineata sul prolungamento della colonna; il braccio è solo un vincolo, sentite che la spalla sinistra scende, la spalla destra sale e se il tronco rimane così allineato, lungo sia dalla spalla destra all'anca destra che dalla spalla sinistra all'anca sinistra, a un certo punto l'anca, il bacino a destra si solleva. **Vedete se potete lasciare abbandonata la gamba destra. Provate qualche volta a sollevarla un pochino** e ad abbandonare; vedete di trovare questo equilibrio intorno al vostro piede sinistro, cercate il tallone. Pensate alle articolazioni, come vi dicevo, il ginocchio non è in iperestensione, non è flesso, è morbido e sentite di quanto potete far sì che lo spostamento del tronco verso sinistra sollevi il bacino e sollevi la vostra gamba. Notate se ci sono delle parti di voi che respirano meno, **pensate al tronco che rimane allineato ma non per questo irrigidito.** Pensate se state respirando nelle vertebre cervicali, nelle dorsali, nelle costole. Sentite dove ci sono delle apnee e delle tensioni inutili che potete lasciare andare. **Poi fate quattro passi di nuovo per riposare.**

Sta diventando un po' più facile stare in equilibrio su una gamba? Abbiamo qualche speranza?

Tornate nella stessa posizione e di nuovo con lo stesso braccio **vi inclinate a sinistra, sentite come l'acetabolo sinistro ruota intorno alla testa del femore;** datevi questa immagine e veramente verificate se state contraendo inutilmente qualcosa e com'è il ginocchio sinistro. Non bloccate la gamba sinistra anche se ha il peso su di sé. **Iniziate, rimando in equilibrio così inclinati, a portare maggiormente a destra e a sinistra l'anca sinistra;** pensate che va all'esterno del tallone e all'interno del tallone. E sentite che cosa fa la testa, che cosa fa la colonna; come le spalle e il tronco si spostano da un lato e dall'altro. Se il piede destro è abbandonato, se la caviglia è abbandonata e l'alluce magari sfiora il pavimento; non tenete il piede come se steste in piedi: il destro, sto parlando del destro. E di nuovo sentite se c'è più movimento che compensate con le coste, stile caraibico, di ondina, o se è un movimento per cui il tronco si muove intorno alla testa del femore, rimanendo allungato a destra e a sinistra.

Inizia a diventare un po' più facile mi sembra. **Prendetevi una camminatina per riposare.**

Poi tornate nella stessa posizione, sempre verso sinistra: verificate com'è inclinarvi, se a sinistra è un po' più facile dell'inizio della giornata. Non dovete cercare un gran movimento, cercate invece l'idea di abbandono della gamba destra, l'appoggio sul tallone sinistro. **Rimanete così inclinati e iniziate a portare l'anca in avanti e indietro.** Di nuovo chiedetevi se è un movimento di oscillazione o se è il tronco che si muove. Ed eventualmente provate la diversità tra i due movimenti. Osservate quello che fate: la richiesta è che il tronco si muova, per cui il lato destro rimane allungato davanti, dietro non c'è estensione e flessione; il tronco rimane così come è oscilla sopra la testa femore. Siccome vedo che qualcuno fa qualcosa di diverso vi dico, osservate quello che fate, se volete enfatizzate quello che fate di diverso poi tornate a quest'idea del tronco che rimane allineato e va avanti e indietro, di modo che il bacino si muova sulla testa del femore nelle due direzioni. È piccolo, è piccolo. Se lasciate anche l'alluce destro a terra accertatevi però che non abbia peso e sentite se la gamba va anche lei avanti e indietro e potete lasciare che penda, abbandonata verso il pavimento. E se sentite che lo fate, **provate a oscillare**

**volontariamente anche la gamba** e poi la lasciate proprio lì che pende, come il famoso spaghetti scotto.

**Poi vi fate una camminata.**

C'è qualcosa di diverso nella camminata? Le anche guidano di più, guidano di più. Altre sensazioni? Titubanza! Vanno su e giù stile bicicletta, con le mani stai facendo vedere una bicicletta che va all'indietro.

5. Tornate sui vostri piedi. Di nuovo **il braccio sinistro intorno alla testa**, vi inclinate a sinistra, la solita cosa: **il bacino ruota intorno alla testa del femore**. Sentite se è un po' più chiaro, sentite se potete lasciar pendere la gamba destra e se avete bisogno di un appoggio lasciatelo pure, ma accertatevi che sia senza peso la gamba destra. E da lì mettete tutto quanto insieme e **iniziate a descrivere un cerchio**. Come vi dicevo prima se il tronco rimane allineato allora sentite come se ci fosse qualcosa che tiene allungato dal coccige alla testa. Che movimento descrive nello spazio la testa? Ci sono dei punti del cerchio più facili e più tondi e degli altri un po' più spigolosi? Che cosa potete fare per renderlo più facile? Osservate se il ginocchio sinistro è morbido o è in iperestensione; come è il respiro? Fatelo più piccolino: giocate e cercate la precisione contemporaneamente.

**Se avete bisogno di fare qualche passo prima di invertire il senso del cerchio, fatelo.** Vi piace di più farli piccoli e veloci o lenti? Più ampi? Vedo diversi ritmi e diverse ampiezze.

**Provate ora a invertire il senso del cerchio, se lo facevate in senso orario adesso lo fate in senso antiorario e viceversa.** Sempre con il braccio sinistro vi inclinate a sinistra, il peso è sulla gamba sinistra; sentite, immaginate proprio la testa del femore, l'acetabolo del bacino che insieme descrivono un cerchio intorno al tallone sinistro.

Se volete potete pensare, anche se è un pochino complicato, al tronco che si muove intorno alla testa del femore e fa partire il movimento o pensate alla testa del femore che si muove intorno al tallone e il tronco di conseguenza sopra e se potete differenziare questi due movimenti. Da dove parte il movimento?

**E vi fate di nuovo una camminata**, sentite se appare qualcosa di nuovo nel vostro camminare. Se c'è qualche parte più presente, meno presente, qualche novità, **poi vi andate a sdraiare.**

Qualcuno dice si sono liberate le spalle.

Ci sono diversità tra i due lati? Diversità tra prima ed adesso? Sentite lo spazio spalla, anca, tallone da un lato e dall'altro. C'è maggiore respiro da qualche parte? Più spazio? Meno?

6. Poi tornate quando ve la sentite. **Lasciate che il braccio destro vi porti verso il pavimento con la stessa idea del tronco in allungamento e sentite a che punto si solleva la gamba sinistra e se potete lasciarla abbandonata.** E ritorno e rifate la stessa cosa. **Quando siete inclinati a destra ci rimanete e iniziate a girarvi verso sinistra, come per andare a guardare verso sinistra.** La gamba sinistra rimane lì, pende - se volete lasciate l'alluce in appoggio da qualche parte - per cui sentite che ruota. L'alluce rimane, lasciatelo da qualche parte sul pavimento scarico di peso, e girate il bacino in modo da andare a guardare la parete alla vostra sinistra. L'idea che il tronco è un tutt'uno rimane, per cui la testa rimane tra le due spalle, l'orientamento del naso, dello sguardo e del vostro sterno, ricordatevi di respirare! - Ride - Non prendetela troppo seriamente!

Vi inclinate verso destra, lasciate le braccia abbandonate, l'alluce lo lasciate là. La gamba è allungata, la sinistra morbida, in modo che vi serva per l'equilibrio e sentite se potete così ruotare di nuovo verso sinistra. Di nuovo il movimento è nell'anca destra: è il bacino che ruota intorno alla vostra testa del femore. **Sentite di quanto potete rimanere inclinati e ritorno. Vi ritrovate con la gamba sinistra davanti, se girate verso sinistra.** Lasciate la gamba sinistra lì dov'è. Non rimane

appesa, vi segue. Lasciate che da qualche parte la gamba vi segua - l'alluce lo lasciate così viene più facile - in modo tale che girate il bacino, l'anca sinistra in qualche modo si piega e invece girate intorno alla testa del femore a destra. Sorridete al vostro vicino di sinistra intanto che girate! (Ride) **E poi camminate.**

7. Partite con le gambe un po' più larghe e di nuovo vi inclinate verso destra, nello stesso modo e lasciate che la gamba sia allineata, questa volta, ovvero la gamba sinistra la lasciate lì dov'è e scarica il peso, ma rimane allineata con il tronco. E appena sentite che sta per staccarsi l'alluce voi invece lo lasciate lì e vi girate a sinistra, forse diventa più facile. La gamba rimane lì, l'alluce lasciatelo pure a terra, è senza peso e la gamba è allungata, il ginocchio sinistro allungato. La gamba allineata con il resto di voi e vi girate verso sinistra. Ci siamo! E rimanete così perché l'inizio è lì.

Girati verso sinistra, iniziate a pensare come avete fatto ieri al filo tra le mani e la gamba, e iniziate a sollevare mani e gamba. Non avanti e indietro: **siete sulla gamba destra vi girate verso sinistra per cui l'orientamento vostro è alla parete alla vostra sinistra e da quella posizione iniziate a sollevare la gamba e le braccia e poi iniziate ad oscillare il tronco insieme alle gambe e alle braccia intorno alla gamba di appoggio.** Fatelo insieme e poi provate a farlo in opposizione. Se fate insieme il tronco va insieme.

E poi riposare camminando.

8. Tornate nella stessa posizione e di nuovo il peso è sulla gamba destra. Vi inclinate a destra: partite con le gambe un po' divaricate, lasciate la gamba sinistra in allineamento, lì dov'è. **Vi girate verso sinistra per cui sentite il bacino che ruota sulla gamba destra e da questa posizione iniziate a inarcare un pochino, a lasciare andare la testa all'indietro,** ma con l'idea di piegare la testa all'indietro per formare un grande arco con una grande estensione. **Sentite che la pancia può uscire,** sentite quel punto sotto l'ombelico che può...Ce la potete fare!

Siete girati verso sinistra, il vostro sguardo, la vostra fronte. Siete orientati sulla parete alla vostra sinistra. Fatelo alcune volte: provate così a sollevare appena, appena la gamba e ritorno. **Sollevare la gamba e ritorno.** Piccolo, piccolo, delicato. Sentite come vi muovete intorno alla testa del femore a destra, sentite se potete respirare. Non è un movimento nel collo, è una piccola estensione, il bacino viene in avanti, la testa va all'indietro; il bacino in avanti, è un'estensione, è un arco. Sentite quanto è distribuito il movimento in tutta la colonna: i corpi vertebrali davanti hanno spazio, le spine dietro si avvicinano, delicato e morbido. In questo modo lasciate che la gamba si sollevi un po' e ritorni, rimane l'estensione anche quando tornate. **E poi lasciate andare tutto, camminate.**

L'ho detto che la parte iniziale era più facile: ma vedrete poi che meraviglie! Che anche, che ancheggiamenti. (Risate). L'idea è che rimanendo in estensione c'è questo movimento intorno alla testa del femore. Ce la fate ancora?

9. Allora tornate sulle gambe, sull'altra, cambiamo! Solo per verificare: incorniciate la testa con il braccio destro e andate una volta a destra e sentite com'è. Confrontate con l'inizio della lezione: com'è inclinarvi verso destra e lasciare la gamba appesa dall'altra parte. È migliorato? Vedete che valeva la pena? **Adesso lasciate le gambe più larghe del solito e iniziate ad inclinarvi invece a sinistra.** Lasciate pendere le braccia, iniziate a inclinarvi un pochino a sinistra e sentite quando la gamba destra non ha più peso: **a quel punto iniziate a ruotare per andare a guardare la parete di destra e ritorno.** Lo fate alcune volte. La gamba è allineata con il tronco, la gamba destra e tutto ruota intorno. Cercate il peso sul tallone sinistro e tutto ruota intorno alla testa del femore della gamba che vi sostiene. Andate, tornate, lo fate alcune volte, sentite se pian piano sta diventando un po' più facile e sentite se respirate. La gamba rimane lì, lasciate

l'alluce così com'è, voi cambiate orientamento nello spazio: guardate la parete alla vostra destra, per cui il movimento è intorno alla testa del femore a sinistra. E l'anca destra un pochino si chiude se la gamba rimane lì.

**Fate qualche passo e ritornate nella stessa situazione.**

10. Tornate nella stessa situazione, **vi inclinate verso sinistra, ruotate verso destra e iniziate a sollevare braccia e gamba**; immaginate questo filo che mantiene fissa la distanza tra la gamba e le braccia. Sentite il movimento: qualcuno lo fa solo dai gomiti, qualcuno invece tutto il braccio; sentite se è diverso, se il tronco rimane o se, invece, è uno spunto per inclinare avanti ed indietro. Fate in un modo e fate nell'altro e con l'idea che il tronco rimane sempre in allungamento. Il burattino inizia a muoversi, non trasformatemelo in un passo di danza. Sentite come tutto si muove in un altro orientamento intorno alla testa del femore. Inizia ad appassionarvi? Vi vedo più intrigati! Insisti e insisti. **E poi fate ancora quattro passi per riposare.** Vanno come in bicicletta le anche?

11. Tornate allo stesso movimento e nella stessa direzione, per cui vi inclinate uno pochino a sinistra, poi ruotate a destra e da questa posizione iniziate a pensare a un'estensione: un'estensione distribuita democraticamente nelle vertebre, per cui non più le lombari, non più le lombari del collo, una grande estensione e in questo modo **iniziate a lasciar sollevare ogni tanto la gamba e ritorno.** Se respirate ancora va bene, sennò fate meno. Piccolo! Piccolo! L'obiettivo è proprio questo: muovere il bacino intorno, però inarcando, per cui il bacino ha un'altra organizzazione rispetto alla testa del femore, in un altro punto. Fatelo alcune volte. E poi tornate e semplicemente vi inclinate una volta a sinistra per sentire se è migliorato; se potete lasciare la gamba abbandonata, senza il braccio, come avete iniziato ieri. Se è un po' più chiaro, se sostiene meglio, se potete lasciare le articolazioni libere anche se la gamba vi sostiene. **E poi andate a sdraiarsi e vi riposate.**

Com'è il respiro? Avete più spazio tra le costole? Le costole fluttuanti? C'è più spazio tra la cassa toracica ed il bacino? Sentite la lunghezza spalla, anca, tallone, da un lato e dall'altro. **Quando volete tornate in piedi.**

12. Lasciate le gambe un po' più larghe del solito e vi inclinate lasciando questa volta il braccio destro che pende verso destra; sentite a che punto la gamba sinistra decolla un pochino. La lasciate lì scarica, ma con l'alluce appena, appena a terra. Partite un po' più larghi in modo da avere la gamba abbastanza allineata con il resto e adesso **aprite le braccia all'altezza delle spalle**: il braccio destro inesorabilmente è più vicino del sinistro. E così **vi girate verso sinistra.** Lasciate l'alluce dov'è! È senza peso la gamba, lasciate l'alluce dov'è: vi serve per l'equilibrio. La gamba sinistra ve la trovate davanti a voi, non gira anche lei, girate voi intorno alla gamba destra. E ritornate un attimo a casa, non casa, tornate sui vostri piedi. (Ride).

Allora, innanzi tutto sollevate le braccia all'altezza delle spalle e osservate se sono davvero all'altezza delle spalle e se per sollevare le braccia sollevate anche le spalle. Poi, guardatele, spesso si ha l'immagine dell'altezza delle spalle: se voi le guardate sono all'altezza delle orecchie. Io in qualcuno vedo questo. Portatele all'altezza delle spalle e poi le guardate, se le vedete davanti ai vostri occhi non sono all'altezza delle spalle, sono un po' più in alto, sono all'altezza del viso. E fatelo qualche volta per sentire veramente dove sono all'altezza delle spalle. L'altra cosa: **sentite se le scapole sono morbide**, se potete muoverle. Provate a tirare su anche le spalle, così è bello. Poi lasciate andare le spalle e vedete se stanno un po' più comode, un po' più lì. Adesso che è un po' più chiara questa cosa vi inclinate di nuovo. Partite con le gambe un po' più larghe, prima vi inclinate, lasciate le braccia, le andate a cercare dopo; **vi inclinate a destra, lasciate l'alluce sinistro lì dov'è, allargate le braccia all'altezza delle spalle**, senza nessuna

tensione. Sentite se siete allineati ma non per questo bloccati in questa posizione, **iniziate a girarvi a sinistra**. L'alluce rimane lì e da quella posizione **sollevate la gamba sinistra e poi ritornate e lasciate andare. Fate una camminatina per riposare**. Sentite veramente che è inutile avere tutto quello sforzo nelle braccia, nelle spalle.

13. Tornate nella stessa posizione: le gambe larghe, verso destra, lasciate l'alluce sinistro lì dov'è con la gamba è scarica dal peso. **Quando siete inclinati a destra allargate le braccia e intanto che vi girate verso sinistra la testa invece va verso destra**. Facciamo una piccola differenziazione della testa che va nella direzione opposta delle braccia; intanto che girate braccia, tronco verso sinistra, la testa gira a destra, poi tornate con il tronco, la testa torna al centro, a casa e fate questa differenziazione. Intanto respirate anche e magari sorridete, eccolo lì, dai che è facile! Andate a sinistra, intanto guardate a destra, ritornate e poi una volta vi girate; tutto quanto insieme e vediamo se è diventato più facile, se differenziare e complicare delle cose le rende più facili. **Rimanete girati verso sinistra e lasciate scendere le braccia intanto che la gamba sale**. Lasciate scendere le braccia intanto che la gamba sale e ritorno. Lasciatele andare proprio le braccia, le lasciate cadere e intanto permettete alla gamba di salire. **Poi camminate**. Come va? È più libero lo sterno. Altro da segnalare? Appoggio del piede destro: così mi viene detto. Altro da segnalare? Dopo andiamo a pattinare.

14. Verificate com'è scendere con il braccio a destra e ritorno, e lasciare la gamba appesa: come vi muovete attorno alla testa del femore a destra. È un po' più facile ancora? È più chiaro? È più lubrificato? **Ora vi inclinate a sinistra: con le gambe un po' più larghe vi inclinate a sinistra**, lasciate che la gamba destra alleggerisca il peso, ma lasciate l'alluce lì dove è, siete allineati la gamba con il tronco. **Sollevate le braccia**, indovinate se sono una il prolungamento dell'altra e all'altezza delle spalle, poi così vi **girate verso destra e ritorno**. Vi trovate la gamba destra davanti a voi. Altra cosa: sentite se le mani sono sul prolungamento uno dell'altro o se sono più indietro delle spalle, più avanti, più indietro, più in alto o più in basso. Sentite se potete lasciare così le braccia allungate, sul prolungamento delle spalle, né più su né più giù, né più dietro, né più avanti. E anche qui avete delle articolazioni: gomiti, polsi, le articolazioni delle dita: c'è spazio? Avete le braccia allungate, ma questo non vuol dire tenerle bloccate. E così ruotate verso destra e ritorno. **Magari fate qualche passo prima per riposare**. Pian piano diventa più facile, no?

Allora tornate nella posizione, fate la stessa cosa con le gambe un po' più larghe del solito: **adesso vi inclinate a sinistra e quando siete a sinistra aprite le braccia** e sentite se sono larghe ed allungate sul prolungamento delle spalle, ma non per questo bloccate in tensione. **Girate verso destra e la testa va a sinistra: la testa va incontro al movimento**. Quello che è possibile, piacevolmente, senza tirare, **la testa va in direzione opposta**, va a guardare la mano sinistra, lo fate alcune volte. L'alluce destro è appena appena appoggiato ma scarico. Vi aiuta l'idea di andare a guardare la mano? Il bacino va con le spalle o va con la testa? (Ride).

**E poi ruotate di nuovo tutto insieme, anche lo sguardo**: la testa rimane sul prolungamento dello sterno e qualche volta **lasciate cadere le spalle all'indietro sollevando la gamba**. Lo fate alcune volte.

Poi rimanete così girati e anche qui cercate l'estensione e pensate a quel punto sotto l'ombelico che viene in avanti; **lasciate uscire la pancia e sentite se potete andare verso l'estensione** per lasciar cadere la testa indietro, ma non nel collo. La testa va all'indietro come a voler guardare il soffitto perché tutto si allunga davanti; non buttate la testa all'indietro, non fate un movimento brusco nel collo, ma lasciate che sia l'estensione. C'è più spazio tra le clavicole, lo sterno, l'ombelico e il pube davanti?

E poi tornate sui due piedi, sentite di nuovo che cosa fare in tutto ciò. **E vi andate a riposare un attimo sdraiati.**

Qualcosa di diverso dall'inizio della lezione? Che cosa? Distrutti! Le CAM in piedi sono abbastanza "faticosette", bisogna dirlo, difficilmente si insegnano nei gruppi, ma siamo al quarto anno! Ora visto che non si può vivere sdraiati e che è interessante tutto il lavoro che facciamo a terra per avere una migliore funzionalità in piedi, seppur sdraiati è utile occorre prima o poi tornare bipedi. Tornate in piedi, adesso c'è una parte bella e facile.

15. Vi inclinate a destra e sentite com'è. Sentite se tutta questa "faticaccia" è valsa qualcosa. Lasciate pendere il vostro spaghetto sinistro e sentite se è un po' più facile, come vi sostiene l'anca destra, come potete muovervi intorno all'anca destra. Vi inclinate a destra e poi lo fate una volta a sinistra. Vedete se ci sono diversità, se sono migliorate tutt'e due e se è più facile lasciare anche l'altra gamba appesa. Se è più facile fare tutto ciò continuando a respirare, sorridere, senza mettere tensioni nel collo. Sì, possiamo passare allo step prossimo.

**Tornate sulla destra. Rimanete così, nella posizione, abbandonati verso destra,** con il peso sulla gamba destra, andate a cercare il sostegno soprattutto nel tallone e adesso **sollevate un pochino il tallone, lo portate all'esterno e lo riportate a casa.** Sentite se l'altra gamba è appesa, è lì e non ce ne interessiamo, non fa nulla, rimane appesa dal bacino - se respirate è più facile - e poi **tornate a casa con il tallone e lo portate all'interno - per cui una volta a destra e una volta a sinistra,** andiamo verso il charleston. Provate a non cascare sul tallone: non è un movimento secco, ma sentite che potete alleggerire e portarlo all'esterno, alleggerire e portarlo all'interno; giocate un po' destra e sinistra con il tallone. Come se aveste un infradito: l'alluce è lì e il tallone va all'interno e all'esterno; provate a passare dall'esterno all'interno e vedete che cosa potete fare. Vedi quelli della nostra generazione! Il twist! È lì, è fatto! Quando ero piccola, a sei anni ballavo il twist! Vi siete riposati? Possiamo fare la parte anteriore del piede.

Vi inclinate a destra ed è **la parte anteriore del piede che fa esterno ed interno.** Eccolo lì. È la parte anteriore del piede che va una volta a destra, ritorno, una volta a sinistra. L'altra gamba è senza peso: il peso lo avete a destra. Eventualmente lasciate l'alluce appena lì che vi serve per l'equilibrio. **Camminate un attimo per riposare.**

Tornate ai vostri posti e inclinatevi verso destra. Sentite se potete lasciare la vostra gamba sinistra lì, spaghetto che pende, e **poi fate punta, tacco, punta, tacco, punta, tacco e vi spostate nello spazio verso destra.** Why not? Potete andare a destra e poi potete tornare a sinistra. Sentite il movimento e provate a farlo anche lento. Quando volete vi inclinate di nuovo a destra e sentite com'è rispetto alla prima mossa di ieri sera, l'inclinarsi a destra intorno alla testa del femore; se è un po' più chiaro il movimento nella vostra anca e se anche l'altra gamba può riprendere così tranquillamente. Eh sì, è un po' più chiaro! Fate due passi che poi lo facciamo dall'altra parte.

16. Tornate ai vostri posti, sui vostri piedi e non su quelli del vostro vicino! **Vi inclinate a sinistra** e anche qua sentite se è un po' più facile di prima. **Lasciate la gamba destra abbandonata e iniziate a portare il tallone all'esterno e poi a casa.** Iniziate piano e lento. Vedo qualcuno che quando lo sposta è come se ci "si installasse" in modo un po' violento. Cercate la morbidezza delle articolazioni: la gamba ha il peso, è allungata, ma le articolazioni esistono lo stesso così non esagerate invece la flessione nel ginocchio. Quindi la gamba è allungata con le sue articolazioni sempre disponibili a fare da ammortizzatori e così spostate il tallone una volta a destra, una volta a sinistra e sentite come si muove la testa del femore nel bacino e come si muove il bacino di conseguenza. **Poi vi fate una camminatina prima di fare la parte anteriore del piede.**

E quando siete pronti... domani si va avanti! (Ride).

Vi inclinate a sinistra e questa volta pensate che è la parte anteriore del piede che va all'esterno e poi torna a casa, all'interno. È un po' più facile lasciare la gamba destra che pende? Iniziate a farlo piccolo e lento e non a scatti. Poi, se è facile **provate ad accelerarlo un pochino e a farlo un po' più ampio**. Notate il tronco sopra che cosa fa, se rimane dov'è o se va insieme all'anca. Poi, di nuovo, **fate qualche passo per riposare** così dopo mettiamo insieme il movimento della punta e del tallone.

Quando volete vi inclinate a sinistra e iniziate a portare **punta e tallone**, punta, tallone in una direzione e **vi spostate così nello spazio verso destra e verso sinistra**. L'altra gamba pende: sentite se le articolazioni sono comunque libere anche se la gamba è allungata e ha il vostro peso. È più facile andare verso sinistra o verso destra? Ok.

Poi **camminate e sentite com'è la vostra camminata adesso**. Com'è distribuito il movimento nelle tre articolazioni della gamba, a destra e a sinistra? Confrontate con l'inizio della lezione: come si muove il bacino? Si muove in modo abituale, inabituale? È più in un movimento di rotazione o di inclinazione? Bascula in tutte quante le componenti insieme come un micro otto? Come pendono le spalle? Come pendono le braccia e le spalle? Poi **provate ad accelerare e vedete com'è accelerando**: com'è la dinamica della camminata? Abbiamo terminato la CAM. Pausa della mattina. Grazie a voi.

### 123.2 Domande sull'esperienza di insegnamento di CAM e IF

Giulia: La prima domanda di oggi e abbiamo una valletta per la dimostrazione: Monica. La domanda è sulla risalita da seduti una volta fatta l'integrazione. Ci si mette a sedere per venire sui piedi. Mi è successo più volte. Ho tentato la salita con l'appoggio sotto gli avambracci: ho fatto un po' di rotazioni e ho provato a fare spostare il peso sugli ischi, eccetera, ma poi, quando è stato il momento di venire in piedi, una volta ha funzionato, ma tutte le successive, con diverse persone, è successo questo...(Risate).

Mara: Questa qui è una discesa ardita! Non è una risalita!

Giulia: Allora dico: quando viene in avanti, si alzi!

Mara: Non va bene. Mi chiedi di insegnare una IF, è una domanda lunga. Avete delle idee voi?

Giulia: Ho pensato il bacino è troppo alto o troppo basso.

Mara: Prima di tutto deve essere giusto, avanti dev'essere; i piedi devono andare un po' più indietro, un po' più sotto, vedete? Tu devi sentire gli ischi, non puoi portarla su senza pensare agli ischi, non lungo. E forse devi scendere un po' di più. Vediamo: devi andare indietro piegando di più le ginocchia. Se la persona non è pronta inutile chiedere di alzarsi! L'altra cosa è lo sguardo perché se le persone guardano giù. (Risate). Ma non siete obbligati a farlo, se non siete sicuri. L'abbiamo visto. Giulia voleva farlo proprio in modo che il sistema nervoso reagisse alla compressione: quando carichi il peso sui talloni c'è una risposta del pavimento che ti porta eretto ed è quello che bisogna cercare. I piedi devono essere al posto giusto, altrimenti non ti alzerai mai. Se sono un po' più indietro ti sbilanci e vieni su. Puoi farla alzare e sedere un po' di volte. I piedi sotto significa che sono più vicini agli ischi. È una

cosa ausiliaria, non è una correzione, quindi si può fare. Se i piedi sono un po' più indietro c'è meno percorso.

Giulia: Quella volta che è successo la signora che è venuta su senza sforzo era sorpresissima: è una persona che fa fatica a stare in piedi, è stata una gioia trovarsi in piedi salendo così facilmente.

Mara: Una gioia, sì. La sorpresa è questa cosa automatica che accade; è quello che cerchiamo. Voi avete provato a mettere in piedi le persone? A farle alzare? Bisogna dire: “lasci la schiena larga, lunga, il collo largo, lungo, non accorci il collo e non guardi giù”, ma prima bisogna sentire gli ischi in qualche modo. Ci può essere tutta una lezione nel mettersi in piedi: se non è pronta è meglio non farlo ma dirgli alzati, mettiti in piedi. È un'intera lezione insegnare lo spostamento del peso, può esserlo: puoi dedicarci una mezz'ora.

Giulia: Seconda domanda, una volta una signora era sul fianco e io stavo iniziando a muovere il bacino e a differenziare il femore, disegnando il perimetro del gran trocantere, allora appena ho appoggiato la mano è partita la gamba! Le ho chiesto: “Le ho fatto male, ha sentito dolore?” E lei stupitissima: “no!”. Io in quella situazione ho lasciato perdere.

Mara: Quelle intorno al bacino sono zone intime e a volte, le persone non vogliono essere toccate. All'inizio mi ricordo di una signora che non potevo toccare qua, all'inizio delle coste. C'è un'intimità che a volte è “eccessiva” per la persona. Io lo butto lì: quindi pensateci. Sto spiegando la reazione della persona e quindi non posso dirti che cosa fare. Se una persona non vuole essere toccata sul bacino non puoi toccare il bacino, ci arrivi da lontano: e quindi? E quindi che cosa faresti tu? Certo, parti da lontano, se per esempio sollevi il piede si muove l'anca.

Mara: Lei fa queste domande: a voi sono capitate queste cose? Vi sono capitate cose simili?

Lorena: Non sul gran trocantere, ma sull'ischio, alcuni la pancia. Si vedeva che più che lasciare contraevano. Io ho lasciato, ho fatto altro e il respiro poi riprende, sì.

Valentina: Ho delle lezioni di CAM a moduli dove quattro lezioni possono essere dedicate a un tema, poi altre quattro. Una mamma mi sta seguendo per riproporre alla sua bambina di quattro anni che ha diverse difficoltà di coordinazione e di relazione con lo spazio. Sta seguendo una tecnica chiamata “primaristica” e lì la bambina piangeva. La mamma mi ha chiesto un lavoro individuale sulla bimba e io vorrei dei suggerimenti perché ho pensato delle cose che potrei fare con lei, per entrare nel corpo e per percepire pian piano lo spazio. Voglio chiedere a Mara dei suggerimenti, non so neanche se posso fare qualcosa.

Mara: Devi vedere la bambina. Ti sarà molto utile qualche CAM che hai fatto nel corso dei quattro anni.

Silvia: Quello che dici tu ha a che fare con il mio lavoro di educatrice, nel senso che a volte prima di incontrare il bambino o la bambina con il quale poi ho lavorato avevo tra le mani una serie di carte scritte da altri professionisti, ad esempio dal tribunale dei minori e/o dallo psicologo che descrivevano delle situazioni. Quando incontravo la bambina di fatto, quello che mi ero immaginata in realtà era molto diverso e capisco benissimo le tue preoccupazioni, ma quel che ho imparato negli anni è che prima guardo e poi decido se posso fare qualcosa, se lavorare oppure no. Non fare un piano senza vedere la persona.

Mara: Giusto. Lezioni sull'orientamento. Lezioni che chiariscono la trasmissione di forza attraverso il corpo, legate al rotolare, c'entra con l'orientamento il rotolare, lezioni di base. Hai detto orientamento? Tutto collegato. La prima cosa, per me, è il radicamento: quello che penso io. Ve ne ho già parlato negli anni passati.

Giuseppe: Che cosa intendi per radicamento?

Mara: Che cosa capite voi per radicamento?

Giuseppe: A me viene subito in mente l'appoggio del piede, o anche quel che stiamo facendo in questa sessione.

Mara: radicamento è più ampio che l'appoggio del piede. Voglio sapere che cosa intendete voi al quarto anno. In particolare da lui che ha posto la domanda.

Giuseppe: Ci sto pensando.

Mara: Radicamento non è solo qualcosa di meccanico o di anatomico, è uno stato dell'essere il radicamento, su quello bisogna lavorare. Bisogna trovare il neutro dal quale muoversi.

Sara: Quando qualcuno mi chiede della mia esperienza dico che durante la formazione ho fatto esperienza di radicamento, nel senso che mi sono sentita in piedi, con la sensazione di dire ci sono. E questo mi ha consentito per esempio, di licenziarmi dalla situazione lavorativa in cui ero da quindici anni, e dico che se non mi fossi sentita così non sarei riuscita a prendere questa decisione. Sarei rimasta in una situazione di scomodità, in un certo senso, e con il Feldenkrais non voglio più essere scomoda. Sono partita da questa sensazione di stabilità: track!

Mara: Queste sono le cose che mi piacciono. Spero che riusciate a trasporre, ovvero a passare da un piano all'altro e che non resti solo meccanico.

Dolores: Sensazione di stabilità e di pienezza perché io ho sentito una grandissima differenza ieri quando lavoravamo su una gamba, differenziando le due gambe, e la differenza maggiore era che una era piena, la sentivo viva e presente.

Mara: E l'altra?

Dolores: Era vuota, era addormentata e vuota al centro. Al centro che cosa c'è? Non ci sono solo le ossa, una forza vitale, non so come chiamarla.

Mara: Verissimo, giusto.

Dolores: L'immagine che mi facevo di questa differenza era chiarissima.

Mara: Pieno/vuoto, per la bambina è un po' al di là, però è ottimo, bellissimo.

Dolores: È il lavoro che abbiamo fatto.

Mara: avete altro da aggiungere?

Giuseppe: Mi manca la parte meccanica perché quando noi andiamo a lavorare su una bambina così piccola, noi andiamo a lavorare meccanicamente prima di trasportarlo su un altro livello, se lo puoi trasportare.

Mara: Noi non lavoriamo mai meccanicamente, mai. Se tu parti con questa idea rimani su questa pista. Dimentica questa cosa, non è meccanico, lavoriamo con la persona globalmente, a trecentosessanta gradi anche se non abbiamo le competenze di uno psicologo noi dobbiamo avere sempre presente che lavoriamo con l'anima, con la psiche della persona, con l'aspetto cognitivo della persona. La bambina avrà anche problemi cognitivi, è questa la parte interessante del lavoro, non la meccanica. È chiaro che la meccanica è il fondamento, ma noi dobbiamo ampliare gli orizzonti, vorrei che ampliaste gli orizzonti.

Giuseppe: Sì, però! (Risate). Mi manca la parte, non diciamo meccanica, diciamo corporea, neanche tecnica, diciamo corporea. Io adesso non sono radicato, sono fuori equilibrio, quando devo parlare davanti ad una platea, la prima cosa che mi aiuta a sentirmi radicato è l'attenzione che porto al respiro, all'aria che deve uscire.

Mara: Pieni e vuoti.

Giuseppe: Respiro per me è più meccanico che dire pieno/vuoto. Voglio anche spiegarti cosa vuol dire per me meccanico.

Mara: È una metafora, tra di noi possiamo anche dire pieno vuoto, noi capiamo che si intende o non lo capiamo? Siamo tutti sulla stessa lunghezza d'onda? Forse no. Forse questo discorso di Dolores per qualcuno non è chiaro.

Giuseppe: Nell'aikido pieno vuoto è un'altra cosa e per questo ti dico che in questo discorso mi manca qualcosa di più concreto, non che adesso non sia concreto.

Mara: Tu mi stai dicendo: "non hai dato una risposta abbastanza tecnica a lei". Ma io non gliela darei mai perché se non vedo io la bambina che cosa vuoi che le dica? Sento quello che lei mi dice di aver sentito da sua madre; nessuno ha visto la bambina, io perché devo dirle qualcosa? Io cerco di farvi pensare. Pensiamo tutti insieme. Prima la vedi tu la bambina, eventualmente posso vedere un video io, poi le posso dare dei pareri. Sarebbe dare una ricetta, l'aspirina.

Giuseppe: No, non sto puntando il dito.

Mara: non l'ho presa come un'accusa, mi stavi sollecitando a entrare in un dialogo con lei e darle delle indicazioni su che cosa fare con la bambina, che possiate utilizzare anche voi con un altro bambino, ma non è così, non posso farlo. Io potrei fare, ma sarebbe falso perché devo vederla la bambina. Devo vedere come io (inter)reagisco con la bambina.

Prima finiamo con le domande e poi mi avete dato una buona idea; è giusto così perché stiamo pensando insieme. Questo è un momento molto importante. Vi metterete in gruppi e faremo un lavoro su questo. È l'unica risposta che posso darvi, e poi ci rimettiamo insieme, non è una perdita di tempo un lavoro di gruppo in questo modo. Secondo me parlate meglio se siete in piccoli gruppi. Mi sembra di aver esplicitato meglio il mio pensiero e come secondo me bisogna lavorare e poi pensiamo tutti insieme, magari ci vengono delle nuove idee.

Dolores: Abbiamo detto che il radicamento è stabilità e pienezza, ma anche il senso qualcuno ha detto prima, di come ci sentiamo centrati nello spazio, la sensazione di tutto lo spazio intorno, la propriocezione che ti fa sentire padrone di te stesso, capace di autogoverno, di non condizionamento.

Mara: È un avvio verso...

Dolores: Viversi a tutto tondo.

Mara: Avete altro da aggiungere su questo tema?

Carola: Oserei dire: “mai ascoltare le madri e vedere”. Anzi non farsi condizionare proprio per niente. A me è capitato con una ragazzina la cui madre continuava a dire che non capiva e non le piaceva la matematica. Eravamo in vacanza e l’ho seguita: mi sono accorta che innanzi tutto la matematica la capiva benissimo solo che si annoiava a fare tutti i passaggi di un’equazione, si annoiava perché era più avanti e li saltava. L’insegnante e la madre non avevano capito niente. Non farsi condizionare e guardare. “Tu li sai fare: sì, ma la mia insegnante vuole che io faccia tutti i passaggi, mi stufo. Ho detto: saltali Marina”.

Mara: Ieri sera ho visto il film di Veltroni *I bambini sanno*. L’avete visto? Bellissimo documentario perché ci sono meravigliose interviste ai bambini e tra l’altro c’era un genio della matematica, dieci anni, forse un po’ di più, tutti nella preadolescenza. Dicevano delle cose poetiche e molto intelligenti: parlavano del lutto, dell’amore, dell’omosessualità, delle coppie e delle adozioni; credo in Dio, non credo in Dio, molto poetiche. C’era questo genio della matematica, che è molto più avanti e dice “non posso parlare con nessuno: nessuno è alla mia altezza”. A lui domandano se parla con i genitori: “Sì, solo le cose che devo dire, ma non capiscono nulla. Che cos’è la cosa più importante della vita? La matematica: non c’è vita senza matematica”. Questo è un bambino che ha subito bullismo e che poi ha dovuto cambiare scuola. Non capito. Sembrava quasi autistico.

Silvia: Il rischio che abbiamo sempre di usare un linguaggio dicotomico che separi il corpo e la mente. Tu guardi un pezzettino, ti focalizzi su quello che magari è la funzione, e in realtà va benissimo, ma allo stesso tempo è interessante avere una visione binoculare, una visione che è capace di guardare anche all’ampio, a vari altri aspetti della persona che hai davanti quando in realtà ti stai occupando giustamente di una funzione singola. So quanto questo sia difficile, spiazzante, interessante, rischioso.

Mara: Difficile, perché se uno non lavora su di sé poi rischia di fare delle interpretazioni a cavolo. Vuoi dire delle cose per cui una persona dice, io sono venuto qui per il mal di schiena, ma che cosa mi stai dicendo? Ve le tenete per voi le cose che intuitive, non c’è bisogno di dire tutto alle persone. Vengono per dei consigli in una determinata area, non tutti vogliono consigli di vita, perlomeno a me darebbe molta noia. Tu vai da uno cui riconosci una certa competenza, non altre competenze, per cui: “che cosa mi vieni a dire?” State attenti, però è bene che voi andiate dentro di voi, lo scenario, lo sfondo. Non c’è bisogno di dire tutto alle persone perché se la vostra intenzione è quella di aprire le panoramiche, vi ritornerà un feed back, la persona poi tornerà e vi dirà: “ho scoperto questa cosa”. C’è un parallelo tra quello che sento e quello che faccio. Aspettate che ve lo dicano loro.

C’è Un’ultima cosa voglio dire perché sono andata ad un convegno a Roma. Qui c’erano grandi neuroscienziati, ricercatori nel campo della Mindfulness e c’era una studiosa che si occupava di psicoterapia corporea, un’americana. È un episodio divertente e ve lo voglio raccontare. Lei è una grande esperta di psicoterapia, mentre Feldenkrais naturalmente nessuno lo conosce e nessuno ne parla. L’organizzatore era il Prof. Gallese - che anche lui non sa che cos’è Feldenkrais, ma le cose che dicono questi esperti sono le cose che noi diciamo. Ad un certo punto, erano tutti psicologi più o meno, mille persone, immaginatevi un convegno che dice

le cose che noi diciamo e attira mille persone, esperti da tutto il mondo. C'era questa qua esperta di corpo che mostrava un video con momenti di psicoterapia. Se una persona è lei la definisce triste: un'interpretazione un po' banale, secondo me. Nel dialogo mostra come lui cambia: "è importante lavorare sul corpo in psicoterapia", sostiene l'americana. Immaginate un uomo alto uno e ottanta su un divano alto così, le sue ginocchia erano così. (Risate). È chiaro che stava rannicchiato! Volevo dire: prima di tutto cambia il divano e poi fai la diagnosi. Questo è colore, ma dietro di me però c'erano delle psicologhe che dicevano: quella è una praticona che si è improvvisata. La parola praticona mi ha fatto rizzare le orecchie; attenzione perché i medici e gli psicologi possono pensare che noi siamo dei praticoni se ci allarghiamo troppo con le parole. Ognuno deve stare al posto suo, secondo loro. Questa storia del divano.

Carola: Sono andata ad un convegno di psicologi meno famosi e quando ho detto della formazione Feldenkrais uno ha detto "Bravissima: io i miei pazienti li mando tutti a fare Feldenkrais". Non so come si chiamasse, ma era uno normale!

Luca: Due cose. Le parole da usare, le cose da dire, secondo un detto arabo le parole prima di uscire dalla bocca devono passare attraverso tre porte su cui sono scritte tre domande: è vera? È giusta, nel senso: è necessaria? È gentile? Superate queste tre porte allora la parola può essere detta. La seconda cosa è rispetto al teatro e ad altro, incontri tra psicoterapeuti di cui mi hanno parlato. Tema: la psicoterapia incontra, qualcosa del genere. Incontra era stata suddivisa: in - con - tra. Quello che facciamo noi, quello che accade in teatro, il teatro è un incontro, una relazione, ed è quello che avviene nelle integrazioni piuttosto che nelle CAM. La relazione in: dentro di noi. Con: con l'altra persona. Tra: nello spazio.

Mara: In - con - tra: bello. Questi tre punti fanno un incontro, una relazione e più l'immagine che abbiamo in questi tre ambiti è aderente alla realtà.

Mara: Bella questa, la userò: chi l'ha detta?

Luca: Non lo so: puoi citarmi! Anche tu l'hai fatta? Grandissima!

Jenny: È vecchia!

Mara: Ma è bella.

Luca: l'aderenza all'immagine, mi era venuto in mente per il radicamento e la centratura.

Mara: Sentiamo Giuseppe, si è seduto meglio e ha potuto pensare.

Giuseppe: Più che altro ho pensato quando ho avuto bisogno di maggior radicamento nell'ultimo periodo. Quest'estate ho tenuto un concerto da solista, dopo una latitanza di due anni, un concerto lungo e con un programma difficile. L'ho fatto in una delle maggiori manifestazioni di Italia, per i flautisti ed in una sala tra le più brutte a Salerno. In casa ad Asiago si sono accorti che stavo studiando! Al momento del concerto ero chiaramente agitato e non potevo evitarlo. È stato importante anche per me per capire in questi tre anni che cosa il Feldenkrais mi ha dato da questo punto di vista. È stato interessante per me quello che è successo durante il concerto dove in più fasi ho dovuto cercare il radicamento in maniera diversa. Prima cosa il respiro, chiaramente io sono un flautista e non posso non farlo, ma mentre suonavo ricercavo continuamente dove perdevo radicamento. Qualche volta non era buono l'appoggio sui piedi, allora cercavo dove mi sentivo più a mio agio. In certi

momenti non ero presente nelle gambe e ginocchia erano troppo tese. In altri momenti la posizione della colonna: il bacino troppo estensione e il torace in flessione, completamente fuori fase, allora dovevo riposizionarmi nel rapporto tra testa e bacino. In quel senso ti dico - tra virgolette “meccanicamente” - per me essere radicato, in quell’ora e passa di concerto, è stato ricercare continuamente dove mi stessi perdendo. E in effetti ho retto tutto il concerto ed è andato bene. Non so se ho spiegato meglio quello che volevo dire. Tutto questo ricercare meccanico era per me uno stare meglio.

Mara: La consapevolezza, essere sempre consapevole, su questo siamo tutti d’accordo. Abbiamo esaurito il tema.

### 123.3 IF: Ripresa trasmissione dal piede. Differenziazione caviglia, esplorazione del piede e cerchi

Mara: Sei comodo così? Senti una differenza nelle due caviglie? Poca?

Cominciamo dalla spinta, dalla compressione. Prendo il tallone, mentre sollevo il piede lo porto nella posizione in cui sarebbe come se fosse in piedi e poi osservo come va. Arriva fin su, avete visto? Gli ho spostato la gamba: avete notato che l’ho avvicinata, lui aveva qua la gamba, era così prima. Se io comprimo da qua dove arriva? Arriva in quella zona là.

Abbiamo visto il movimento di una gamba verso l’interno e verso l’esterno, il movimento dell’altra gamba verso l’interno e verso l’esterno. Capita che le persone abbiano una preferenza o di tutte e due le gambe in una direzione, all’interno o all’esterno oppure tutt’e due a destra o tutt’e due a sinistra. Non è detto, ecco. Non è che se una gamba va all’interno anche l’altra andrà all’interno. Può darsi che questa sia la preferenza della persona, il che vuol dire che il bacino è già predisposto alla rotazione verso destra. Sembra più libera questa: la senti più libera questa anca? Il movimento di questo femore? Qui non faccio nessuna fatica, è questo movimento con poca forza: senti? Questa è la direzione. Questa è più libera, va bene, farò la dimostrazione di qua che è più vicino a voi, lo vedete meglio. Poi vediamo un po’ se cambia qualcosa.

Il movimento della gamba rispetto al piede è questo: piccolissimo. Appena vado un po’ più in là si solleva subito il piede: che cosa faccio? Vado insieme, in questo modo lui sente che è un’unità che si muove, l’attenzione è sull’anca, è così? Senti l’anca e non senti nessuno sforzo, nessuna frizione tra la tibia ed il piede. Andiamo nell’altra direzione, apparentemente meno libera. Accompagno semplicemente, sono lì per sostenere e intanto lui sente qualcosa nell’anca. E poi di nuovo, se non metto la mano non cambia molto, se non metto la mano sul piede comincia qua. È forse un po’ meglio di prima. Adesso fermo, stabilizzo la parte più prossimale e muovo la parte distale, il piede. Sostengo in diversi punti. Poi lo proverete.

E di nuovo, Va un po’ più verso destra adesso, sotto il malleolo. Facciamo così: distendi questa gamba. Puoi stare senza niente? Questa è una variazione rispetto a quello che abbiamo fatto ieri. Guardate perché è qualcosa che non ho fatto ieri, finora ho ripetuto. La variazione arriva adesso, se riesco, se non riesco ve lo dico e non lo faccio. L’idea è quella lì, inclinare la gamba di là, verso sinistra e di lasciarla lì. Non è scomodo, no? Vedete? Ho un’idea e poi faccio qualcos’altro. E poi cerco di riportare il ginocchio verticale.

Guardate adesso come va: non è che metto più forza; sta inclinandosi senza toccare il ginocchio, ma partendo dal piede, sotto il malleolo. La stessa cosa dall’altra parte, sotto il malleolo, qua. È una dimostrazione alla rovescia perché poi farò qualcosa che sarebbe bene fare prima. La mia mano sinistra è pronta a sostenere la gamba perché a volte cascano le gambe, sono pesanti, quindi la sostenete. Lui non

la lascia andare completamente e io posso anche fare un piccolo richiamo lì, ogni tanto va fatto. Tiene gli adduttori. Vediamo un attimo. Adesso verifico di nuovo il movimento della gamba rispetto al piede: come ti sembra? È più chiaro? Perfetto. Prima di tutto ciò, quando cominciate a fare questo movimento e vedete che non c'è proprio un grande richiamo nel piede è molto interessante fargli sentire le dita e i metatarsi. Potete con un dito seguire i metatarsi e arrivate alle dita, le ossa. Questo è l'alluce, questo è il secondo dito e questo è il terzo metatarso; sentite che ci sono le vallette, ma tocchi l'osso proprio. E questo è il quarto metatarso e il quinto, ce ne sono di più difficili. Sentito?

Una meraviglia? Questo effettivamente a me piace molto. Alzo il piede, l'unica parte che rimane appoggiata è il tallone, posso creare mille movimenti, posso cercare tutti i movimenti del piede differenziando ogni metatarso. Ci staremo e proveremo a farlo anche con la gamba distesa. Faccio sentire il movimento di un metatarso rispetto all'altro: attenzione, piccolo perché ci sono persone che non muovono quasi mai questa parte o la muovono male o poco, quindi non andate a cercare grandi movimenti. Fate un movimento piccolo.

Una volta in una lezione di gruppo ho fatto fare un lavoro di esplorazione sulle dita dei piedi, intrecciando le dita dei piedi. C'era un ragazzo giovane e gli è venuta una tendinite; chissà con che forza si toccava i piedi quel ragazzo? Quando sollevo le dita guardate che cosa succede: vedete che il movimento arriva al ginocchio e se arriva al ginocchio arriva anche all'anca da qualche parte. Lo senti? Fino a dove lo senti? Hai detto che arriva, ma io so che arriva, magari non lo senti. Poi il movimento opposto: sollevo i metatarsi e le dita si flettono verso la pianta del piede, sotto i metatarsi. Le dita cominciano qua, queste sono le articolazioni. Poi fisso il tallone, l'ho portato un po' più in giù e comincio a fare dei movimenti, dei cerchi. Il movimento è nella caviglia a partire dal piede. Facendo così la tibia non si muove. Vedete? Lo vedete che si muove poco. Se invece io non fisso con la mia mano qua, ho tutta la gamba in mano, va bene, è un'altra cosa. Ho tutta la gamba, va benissimo.

Adesso sto tornando al lavoro di ieri: il piede va in una direzione e la gamba va nella direzione opposta; vedete si chiude la parte interna, in opposizione, è molto facile, mentre qua è molto più difficile. Non pensate che ci sia un grande movimento, io vedo che c'è un buon movimento. Insieme possibilmente. È piccolo: verso l'esterno è piccolo e poi di nuovo. A me sembra che ci sia più movimento nella caviglia e anche nell'anca, più verso l'interno che verso l'esterno, comunque.

Adesso servirebbe quel rullo che è qua. Solleva le ginocchia. Intanto la gamba è più leggera: la senti? È più veloce arrivare subito su, e non abbiamo fatto niente nella parte alta.

Mettiti in piedi adesso. Ma senti prima la lunghezza di questa gamba: senti il piano che taglia le tre articolazioni: c'è più spazio! Com'è il lato destro rispetto al sinistro? È anche più lungo? No. Più aperto. Gira la testa da un lato e dall'altro. Adesso rotola da un lato e dall'altro, mettiti seduto, senti come sei seduto e poi ti metti in piedi. Sei più radicato a destra. Cosa vedete?

Dov'è il peso? Che cosa ha la testa? Bene, fai qualche passo. Guarda davanti a te. Le due gambe sono organizzate in modo diverso e avevo anche detto che la sinistra era più libera, e ho scelto la gamba meno organizzata, diciamo. Può darsi che rimanga ancora meno organizzata.

Nadia: stavo guardando le due gambe rispetto alla linea mediana e decisamente la destra è molto più lontana. E anche l'allineamento delle ginocchia rispetto alle anche. La spalla è scesa, vedete che si tiene su in modo diverso: l'effetto del radicamento è sulla parte alta; anche il braccio è più lungo.

Mara: lo ho fatto la gamba meno libera, voi fate la più libera.

#### 123.4 Domande e risposte sulla pratica e su abbigliamento

Mara: Tutto bene? Ci sono delle domande, dei commenti? Forse non c'è niente da dire?

Giulia: io avrei una domanda. Quando si solleva il bordo esterno del piede portando il ginocchio verso l'esterno - quindi avvicinando la parte esterna e si avvicina dal malleolo - si aggancia il malleolo o la parte tra il malleolo e il bordo?

Mara: Tra il malleolo ed il bordo; sui tessuti, non il malleolo. Quanti sono i movimenti del ginocchio? Flettersi e basta?

Nadia: Se la gamba è tesa può solo ruotare all'interno e all'esterno.

Mara: Se è piegata con la pianta del piede contro il pavimento che cosa si può fare? Se la gamba si inclina all'interno e all'esterno il ginocchio è fermo e non cambia niente nel ginocchio. Datele una mano (per rispondere).

Sara: Non lo so descrivere...se la gamba è piegata, mantenendo fermo il tallone, si può orientare l'avampiede in direzioni diverse e quindi c'è un movimento relativo anche nel ginocchio?

Mara: Tu potresti lasciare fermo il tallone e fare un movimento di pronazione e di supinazione lasciando il ginocchio fermo. Quello è il movimento della caviglia. Ci siamo quasi.

Sara: lasciando libero il tallone si può orientare l'avampiede in direzioni diverse e c'è un movimento di rotazione della tibia.

Mara: Bene, mentre invece quando la gamba è distesa il ginocchio ruota insieme alla tibia. Avevo detto tre cose ieri e una era questa. Poi avevo detto che ci sono due "piedi" sotto il femore e che il peso va distribuito esattamente nello stesso modo sui due "piedi" e che se, invece, c'è più peso su un piede c'è un problema. Caricate troppo all'esterno, o caricate troppo all'interno e il ginocchio si potrebbe deformare. Per fortuna ci sono i legamenti crociati che aiutano nella trasmissione della forza e cercano di "aggiustare". Quella è la rotula che è staccata. Sotto c'è il collegamento del quadricipite con la tibia: è una sorta di protezione dell'articolazione.

C'è un video in cui Feldenkrais sta facendo un'IF a un allievo e gli tocca la rotula, poi gli dice: "Tocca la mia, cerca, dov'è la mia? Non è qua". Allora gli prende la mano e gliela appoggia sopra e dice: "vedi che si può spostare". Lui (M.F.) aveva un grosso problema al ginocchio, riusciva a camminare perché faceva dei piccoli movimenti per cui sentiva che il peso si distribuiva bene sui punti del ginocchio.

Silvia: Si vedeva?

Mara: Sì, un giorno lui ha detto. Vedete, io mi posso riorganizzare senza fare niente, si è messo lì così e faceva dei micromovimenti e si è tutto riorganizzato (come facciamo anche noi).

Giuseppe: Il movimento "normale" della rotula qual è? Piego la gamba: la rotula sale, scende, rimane lì, che cosa fa?

Lorena: La rotula sale e scende in flesso estensione, si muove e si sposta quando tu estendi e fletti il ginocchio. Se hai il ginocchio fisso in estensione puoi creare, si

chiama ballottamento della rotula, dei micromovimenti della rotula, ma se il ginocchio è piegato, la rotula non si sposta, non si deve spostare.

Mara: Con la gamba distesa sentite che si muove? A destra e a sinistra, protegge l'articolazione.

Lorena: i fasci del quadricipite vanno sul piatto tibiale e la bloccano. Se il muscolo quadricipite è morbido la rotula ha la possibilità di creare questi micromovimenti. Nel momento, invece, in cui il legamento non c'è perché è lesionato sono i collaterali stabilizzano quando il ginocchio è in estensione; i crociati stabilizzano quando il ginocchio è flesso, dipende qual è il legamento lesionato. In assenza di uno dei legamenti il quadricipite rinforzato fa sì che la rotula rimanga più fissa ed il ginocchio più stabile.

Federico: Come prevenzione negli sport in cui ci sono spostamenti repentini, ad esempio destra, sinistra e diagonali - come il basket - o nelle preparazioni atletiche si dice di fare molta attenzione alla stabilizzazione. Si fanno esercizi in pedane propriocettive, ovvero piccoli piegamenti in situazioni instabili che aiutano a rinforzare e proteggere il ginocchio.

Mara: Un conto è il rinforzo muscolare con degli esercizi, un altro conto è un esercizio propriocettivo. In quest'ultimo ti mettono su una semisfera e tu devi trovare l'equilibrio: sono due cose diverse.

Federico: Sì, sono due cose diverse, però in realtà allenati tutt'e due le cose: un rinforzo dei quadricipiti in una situazione di instabilità, sono due cose insieme.

Mara: Penso che se in parallelo si lavora anche sull'immagine globale del gesto si ha meno probabilità d'infortuni o incidenti. L'incidente è quando non ti accorgi che stai cambiando intenzione, una parte del corpo va in una direzione con slancio e l'altra parte, invece, ha intenzione di andare da un'altra parte. Allora lì c'è l'incidente e non puoi più tornare indietro. Es.: se stai sciando velocemente, il movimento dovrebbe essere globale, per cui tutto quanto va insieme, in accordo, e invece le gambe e gli sci vanno in una direzione, il bacino va nell'altra direzione con la forza, ed il problema è al ginocchio o alla caviglia.

Mara: Come vi siete sentiti vestiti da civili e non da militari? È cambiato qualcosa o no? Oggi non vi siete cambiati, alcuni non si sono cambiati: che cosa è cambiato in quelli che in genere si cambiavano e oggi non si sono cambiati?

Giulia: L'ho sentito soprattutto quando sono uscita a bere il caffè nella pausa e ho sentito che non è cambiato niente! Quel che è cambiato è che non è cambiato niente: uscendo dalla porta mentre di solito c'è comunque, non saprei definirlo bene, un entrare e uscire da spazi che d'abitudine rappresentano luoghi diversi per la diversa attività che vi si svolge, lì questo passaggio non ce l'ho più.

Mara: Chi di voi ha fatto quello che ha fatto Giulia? Quelli che hanno due abiti, e che hanno scelto oggi di stare nell'abito civile, diciamo, quanti eravate? Mi volete prendere in giro. ma non ce la fate: io lo so come vi vestite fuori. (Risate). Tu, Jenny, come ti sei sentita, esattamente come al solito?

Jenny: È da un po' che faccio così, per cui, è dall'anno scorso che non ho più il pantalone della tuta, cerco di mettere qualcosa di comodo; avendo il viaggio in treno ovviamente devo calibrare l'abbigliamento, però volevo dire che per me è cambiato molto, lo stavo già facendo e mi piace moltissimo, perché sentirmi in tuta

mi dà l'idea di spezzare la giornata in un momento dove "faccio" Feldenkrais e quello dove "non faccio" Feldenkrais e invece così mi dà questo continuum.

Mara: giusto.

Jenny: volevo aggiungere che io ho suggerito alle persone che vengono ai miei corsi di non venire in tuta, e sono stati tutti felicissimi. Soltanto una signora che continua a dire che bello venire a ginnastica, insiste nel dire che sia ginnastica, viene in tuta, e continua venire in tuta perché è ginnastica, gli altri vengono vestiti in modo normale. Escono dal lavoro e vengono. Mi hanno detto che l'hanno apprezzato moltissimo e hanno sentito veramente la differenza, sentono un beneficio nel fatto di non doversi cambiare prima e dopo.

Mara: E voi, chiedo a voi, come è stato per voi? Elena, tu hai deciso di vestirti come ti vesti normalmente, hai notato qualcosa di diverso?

Elena: un pochino più tirata a lucido perché in genere io amo lo stile vecchi pantaloni, sono da danza ed esco anche così. Allora oggi ho detto: "tiriamo fuori una robina di seta, più Feldenkrais, tiratina, lucidina".

Mara: E come ti sei sentita? Uguale a prima?

Elena: Il dentro e fuori io non l'ho mai sentito, forse un po' meglio, ammettiamolo. È una cosa su cui è meglio che io lavori, perché lo stile straccetto, basta, dai, alla mia età, va bene, scrivetelo!

Silvia: Anch'io sto provando da sempre. Quello di cui mi sto rendendo conto è quanto questo lavoro, e non ho ancora quadrato, lavori sull'immagine di me. Quello che diceva Sara stamattina: "non voglio più stare scomoda", m'impone delle scelte. Fortissimo è quello delle scarpe, ho delle scarpe: scarpe che mettevo prima e che non riesco neanche più a guardare nell'armadio e penso che le darò via. Un altro esempio il jeans mi piace molto, ma sento che quei bei jeans della Lewis non riesco più a indossarli perché mi impedisce il movimento del bacino. Sento che non è più comodo e su questo mi interrogo, come sullo schema corporeo che avevo prima di me.

Nadia: A proposito di schema, noi su questo avevamo lavorato tanto nel gruppetto de *Il corpo e il comportamento maturo*. Nel libro c'è un passaggio molto interessante quando Feldenkrais dice: si nascondono i problemi invece che affrontarli. Uno dei tantissimi esempi che faceva era: in casa si sta con un abbigliamento, però quando si esce, siamo tutti belli, eleganti. Siamo stati tanto nel nostro gruppo su questo concetto. Quando sono tornata a casa mi sono data della "cretina": dove sta scritto che in casa devo stare con la magliettina stinta, piuttosto che vecchia. Si prende e si butta! Non vai in cucina con la camicetta di seta, ma qualcosa di comunque più accettabile! Questo ha fatto la felicità di mia madre!

Mara: Della mamma, eh, il marito non vede! (Risate). C'è qualcun altro in quel gruppo che voleva dire qualcosa?

Valentina: Nel prossimo spettacolo (di danza) che farò ci sarà proprio un lavoro sull'indossare in primo luogo la gonna, infatti il movimento, anche quello Feldenkrais, ma con una gonna molto ampia e colorata. A Vienna ho fatto l'esperienza di indossare gonne molto ampie e ha cambiato completamente la mia identità.

Mara: certo.

Valentina: anche gli uomini ce l'hanno (la gonna nello spettacolo) e sono bellissimi. Questo lavoro con abiti che appartengono a culture diverse per indossarli mentre si danza è per vedere se il gesto cambia. E poi anche la combinazione: per esempio provare una parte superiore che sia di stampo giapponese e una parte inferiore che venga da altre culture per vedere se il gesto ed il movimento sono influenzati dall'abito che portiamo.

Mara: lo sono sempre in pantaloni, mi piacerebbe ogni tanto mettere le gonne. Fino agli anni novanta le ho sempre messe. Mi è capitato in estate di insegnare con le gonne pantalone, oppure quando si usavano le gonne lunghe le mettevo volentieri. Per insegnare sono sempre in pantaloni, però effettivamente si è molto diversi quando si mette la gonna e ogni tanto...

La mia idea era come vi presentate all'esterno. La consapevolezza rimane di più se siete vestiti come quando siete fuori. Tu per esempio ti sei messo una maglietta diversa dal solito, l'ho notato.

Stefano: nel Feldenkrais si parla di comodità, mi cambiavo convinto di essere più comodo. Alla fine ho scoperto che c'è più scomodità: al mattino preparare lo zainetto, portarlo qua e cambiarsi è più scomodo. La mia scoperta è stata quella sostanzialmente.

Valeria: si comprano cose diverse.

Mara: è vero. Ci vediamo domani.

## GIORNO 124 - 01/11/2016

## 124.1 CAM 265: In piedi, cerchi intorno alla caviglia - MDP FC

Buongiorno, non ho molta voce per cui credo che dopo due parole passerò la palla a Franca. Questa lezione non è la stessa dell'altro giorno, vi do un giorno di tregua, la riprendiamo più in là. È una serie bellissima, poi alla fine vedrete com'è bella. Faremo una lezione sempre in piedi ma più rilassante.

1. Mettetevi in piedi. Andate vicino al muro con il viso rivolto alla parete. Rimanete staccati dal muro. Prima di tutto sentite come state in piedi, come si distribuisce il vostro peso, fate un micro movimento verso destra e verso sinistra e sentite dove caricate, se siete più comodi sulla gamba destra o sulla sinistra. È un piccolissimo movimento con il bacino, lentamente. Com'è quando siete sulla gamba destra? Quanto siete alti? Quando andate sulla gamba sinistra siete più alti o più bassi? Vi sentite più alti o più bassi? Ci sono molti dettagli che vi danno delle informazioni quando siete in piedi; le prime informazioni provengono dalla pianta del piede e poi dalle terminazioni che abbiamo in tutte le articolazioni, quindi nella caviglia, nel ginocchio, nell'anca e via via più su lungo la colonna fino al collo e alla testa. In questi giorni abbiamo visto la relazione tra le tre articolazioni della gamba, caviglia, ginocchio e anca.

2. [00:02:44] Adesso **mettete le mani al muro** davanti a voi e continuiamo in questa esplorazione. **Andate** tutti quanti **con il peso solo sulla gamba destra**, quindi scaricate il peso dal piede sinistro, lo potete mettere un pochino più indietro in una posizione comoda, appoggiando soltanto l'alluce, se volete. Meglio **sollevare il tallone** così siete sicuri che non caricate anche a sinistra. Incominciate a fare un **piccolissimo movimento portando il vostro peso in avanti e ritorno**. Molte volte e molto piccolo in avanti. L'altro piede non è sollevato se no è troppo faticoso, appoggia solo l'alluce. **Andate in avanti fino a che sentite che il tallone destro ha voglia di sollevarsi e ritorno**. Cosa fate? Come lo fate? Seguite la traccia, l'impronta che il piede lascia a terra. Se ci fosse dell'inchiostro che traccia lascerebbe? Una linea retta, una linea curva, com'è? Qui vedo parecchi modi di fare lo stesso movimento, **alcuni** di voi tengono la **gamba dritta dritta** quindi salgono, diventano più alti quando vengono in avanti, con il peso sulle dita. **Altri** invece **flettono il ginocchio destro**, lo piegano in modo che non diventano più alti ma il peso avanza. **Provate le due possibilità** e sentite che cosa cambia nell'immagine che avete di voi stessi. Cosa vi piace di più? Quanto più differenziato è il movimento quando piegate un po' il ginocchio. Fermatevi un momento, staccatevi dal muro e osservate com'è il piede destro e com'è il piede sinistro, e poi com'è tutto il lato destro rispetto all'altro.

3. Tornate con le **mani al muro** e questa volta **spostate il peso sul tallone destro e andate indietro**. **Il piede sinistro appoggia solo sull'alluce**. Per andare all'indietro chiaramente è il **bacino** che **si sposta un pochino all'indietro**. Voi sentite che andate sempre di più all'indietro, finché le dita hanno voglia di sollevarsi. Cosa succede alla gamba, cosa succede all'anca? Il bacino cosa fa? Va tutto insieme all'indietro o vi sembra che ci sia una rotazione da qualche parte? Le mani al muro sono un vincolo per mantenere una distanza fissa, non aprite e piegate i gomiti, se vi è più comodo **appoggiate gli avambracci** così avete una distanza fissa dal muro. È un vincolo, il che vuol dire che si muoverà qualcos'altro ma non le braccia. Mettete le braccia comode, con i gomiti ad una distanza comoda. Fermatevi un momento, allontanatevi dal muro e sentite com'è adesso il lato destro. Qualcuno sente una differenza?

4. Andate al muro e incominciate a **tracciare una linea spostando il vostro peso in avanti e indietro**. L'importante è non stancare le braccia, trovate una buona posizione, una buona altezza delle mani e andate avanti e indietro. Osservate come si organizza la gamba, che cosa fa il ginocchio e che cosa fa il bacino. Quando andate all'indietro provate a pensare a tutta la schiena fino alla scapola e pensate alla stessa cosa quando andate in avanti. Cosa cambia nella forma? Come si trasmette questo movimento alla spalla? Fermatevi, giratevi, sentite com'è; pensate alla linea del piede rispetto alla tibia, al piede, alla gamba, il radicamento a terra e poi fate qualche passo e osservate com'è il contatto del piede con il pavimento a destra e a sinistra. Registrare queste sensazioni che contribuiscono a creare un'immagine più precisa del passo, quindi non solo del piede ma del camminare. Sono diversi i due passi?

5. Ritornate con le **mani al muro**, sempre sul piede destro, e questa volta, invece, **spostate il vostro peso leggermente verso destra**, verso il bordo esterno del piede quindi sentite che l'anca si sposta verso destra. Il peso è tutto sulla gamba destra. **L'anca destra scivola verso destra**, il movimento del bacino è piccolo, **la testa rimane lì dov'è**. Fino a dove lo potete seguire nel torace. Il ginocchio si sposta anche lui un po' a destra. Poi **andate all'interno, quindi spostate il bacino verso sinistra**, poco poco, come se voleste appiattire l'arco plantare. La gamba destra non è rigida, il peso è tutto a destra. **Continuate andando una volta verso destra e una volta verso sinistra**. È come se voleste timbrare il pavimento con il piede, con il bordo esterno e interno. **Tracciate così una linea orizzontale sul pavimento**. Poi lasciate andare, vi girate e sentite com'è. Che sensazioni vi dà il lato destro rispetto al lato sinistro? Quando pensate al lato destro, includete tutto il tronco, le braccia e la testa quindi anche la distanza tra le orecchie e le spalle. Poi fate qualche passo.

6. [00:13:20] Tornate al muro e adesso alterniamo per non stare troppo su una gamba e cambiamo voce (*Franca prosegue nella conduzione della lezione*). Vi mettete di nuovo **vicino al muro e posate le mani**. **Portate il peso di nuovo sul piede destro**, sentite come ci andate. Cosa fa la spalla destra? Il lato si allunga o si accorcia? **Poi andate una volta a sinistra e sentite come lo fate**, se c'è diversità rispetto all'inizio. Le mani sono lì per stabilizzare, non dovete spingere la parete o appoggiarvi sopra. **Provate a lasciare solo le mani e staccate i gomiti** come all'inizio ma non con l'idea che siete in diagonale appoggiati al muro; sono lì solo per l'equilibrio per cui voi siete sui vostri piedi. Iniziate a **sollevare la gamba destra**, la lasciate lì **in appoggio sull'alluce**. **Il peso è a sinistra** e iniziate pian piano a **portare il vostro peso maggiormente in avanti sul piede sinistro**. Sentite come lo fate da questa parte. Il peso è sulla gamba sinistra e sul piede sinistro. **Lasciate il tallone destro sollevato così siete sicuri di non averci il peso; iniziate a sollevare il tallone sinistro**. Vedete da questa parte se diventate più alti o più bassi. Il ginocchio lo lasciate nella stessa conformazione o lo piegate? Sentite se l'anca sinistra va in avanti, va in su e come si sviluppa il movimento su tutto il lato sinistro. In altri termini la vostra spalla sinistra va a sinistra, sale, va in avanti o sta lì? Pensate a tutta l'organizzazione per portare il peso più sulle dita e sollevare il tallone. Cosa succede da questo lato? Vedo qualcuno di voi che si avvicina al muro e si allontana come se stesse facendo le flessioni sulle braccia. Non è quel movimento lì, state sui vostri piedi, le mani sono in appoggio, **il movimento non è avvicinarsi e allontanarsi dal muro, ma portare il peso maggiormente sulle dita in avanti e poi iniziate a portare il peso sui talloni**. Sono i due movimenti che avete sperimentato a destra. Di nuovo sentite come lo fate, non è: "Mi allontano e mi avvicino", provate una volta con i gomiti in appoggio sul muro e una volta con le mani. Sentite cosa fate con il tallone, con il ginocchio, con l'anca. Quanto è distribuito questo movimento sulle tre grandi articolazione della gamba quando andate con il peso più sulla dita? E com'è

distribuito quando andate con il peso più sul tallone fino forse a sollevare le dita? Cosa fa tutto il vostro lato sinistro? Quando volete riposare, vi staccate dal muro. Avete scoperto qualcosa della vostra organizzazione a destra e a sinistra? Succedono cose simili? Assolutamente diverse?

7. Tornate nella stessa posizione. **Il peso è sul piede sinistro, il destro** lasciatelo appena appena con **l'alluce in appoggio**. Il peso è comunque sulla vostra gamba sinistra, non siete in appoggio sul muro, le mani sono lì solo per darvi equilibrio. **Iniziate a portare maggior peso sul bordo esterno del piede** come a voler fare un arco plantare più tondo, e ritorno. Anche qui sentite com'è l'organizzazione del movimento. Osservate come risale l'eco nella cassa toracica per portare maggior peso sul bordo esterno, con questa idea di arcuare di più l'arco plantare; c'è un'eco nelle coste, nelle spalle. Sentite di più un movimento di inclinazione laterale nella cassa toracica con una spalla che sale e una che scende, oppure sentite di più una rotazione con una spalla che avanza ed una che arretra? Oppure nulla di tutto questo. Un lato si accorcia e uno si allunga. Vi riposare.

8. Tornate sui due piedi. Mettete le mani sulla parete, questa volta siete con **il peso sulla gamba sinistra**. Il muro e le colonne stanno su da sé per cui state sui vostri piedi, non appoggiatevi al muro anche se le mani sono posate lì e **iniziate a portare maggior peso sul bordo interno e poi su quello esterno**. Andate all'esterno e all'interno, appiattite un po' l'arco plantare, sentite com'è il movimento nell'anca e nel ginocchio. Provate a farlo **piccolo e veloce o farlo più lento**. Sentite se cambia al trasmissione del movimento se è più veloce o più lento. Come vi attraversa? Poi lasciate tutto e camminate.

9. Tornate ai vostri posti, o se vi piace cambiare posto, prendete un altro pezzo di muro, un altro orientamento nello spazio. Posate di nuovo **le mani sulla parete** che, ribadisco, sta su da sé, per cui anche siete sui vostri piedi e non in appoggio sulla parete, **siete sul piede sinistro, il destro è appena sollevato** e mettete insieme i **quattro punti cardinali**: andate un pochino in avanti con il peso e poi sul bordo esterno, sul tallone, sul bordo interno e sentite come lo fate. Come risale in voi questo movimento. Vi ho proposto un cerchio che inizia in avanti, sentite com'è. Com'è il movimento del bacino, com'è il movimento di tutta la cassa toracica, della spalla sinistra, della spalla destra e come risale attraverso la colonna. Quando volete vi riposare, fate due passi per riposare e dopo faremo l'altro cerchio. Adesso guardiamo dei modelli perché è interessante questo movimento da guardare.

10. Tornate tutti al muro appoggiate le mani sempre con lo stesso concetto che il muro sta su da sé per cui non siete in diagonale appoggiati al muro, **portate il peso sulla stessa gamba e fate un cerchio nell'altra direzione** per cui se prima era in avanti, bordo esterno, dietro, adesso è **avanti, bordo interno, dietro**. Fate un cercholino in senso orario della vostra anca e sentite come vi attraversa. Poi prenderei dei modelli e delle modelle per osservare qualcuno. Voi rimanete e voi venite a vedere il movimento. Il peso è sulla gamba sinistra, l'alluce destro è appena appena appoggiato per dare l'equilibrio e iniziate a descrivere un cerchio prima in avanti a lato, indietro e all'interno per cui in senso antiorario con l'anca sinistra. Avanti, a lato, indietro e all'interno (se guardo un orologio è antiorario, siamo d'accordo? ). Guardate quante possibili versioni e modi di eseguire il movimento. È interessante. Quando volete fatelo nell'altro senso. È più chiaro? Il femore non può rimanere fermo se devo portare il peso più sulla punta del piede (il bacino va in avanti). Da qui il movimento si ripercuote in mille modi diversi a secondo che l'eco che sale sia più di rotazione o di inclinazione laterale. (*Osserva un'allieva*) Il bacino descrive un cerchio, la testa del femore sta descrivendo un cerchio di nuovo intorno al tallone e il bacino descrive un cerchio sopra. Ieri vi veniva chiesto che il tronco

fosse allineato, ma oggi, qui c'è un altro tipo di movimento, a partire sempre da il peso che si sposta sulla parte anteriore del piede, destra, sinistra e dietro. Sentite se il ginocchio è libero oppure no. Vediamo un altro gruppo. Il peso è sul piede sinistro, il destro è libero, non c'è peso; iniziate a portare maggior peso sulla parte anteriore del piede, il tallone si stacca, poi il bordo esterno, il tallone, si stacca un po' la punta, bordo interno. Un cerchio in senso antiorario. Anche qua osservate il movimento: c'è chi usa di più il ginocchio, chi lo usa meno e chi non lo usa. Osservate come risale attraverso la colonna. Chi va più sull'estensione e flessione, chi va più su e giù, chi lascia più tranquille le spalle ed è più isolato. Guardate anche la testa come si muove o non si muove nello spazio. Se avete bisogno di riposare, riposare e poi cambiate la direzione del cerchio. Quando volete, portate di nuovo il peso a sinistra; è diverso il cerchio in un senso e nell'altro? Chi si avvicina di più o di meno al muro. Già solo la direzione del cerchio cambia tutto. Fate due passi e, adesso che avete una serie di modelli, tornate ai vostri posti.

11. [00:35:34] **Posate le mani**, tornate con il **peso a sinistra**, **rifate il cerchio in una direzione**; iniziate da quella che vi è più semplice e sentite come lo fate voi dopo aver visto gli altri. Posate il palmo delle mani sul muro. Vi ricordo che non si tratta di fare le flessioni sul muro per cui rimanete sul vostro piede; è l'anca che si muove intorno al tallone, è il peso che passa in avanti, sul bordo, indietro e sull'altro bordo. In qualche modo c'è un piccolo cambiamento di distanza dal muro ma non è un movimento dei gomiti: "vado avanti e vado indietro, spingo il muro e mi respingo. È un movimento a partire dal piede, un cerchio in una direzione e nell'altra. Sentite come può cambiare se cambiate la direzione del cerchio, l'avete visto nei modelli, l'eco può cambiare completamente se vado in una direzione o nell'altra. Poi vi riposarete come volete, camminando o stando sui vostri piedi. Chi vuole sdraiarsi si sdrai. Tornate quando volete.

12. **Posate di nuovo le mani su una parete**. Portate il **peso sul piede destro** e sentite come lo fate. Spostate solo il peso a destra e sentite com'è; spostate il peso a sinistra e sentite com'è. Confrontate con l'inizio della lezione. Poi lasciate il peso a destra, la gamba sinistra è libera, è appoggiata appena appena sull'alluce e, da questo lato, **iniziate a fare un cerchio** cominciando dal lato che preferite. Andate più sulla punta del piede, su un bordo, sul tallone, dall'altra parte. Sentite se è tutta un'altra storia rispetto all'altro lato, se succede qualcosa di diverso o se invece i due lati sono simili. Avete visto quante versioni possibili ci sono, quanti modelli diversi? Come può passare la trasmissione dal piede alla caviglia, al ginocchio, all'anca e da lì risalire verso la cassa toracica e le spalle. Sentite com'è per voi da questo lato: è più stabile, più mobile? Il piede destro "parla" con qualche parte in più di voi? Vi riposarete un attimo poi **invertite il cerchio** e sentite com'è se fate un cerchio nell'altra direzione. Notate come avete le labbra e gli spazi nella bocca, com'è il respiro. Posate tutto il palmo della mano sul muro non solo la punta delle dita. Il bacino e la testa del femore descrivono un **cerchio parallelo al pavimento**, ogni tanto sale e scende e sentite se cambia la pressione delle mani sul muro per cui se c'è un movimento nelle spalle e nelle scapole. Quando avete esplorato abbastanza riposarevi camminando. Com'è adesso la vostra camminata? Tornate quando volete con le mani sulla parete.

13. Adesso siete con il peso su tutti e due i piedi e **portate il peso sul bordo interno di un piede ed esterno dell'altro e vice versa**. Un arco plantare si avvicina un po' di più al pavimento mentre l'altro va sul bordo esterno, a destra e a sinistra. Provate a farlo piccolo non tanto in stile sci, ma andate a cercare l'arco che si inarca un po' di più e si appiattisce. Osservate l'arco plantare come può inarcarsi e appiattirsi di più intanto che un piede va in una direzione e l'altro nell'altra. Sentite che il peso va a destra e sinistra, piccolino, delicato. Quando volete lo fate più ampio

e iniziate a portare un po' il peso da un lato, all'indietro e dall'altra parte, **fate un semicerchio all'indietro**. Andate a destra, portate il peso all'indietro, a sinistra e di nuovo all'indietro, a destra e sentite il semicerchio. Il peso passa più dal bordo esterno, dietro al bordo interno del tallone, sentite come si muove il bacino sulla tesa del femore e come si ripercuote tutto verso l'alto. Senza distendere le ginocchia quando andate indietro, sentite se a un certo punto le ginocchia vanno in iperestensione o se lasciate le ginocchia libere. Le ginocchia ovviamente si distendono e si flettono un po' di più ma sentite se invece arrivate all'iperestensione, a qualcosa che chiude, che si blocca nell'articolazione. Poi di nuovo fate una camminata. C'è più altalena nello sterno? Altro da segnalare? Le spalle? Le braccia vanno insieme?

14. [00:47:20] Tornate con le mani sulla parete e con lo stesso gioco dell'arco plantare che si arcua un po' di più e un po' di meno, **andate a destra e a sinistra di nuovo**. Ora provate a farlo **in modo più indifferenziato**: sentite se le articolazioni sono libere, le tre grandi articolazioni delle gambe, anche, ginocchia e caviglie. Poi iniziate a fare un semicerchio dal lato in avanti e di nuovo lato, in avanti e sentite. Mettete una biro immaginaria in cima alla testa e sentite se anche la vostra testa fa un semicerchio o se resta dov'è. Se fa un semicerchio, lo fa nella stessa direzione o in quella opposta? Non fate nulla di intenzionale con la testa osservate solo cosa fa. Camminate di nuovo per riposare.

15. Quando volete tornate a mettervi vicino al muro con le mani nella stessa posizione e **fate un cerchio completo**. Iniziate dal lato che vi piace di più. Vi ricordo che siete sui vostri piedi, il muro sta su da sé; non è il movimento dei gomiti. Sentite com'è portare il peso sulla parte anteriore dei piedi, il peso sul bordo esterno e interno, sui talloni. In una direzione e nell'altra, sentite com'è l'eco, quali altri cerchi ci sono in voi. Di nuovo riposate, o camminate o vi sdraiate. È cambiato qualcosa negli appoggi? Sentite ancora i cerchi in voi?

16. Quando volete tornate vicino al muro e questa volta **appoggiate una mano sull'altra e la fronte sulle mani**, sempre con lo stesso concetto che siete sui vostri piedi per cui non troppo in diagonale, non tenete su il muro e il muro non vi tiene su. **Iniziate a fare un cerchio con il bacino** con la testa che rimane ferma. Sentite se c'è un piccolo movimento della base del collo, della settima cervicale destra e sinistra, avanti e indietro, se cambia la fronte e l'appoggio sulle mani. Sentite com'è con la testa che non si muove nello spazio, si muove in rapporto alla colonna visto che è lì posata sulle vostre mani. C'è qualcuno che muove i gomiti su e giù, qualcuno li lascia dove sono però si vede un movimento in rapporto alle scapole, cambia la pressione su un gomito e sull'altro, un gomito sale ed uno scende, osservate com'è. Come risale il movimento. Se avete bisogno di una pausa la fate prima di cambiare l'orientamento del cerchio. Se lo facevate orario fatelo antiorario. Sentite anche quanto avete scelto di tenere larghe o vicine le gambe, se siete come quando siete in piedi abitualmente, se i piedi sono sotto le anche, se sono più larghi o più vicini. Sentite qualcosa di diverso? Qualcuno ha detto nella cassa toracica, qualcuno le braccia, per qualcuno era più bello prima.

17. Poi un'ultima volta mettete le mani sulla parete come avete fatto all'inizio della lezione, **portate il peso a destra e sentite come vi organizzate su quel lato**, cosa succede? Poi portate il peso a sinistra e sentite com'è. Osservate se si sono equilibrati un po' di più o se invece si sono squilibrati, se l'organizzazione del movimento dà l'allineamento tra anca, ginocchio tallone, spalla cassa toracica. Com'è portare il peso una volta sul piede destro e una volta sul piede sinistro? Osservate se diventate più alti o più bassi; com'è distribuito nelle tre grandi articolazione della gamba. Poi lasciate il peso sul piede destro, il sinistro appena in appoggio per non

perdere l'equilibrio e sollevate una volta il tallone e una volta la punta e sentite come lo fate adesso. Poi verificate dall'altra parte, giusto una volta o due per sentire se è cambiato qualcosa nell'organizzazione del movimento. Portate il peso a sinistra, sollevate una volta il tallone e una volta la punta e sentite come lo fate. Camminate di nuovo e poi fate una pausa.

#### **124.2 IF: Anatomia del piede e linee di carico della forza. Supini, esplorazione della struttura del piede e movimenti relativi**

Ci siamo tutti? Voi avete comprato il Kapandji? Ora vi anticipo alcune cose poi Peter andrà più in profondità nelle due giornate. Il tema che affronterà è la pianta del piede e il collegamento del piede con l'articolazione dell'anca. Questo particolare scheletro non ha mobilità nella caviglia ma se voi pensate a come si scarica il peso quando si è in piedi, il peso non si scarica sul perone ma sulla tibia e se voi guardate come è fatto il piede, sotto la tibia c'è quest'osso che si chiama astragalo. Quest'osso ha una forma un po' cuneiforme, più stretto in una direzione e più largo nell'altra e il calcagno, se lo guardate da dietro vedrete che è spostato sotto il perone, quindi un po' all'esterno. Noi non ne siamo consapevoli. È interessante vederlo, il peso si scarica alla fine della tibia e va direttamente all'astragalo; se guardate bene come è fatta la struttura del piede potete vedere due archi, l'arco dall'alluce verso la parte posteriore e poi c'è anche un arco sotto il metatarso. Dall'astragalo direttamente si arriva allo scafoide. Lo scafoide è un ossicino che sembra una barchetta da qui il nome "scafoide". Dall'altra parte, simmetricamente, c'è un osso un po' più cubico che si chiama cuboide. Dallo scafoide attraverso tre piccoli ossicini si arriva al metatarso e alle tre dita. Possiamo considerare il piede diviso in due parti, una parte che comprende l'alluce, il secondo dito e il terzo dito che arriva direttamente all'astragalo e alla tibia e un'altra parte del piede che comprende il quarto e il quinto dito che arrivano al cuboide e da qui al calcagno e, attraverso il perone, possiamo pensare che vadano verso la parte esterna dell'anca. Cominciate a visualizzare queste trasmissioni di forza. Quindi l'allineamento delle tre articolazioni è molto importante, il peso deve essere distribuito in modo uniforme all'interno e all'esterno del ginocchio, in modo che il ginocchio non vada né nella direzione del varismo né in quella del valgismo. Poi abbiamo visto che c'è un movimento relativo del perone rispetto alla tibia che ruota e si sposta in avanti e indietro e può andare un pochino in su e in giù. Quando la gamba è piegata ci può essere una leggera rotazione: se il tallone si sposta all'esterno o all'interno c'è una leggera rotazione della gamba rispetto alla coscia cosa che invece non c'è quando la gamba è distesa. In questo caso il tallone può andare verso l'esterno e verso l'interno ma insieme alla gamba e il femore ruota. In questo caso l'articolazione del ginocchio è stabilizzata. Nella lezione di oggi abbiamo osservato la relazione tra l'anca, la caviglia e il ginocchio e lo spostamento di peso. Questo significa che l'anca va indietro: spostare il peso vuol dire spostare l'anca avanti o indietro. Quando va indietro siamo sul tallone e, a questo punto, se andiamo ancora più indietro si sollevano le dita. Quando l'anca va leggermente in avanti si può arrivare a sollevare il tallone. La maggior parte del nostro peso, circa il 60% si scarica attraverso la tibia davanti al tallone e poi camminando si sposta e va verso il margine esterno (la base del quinto dito) per poi arrivare all'alluce.

[00:07:54] Stando fermi la maggior parte del peso è sotto la caviglia, davanti al tallone, tra il 4° e 5° metatarso e la base dell'alluce. Molto spesso le persone hanno il peso troppo in avanti o troppo indietro. Quando camminano e battono i talloni è troppo indietro, mentre quando sono completamente in avanti lo vedete dalla forma delle dita. A volte vedete delle dita sollevate, a volte delle dita a martello,

arricciate, che si aggrappano al terreno. È molto complesso. A me interessa che abbiate ben chiaro che abbiamo due piedi nel piede e abbiamo due piedi nel ginocchio. Nella lezione siete andati sul piede di sinistra e sul piede di destra, sul margine esterno e sul margine interno, quindi la forza e il peso si scaricava da un lato e dall'altro trasmettendosi in su al ginocchio, all'anca e avete visto che andava su fino alla spalla e alla testa. Quando abbiamo fatto i cerchi, i cerchi li facevano anche il ginocchio, l'anca e la spalla. Il vincolo della testa serve per mobilizzare tutto (tranne la testa), quindi alla fine della lezione il collo è più libero. Infatti si muove tutto su quel lato fino all'occipite, mentre il cranio è fissato al muro. All'inizio della lezione non c'era questo vincolo, c'era un vincolo più basso perché c'erano gli avambracci quindi arrivava fino alle scapole. Abbiamo detto che l'osso del piede collegato al perone è il cuboide e l'altro è lo scafoide o navicolare. Ieri avete esplorato tutte le dita, avete provato a fare tutti i movimenti, l'altro ieri avete sentito il lavoro muscolare ma non avete toccato il perone quindi ora potete esplorare il perone. Riprendiamo quello che vi ho fatto vedere ieri: la persona è sdraiata e io fisso con la mano la caviglia e mobilizzo il piede. In questo modo la mia mano è tra la tibia e l'astragalo, la tibia è ferma. Se io non tenessi la mano e facessi il movimento del piede, vedreste la tibia muoversi. Questo lavoro può essere fatto da supini e anche da seduti. Ci sono delle domande?

Elena: [00:12:25] Avrei una domanda legata alla CAM. Sentivo che nel bacino c'era anche un movimento di anterversione e retroversione quando eravamo al muro. Volevo avere un chiarimento sul movimento del bacino perché a volte mi veniva al contrario, andavo in anterversione quando andavo indietro; adesso se lo penso mi sembra di andare in retroversione quando vado indietro però mentre lo facevo avevo la sensazione proprio di andare indietro con gli ischi.

Mara: C'è anche una rotazione, no? Che è la cosa fondamentale direi. È più che altro rotazione.

Elena: Anche. Io sentivo l'inarcamento in certi momenti.

Mara: E voi?

Monica: Quello che ho sperimentato io è che ci sono le due possibilità. Si poteva andare indietro con il bacino in anterversione e in retroversione. Sono due le possibilità.

Mara: Ce ne sono tre, perché puoi anche andare indietro con il bacino così com'è. Faremo proprio una lezione su questo: portare il bacino all'indietro così com'è. Franca non ha detto di andare in estensione o in flessione.

Monica: Era stato detto di non cambiare la distanza delle braccia, per cui ho escluso di andare indietro completamente.

Mara: Andare indietro con il bacino così com'è non vuol dire andare indietro anche con la testa. Monica: Io ho escluso quella possibilità.

Mara: Si può andare all'indietro con il bacino così com'è, lasciando la testa ferma per creare un riferimento dentro di sé. Magari questa lezione la riesplorerete e verranno fuori altri dettagli.

Mettetevi in coppie e cominciate ad esplorare quello che avete fatto ieri: segnalate la presenza dei metatarsi, delle dita, mettete in relazione le dita con i metatarsi e piano piano create un movimento di tutto il piede, come nella CAM in cui si differenziano i movimenti delle dita dai movimenti del piede. Potete tradurre quella

CAM: le dita in flessione e la caviglia che va in estensione e in flessione; poi esplorate tutta la possibilità di movimento di un metatarso rispetto all'altro, come abbiamo visto ieri ma in questa posizione. Quindi con una mano tenete il piede e con l'altra allineate l'alluce al metatarso e mobilizzate: pensate allo spazio tra i due metatarsi. Un metatarso sale e poi scende rispetto al resto del piede e così via. A questo movimento si possono aggiungere le possibilità di movimento del piede che sono: pronazione e supinazione, eversione e inversione. È come un ventaglio che potete orientare, è molto plasmabile e diventa molto morbido. Vedete questo movimento? Sto aprendo i metatarsi mentre apro la caviglia. Poi posso fare l'opposto. all'inizio penserete localmente ma poi penserete alla gamba e al ginocchio; chiedetevi se state muovendo troppo la gamba rispetto al femore. Sullo sfondo c'è sempre il collegamento con tutto il resto della persona, quindi fate attenzione a non fare dei movimenti troppo grandi in modo da non disturbare il ginocchio. Un'altra cosa che si può fare è questa: prendo il piede tra le due mani parallele e lo ruoto verso l'esterno. In questo modo le dita scendono un pochino. Invece quando lo ruoto verso l'interno le dita vanno nella direzione opposta. È un movimento che riconosci? Che senti che è armonico che ha un senso, dal 5° dito verso l'alluce. Questa è una bella pratica da fare adesso. Cominciate ad esplorare questo.

### 124.3 Domande e risposte su pratica IF

Mara: Ci sono domande?

Giulia: Vorrei fare una domanda a proposito di un'esperienza che ho fatto. Una signora è venuta da me per una IF. Inizialmente ho provato a vedere se c'erano dei movimenti possibili. L'ho messa in posizione supina con le gambe piegate con sotto i rotoli: uno grosso sotto le ginocchia e uno medio sotto i talloni. Ho provato 9-3 qualcosina, ma poco; sono andata alle gambe per provare la rotazione intorno all'asse ma non dal piede, mettendo una mano sopra e sotto il ginocchio, qualcosina si muoveva. Allora ho pensato che la cosa da fare innanzitutto fosse ammorbidire. Una delle lezioni a cui ho pensato è stata la CAM della campanella, ma anche la mano era molto rigida. Le ho portato il braccio a 90° in modo che appoggiasse il gomito sul lettino e con la mia mano, sostenendole il polso, la accompagnavo nel movimento di chiusura e apertura. Era un movimento minimo. Una situazione disperante. La signora in più parlava moltissimo. Dopo un po', circa 20 minuti, mi disse che era scomoda e che le faceva male la schiena. Con un po' di trambusto finalmente sono riuscita a portarla sul fianco, e dopo due minuti ha iniziato ad avere un po' di fastidi. La domanda è: alla fine non sono riuscita a fare nulla con il bacino ma il bacino è un punto fondamentale per creare un minimo di relazione tra la parte alta e quella bassa del corpo. A parte l'incapacità di gestire la situazione, può esistere una IF senza qualcosa che avvenga al bacino? E inoltre, quando sono andata alle gambe mi sono trovata tra le mani due pezzi di legno, le ginocchia non si piegavano e ogni volta che sollevavo il tallone con una mano e l'altra sotto il ginocchio per darle sicurezza, non riuscivo assolutamente a flettere l'articolazione. Ho anche provato a dirglielo ma la risposta è stata negativa. La domanda è: in una situazione così estrema cosa faccio? C'è qualche trucco? A conclusione di tutto questo inaspettatamente la figlia mi ha detto che il giorno dopo la mamma si era alzata, si era messa gli orecchini, era pronta e piena di vitalità ed è voluta uscire di casa per un caffè; era da tempo che non accadeva. Quando sono andate a prendere il caffè nell'uscire dal bar non si è verificato il solito traffico di dover sostenere la mamma e aprire la porta. Quella mattina mentre apriva la porta la madre le ha lasciato il braccio ed è uscita dalla porta. Il problema è che questa signora vuole tornare; cosa faccio sul bacino?

Mara: Le puoi chiedere di muovere attivamente, utilizzare la pressione del piede per far ruotare il bacino. Io comunque l'avrei messa sul fianco e non sulla schiena. Chiedere in che posizione dorme ed usare quella posizione, è già un passo avanti. Se fosse sulla schiena le chiedi di piegare la gamba e lì dove la piegherà gliela sistemi un po' e poi la rendi attiva. Oppure fai una lezione da seduta, la imbottisci bene e cominci a farle fare attivamente dei movimenti. Anche tutte queste cose viste sul piede andrebbero bene, in genere con le persone pesanti è utile usare i rulli. Nessuno ti vieta di farle fare delle cose attivamente e giocare su questo, un po' attiva e un po' no. Il risultato è stato straordinario. Chissà da quanti anni non è stata toccata.

Giulia: Il rispetto soprattutto; infatti continuava a dirmi che ho un tocco dolce.

Mara: Con le persone anziane a volte basta contenerle, far sentire i confini del corpo e della pelle; soprattutto i malati terminali, far sentire il corpo senza far niente, è un sollievo per loro. Io non ho esperienza, ma mi sembra una cosa ovvia.

Luca: Questo del toccarsi, di prendere contatto di sé con qualcosa di materiale di concreto, di riportarsi ad un centro, lo si usa con chi va in ansia, con chi ha attacchi di panico.

Mara: Già, farle sentire i confini del corpo, la pianta del piede, niente di più.

Silvia: Alla scuola dell'infanzia quando lavoravo era divertente il gioco della messa a terra, per cui c'era una zona comoda con i cuscini morbidi e se qualcuno aveva voglia, poteva andare in quell'angolo. I bambini hanno capito che quando si sentivano molto agitati, se avevano già fatto questa esperienza, ci si recavano in autonomia.

Mara: Non pensare al 6-12, è già troppo in là. La prima cosa è darle il sostegno, l'accudimento la gentilezza, visti anche i risultati della prima volta.

Carola: Quando abbiamo fatto il laboratorio ricordo che c'era una ragazza di 40 anni circa che non muoveva niente di niente. Il contrasto era evidente perché era una persona giovane e invece c'era un'altra persona più anziana che andava via benissimo. Dal feedback che ricevi da una persona giovane che non muove niente, non muove le caviglie, il bacino, pensi istintivamente che stai sbagliando qualcosa.

Mara: Diciamo che quella signora lì è un caso particolare. Mi sembra che basti.

Valentina: Non ho il lettino ed ho provato con mia mamma distesa. Quando devo riportarla in piedi, premesso che mia mamma ha un problema al ginocchio e alla spalla, e quando la faccio rotolare per raggiungere le quattro zampe, non riesce. Come la riporto in piedi?

Mara: La fai sedere e si mette in piedi a spirale. Se no le metti uno sgabello accanto così si può appoggiare.

Sara: [00:15:17] Nel fare il lavoro sul piede, quando ricevevo, mi sono resa conto che mi sono rilassata a tal punto che mi stavo per addormentare.

Mara: La sapete la storia di quando Moshe si è addormentato? Faceva una lezione con un signore noioso e ad un certo punto si è addormentato. Poi il signore si è alzato dicendo "La migliore integrazione della mia vita".

Sara: Stavo pensando che durante una IF se si parte dal piede che è una parte lontana, distale, forse la persona potrebbe sentirsi rassicurata e lasciarsi andare più facilmente? Inoltre, è davvero così frequente che toccando il piede ci si lasci andare?

Mara: Diciamo che quando si riesce a toccare un piede ottieni un effetto straordinario.

Sara: In certe situazioni mi è capitato di toccare alcune persone, parenti e amici, che tenevano moltissimo. Fino ad ora non ho avuto l'idea di lavorare sul piede e adesso invece proverò.

Mara: È chiaro che non è un massaggio, all'inizio è come una differenziazione di tutte le parti e poi però gli dai un senso, lo metti nella posizione come se fosse in piedi quindi evochi la verticalità, l'essere eretto, l'essere in piedi. Dopo cambia qualcosa nel collo quindi cambia l'attività muscolare di tutta la schiena, il collo è molto più libero. È molto utile lavorare con il piede naturalmente integrandolo con il resto.

Sara: Pensavo anche di utilizzarlo all'inizio per mettere la persona in una condizione di maggior tranquillità.

Mara: All'inizio si può anche stare lì a sentire il dorso dei piedi e le piante. Non tutte le persone amano essere toccate ai piedi, alcune persone soffrono così tanto il solletico che non le puoi toccare. Se metti la mano sul dorso è diverso che toccare la pianta. La pianta è qualcosa di molto più intimo, come la pancia rispetto alla schiena, ci sono più terminazioni nervose. Altre domande? Valentina: Quando una persona è supina con le ginocchia piegate e le piante dei piedi a terra, e non riusciamo a farle tenere le ginocchia ferme, nel senso che cadono lateralmente, riguardo all'IF di ieri, cosa facciamo? Non facciamo quell'esercizio, lo facciamo distesi come oggi, mettiamo i due rotoli?

Mara: Non c'è una regola, fai quello che ti senti. Una possibilità è di separare un po' di più i piedi in modo che non caschino. Dipende dalla direzione in cui tendono a cascare.

Franca: Se cascano all'interno invece è il contrario, puoi fare il lavoro che abbiamo fatto dell'arco plantare e cercare insieme alla persona. Puoi sollevare e far cadere il suo piede in modo che teoricamente cada e poi se, non le gambe proprio non stanno su, le allunghi e metti i rulli. Non è detto che ci si arrivi. Ieri non mi ricordo con chi ho lavorato ma le ho dovuto chiedere di tenere la gamba. Puoi chiedere di tenerla se devi fare qualcosa, io per esempio dovevo passare dall'altra parte del lettino per continuare con quello che avevo in mente di fare e proprio la gamba cadeva. Ci ho provato in tutti i modi ma a lei piaceva lasciarla andare, così ho chiesto la sua collaborazione. Dopo aver fatto altre cose sono tornata a vedere com'era.

Carla: A volte è anche utile che la persona si attivi, per cui anche tutto questo lasciare andare non va neanche sempre bene. È proprio utile che la persona capisca che deve tenere e non lasciare completamente, quindi che sia proprio attiva anche senza che glielo si chieda. A volte vogliamo evocare questa risposta nella persona, mettiamo anche degli anti-scivolo perché ci può essere uno scivolamento. Altre volte vogliamo proprio che la persona si attivi.

Jenny: Ricordo che il primo anno a luglio si lavorava sul bacino. Ingrid ci ha fatto vedere i movimenti del bacino, 6-12 3-9, e si è discusso di questo problema del

posizionare le gambe che non rimangono su. Lei ci aveva suggerito di unire le ginocchia lasciando divaricati i piedi.

Federico: Ci sono posizioni da evitare quando ci sono patologie esplicitate della schiena tipo ernie o discopatie. Cose da evitare o da fare?

Mara: È importante chiedere se c'è una posizione nella quale non la persona può stare, di solito lo dice, lo sa benissimo. Alcune persone non possono stare sul fianco. Chiedi loro in che posizione si sentono comodi e quella nella quale possono rimanere un po' più a lungo e poi cambi. Devi essere in grado di poter cambiare la posizione dopo cinque, dieci minuti e continuare a fare la lezione. Vorrei fare due cose con voi prima di domenica. La prima è parlare delle IF che vi sentite in grado di fare. Ora vi propongo di dividervi in gruppetti di cinque persone e di parlare, condividere opinioni su cosa c'è di semplice nel metodo e cosa invece c'è di complesso nel metodo. Quando vengono da me io dico che il metodo è semplice ed è complesso. Come lo spieghereste questo? Partite a ruota libera e dite per voi e singolarmente cosa individuate di semplice e di complesso senza pensare ad alti livelli. Poi tiriamo fuori qualcosa insieme. È chiara la domanda? Cosa è semplice e cosa è complesso?

#### 124.4 Condivisione su esercitazione

Mara: Partiamo dalla semplicità.

Federico: Pensando alla semplicità ci è venuto in mente l'essenza del movimento. Essenza nel senso che il metodo vuol portare a una migliore organizzazione, ad una migliore qualità nel movimento e quindi a trovare la via più semplice per fare una cosa. Essenzialità del gesto, il minimo sforzo, la minima contrazione necessaria. Il termine semplicità lo colleghiamo a questo. Complessità nel senso che abbiamo a che fare con delle persone, degli esseri umani che sono per loro natura complessi, nel senso che non funzionano secondo il binomio causa-effetto, sono in relazione ad un contesto quindi uno stimolo che noi diamo, che può essere un'indicazione di movimento o un tocco, può avere molteplici interrelazioni. Quindi l'essere umano è molto imprevedibile in questo senso e noi come insegnanti dovremmo abituarci a gestire questa imprevedibilità. Gestire e danzare con questa imprevedibilità. Ho appena fatto l'IF e le mie connessioni sono più attive. Carla mi ha stimolato.

Valentina: Mi è sembrato giusto parlare della parola awareness, la consapevolezza in questo sistema. Semplicità è quando togliamo tutte le sovrastrutture. Quando viviamo, non facciamo altro che aggiungere sovrastrutture su sovrastrutture e arriviamo a vivere molto nel passato e poco nel momento presente. Attraverso Feldenkrais si arriva ad una via negativa, come fa Grotowski; si cominciano a togliere cose non necessarie. Riassumendo è una pulizia del superfluo, di ciò che è inutile. Di per sé è semplice togliere ciò che non serve.

Dolores: Cosa c'è di più semplice di allineare tre articolazioni una sopra l'altra e invece ci stiamo lavorando. È semplice concepirlo ma è più complesso realizzarlo. L'altra cosa che abbiamo detto è ritrovare le forme universali della natura: il cerchio, la sfera, la spirale. Quindi proposta per Asiago 2017: almeno una mezza giornata all'aperto, sulla terrazza di un bellissimo rifugio.

Luca: Abbiamo avuto una grande difficoltà nel riuscire a capire che cosa fosse semplice e che cosa fosse complesso. Sono due termini molto soggettivi all'interno del nostro gruppo. C'è qualcuno che aveva molta semplicità nelle CAM e trovava

complessità nelle IF e viceversa e ogni punto è risultato con questa doppia visione, valenza. È venuto fuori alla fine questo termine coniato da Alain Berthoz negli anni '50 che è semplicità, cioè la capacità di un organismo di rispondere in maniera efficiente ed efficace ed adeguata a delle informazioni esterne di una realtà complessa intorno a lui. Naturalmente questo tipo di risposta non può essere né troppo semplice né troppo complessa. L'essere umano è un essere semplice. È semplice respirare perché è naturale, è complesso sapere come avviene questo. Ho una lista di tutte le cose dette nel gruppo. Qualcuno ha detto che le CAM sono più complesse rispetto alle IF perché ci vuole più programmazione e l'attenzione multindividuale richiesta rende la cosa molto più complessa. Qualcun altro trova più semplice la CAM perché la struttura della CAM è talmente chiara e semplice da sentirsi liberi di costruirla a iosa con creatività e libertà. Differenziare è più semplice che integrare. E qui si riprende l'idea l'attenzione sul singolo punto è più semplice di quella su 10 punti contemporaneamente (un allievo e 10 allievi). Una cosa interessante è questa, che cosa c'è di semplice del metodo: è semplice perché il metodo funziona sempre nonostante le nostre paure, le nostre paranoie. Il metodo funziona nonostante noi, funziona nella sua complessità, anche se non ci è sempre chiaro che cosa sta avvenendo. È ancora molto complesso spiegare il metodo, risulta semplice se si entra nello specifico. È complesso spiegare il metodo nella sua vastità da un punto di vista generico mentre se si entra nello specifico dell'interlocutore, utilizzando esempi individuali allora è più semplice. Una cosa semplice di questo metodo, per qualcuno, è l'apertura nelle possibilità di risposta di fronte a un problema, il non dover vestirsi, armarsi di una responsabilità e di una affermatività che invece alle volte altri metodi impongono. Io non devo dire che cosa è giusto e che cosa è sbagliato. L'importante è che tu senta, non è precettivo. Ci sono delle basi di informazioni del metodo che sono anatomiche, fisiologiche, neurofisiologiche molto complesse.

Carlo: Dall'alto la cosa semplice è che si utilizza il movimento che è una cosa comune a tutti, il gesto può essere una cosa semplice. Facciamo anche dei gesti molto complessi però è semplice. Sempre dall'alto cosa viene dopo è molto complesso, il modo in cui l'essere umano apprende non è così semplice da descrivere; se vogliamo la via è semplice, utilizziamo il gesto che è una cosa comune, se non c'è movimento non c'è vita per cui tutti gli esseri viventi si muovono. Quello che poi avviene successivamente non è così scontato, così semplice neanche da descrivere. Poi noi ci siamo inoltrati anche in un discorso un po' più soggettivo: ci sono almeno due soggetti diversi che sono l'insegnante e ci sono cose semplici per l'insegnante e cose complesse per l'insegnante e poi c'è l'allievo o gli allievi. Per cui ci può essere una complessità e una semplicità per i due soggetti, e sono cose diverse. Per esempio una delle cose che sono venute fuori è che per l'insegnante può essere semplice in qualche modo imparare la lezione da insegnare la sequenza dei movimenti da far fare. È molto più complesso però entrare in sintonia con gli allievi e capire come e in che modo modulare il proprio insegnamento. Dal punto di vista dell'allievo può essere semplice capire un movimento e farlo, però a volte può girare intorno al movimento senza capire il perché lo sta facendo senza avere chiara l'idea di dove focalizzare la propria mente.

Jenny: Nella categoria semplice abbiamo detto che è un metodo adatto a tutti. Questo è un grande vantaggio perché lo si può proporre a chiunque, assicurando sul fatto che ci può essere molta libertà durante la lezione di fermarsi o di modulare i suggerimenti dati dall'insegnante a seconda delle proprie necessità. Sempre nel semplice questa libertà di sbagliare, di giocare durante la lezione e quindi non c'è il modo giusto o sbagliato di fare un movimento, ma c'è un percorso che può prevedere degli errori. Sempre nel semplice il fatto di lavorare spesso nei gruppi da sdraiati ovvero in assenza di gravità e quindi la facilità di partire da sdraiati a terra.

Mara: [00:21:13] Non in assenza di gravità.

Jenny: No certo, perché se no saremmo tutti astronauti, sarebbe bellissimo. Partire da sdraiati, organizzare la lezione da sdraiati non contrastare la forza di gravità.

Mara: Non opporsi è più semplice che opporsi.

Jenny: Sempre su questa pagina la semplicità sta nel partire o nel fare riferimento principalmente allo scheletro piuttosto che ai muscoli. C'è un beneficio quasi sempre immediato, quindi le persone sentono dopo la lezione che qualcosa è cambiato, non tutti, ma per molti è così. Per l'insegnante, per quanto riguarda le lezioni di gruppo, la facilità sta nell'avere tantissime lezioni a disposizione quindi molto materiale.

Mara: Questo è facile.

Jenny: Sì, è vero. Cambiamo pagina. Nella complessità abbiamo messo la difficoltà di spiegare che cos'è a parole mentre è più semplice farlo con degli esempi pratici. Per alcune persone è complesso uscire dallo schema classico della ginnastica per entrare in un discorso di attenzione multipla su più livelli. Complesso è anche portare la lezione nella vita quotidiana ed integrarla nella vita quotidiana.

Silvia: Prima di tutto due considerazioni generali su come abbiamo lavorato i gruppo. In una prima fase della conversazione ci siamo fermati ad osservare che in realtà semplicità e complessità non sono due pagine separate ma si trovano in una linea di continuum. Quindi ogni azione, ogni cosa che osserviamo nel metodo di fatto parte da un punto che può essere visto come semplice ma se poi si osserva il processo di quel punto, di fatto è complesso. Per cui anche questa cosa crea una linea circolare dove è difficile definire dove si inizia e dove si finisce. Abbiamo provato ad osservare da vari punti di vista questa cosa e l'abbiamo vista prima dal punto di vista dell'insegnante. Abbiamo detto quali erano le cose facili per il metodo e quali erano le cose più complesse e abbiamo visto anche quanto per noi fosse facile lavorare su un singolo movimento mentre poi diventasse complesso quando iniziavamo a metterlo in relazione ad altri movimenti. Poi ci siamo anche soffermati ad osservare il punto di vista dell'allievo. Ci è sembrata semplice l'idea dell'essere curiosi, per cui l'idea che una lezione potesse essere fatta di curiosità, e dall'altra parte l'altra faccia della curiosità era la qualità dell'impegno che la curiosità richiede. Durante una prima lezione stare ad ascoltare tutte le indicazioni, chiamava sì in causa la curiosità di scoprire dove queste indicazioni portassero ma anche all'impegno che veniva richiesto di attivazione e di consapevolezza. All'inizio non si capisce bene cosa stia accadendo. L'attenzione, lo stare in ascolto. La cosa che abbiamo osservato dopo è l'uscire dal fare e stare nel sentire. Quanto la lentezza, che era una cosa semplice, in realtà potesse essere anche complessa perché portava a vivere delle esperienze molto diverse da quelle che erano nella quotidianità delle persone. Quindi questa cosa poteva esser facile o difficile allo stesso tempo. La terza fase della conversazione ci ha portato a chiederci, premesso che era più difficile spiegare che fare, come trovare delle frasi semplici e parole chiave che avremmo utilizzato se avessimo dovuto presentare il metodo. L'idea era quella di preparare un volantino e differenziarlo in base alle persone alle quali doveva essere presentato. Abbiamo individuato un'indicazione di Metodo Feldenkrais è: educazione posturale, apprendimento corporeo. Questo spunto ci è sembrato interessante da condividere con tutti per cercare di trovare delle definizioni attraenti, stimolanti ma non svilenti del metodo.

Giuseppe: Abbiamo fatto un discorso più terra terra, siamo scesi da tutto questo macrosistema e siamo andati nel pratico. Vogliamo allievi nei nostri corsi, vogliamo guadagnare con il Feldenkrais. Nei centri ci sono tantissimi corsi e durante la tua lezione hai contemporaneamente il corso di Pilates, di Yoga, eccetera. Sono tutti abbastanza semplici da presentare. Il Pilates lo puoi presentare come stretching, lo Yoga come meditazione. Il Feldenkrais come lo presenti? Perché più è semplice il messaggio che fai arrivare alla gente, più è facile che la gente decida di provare. Se per spiegarli che cos'è, devi fare una conferenza, è chiaro che risulta molto complesso. Ci siamo chiesti in che modo si possono trovare parole chiave per esser diretti. Un'altra cosa che abbiamo notato è che nonostante sia complesso da presentare, da spiegare, è sicuramente semplice trovare ambiti in cui proporlo. C'è una frase di un mio allievo di 13 anni che mi ha illuminato: "Il Feldenkrais è la base della base". Qualsiasi pratica di un musicista, di un danzatore, di uno sportivo, di un camionista, tutto si basa sul movimento quindi è facile da proporre perché è di supporto a qualsiasi attività e in qualsiasi ambito lavorativo.

Monica: Ovviamente tantissime cose sono condivise però una cosa interessante che forse non è stata chiarita è che semplice e facile non sono sinonimi e a volte qui c'era la confusione fra questi due termini. Perché ci sono delle cose che sono estremamente facili e che tendenzialmente sono le cose abitudinarie e ci sono delle cose che sono semplici, non sono facili e soprattutto nel metodo ci sono cose semplici che mettono in atto procedimenti complessi. Quindi questa cosa sul linguaggio so che può sembrare un po' pedante però è interessante. Prima si diceva che è più semplice non opporsi che opporsi ma è facile opporsi perché è nell'abitudine di tutti. La prima cosa è opporsi, è facile ma è semplice non opporsi. E questo dà la differenza tra i due termini. L'abitudine è facile e il Feldenkrais non è abitudine e quindi è semplice. Siamo abituati ad opporci e quindi ci è più facile.

Silvia: Il semplice richiede meno energia, meno lavoro, meno forza per lo spostamento; volevo capire dal punto di vista delle leggi della fisica qual è la differenza tra complessità e semplicità, non ho una soluzione è una domanda.

Mara: C'è una definizione di sistema semplice e di sistema complesso?

Lorenza: Lo accosterei agli aspetti legati ad un sistema prevedibile rispetto ad un sistema imprevedibile. Il sistema semplice forse è governato da logiche di causa ed effetto mentre in un sistema complesso la causa e l'effetto sono più implicite, quindi il risultato che si può manifestare non è così facilmente deducibile.

Luca: Complesso significa ripiegato più volte, semplice piegato una sola volta.

Carlo: Non so se è nella teoria dei sistemi però c'è una distinzione tra semplice e complicato e complesso. Semplice: il numero di entità e di relazioni è piuttosto limitato e la casualità è ben definita. Complicato: le regole sono stabilite, il problema è che le combinazioni possono essere infinite. Un esempio del complicato era sempre stato quello del gioco degli scacchi, le pedine sono quelle, le regole sono quelle però le combinazioni di come si mettono i pezzi sulla scacchiera sono quasi infinite. Complesso: quando il numero di entità e di relazione aumenta notevolmente e in più la casualità, i rapporti tra causa ed effetto, non sono così chiari nel divenire del sistema.

Silvia: La complessità nasce quando l'incertezza è insita come regola del gioco del sistema. Ci sono relazioni circolari e non di causa ed effetto.

Mara: Mi sembra che tutto questo sia molto interessante, domani potete meditare su questo. Ci vediamo giovedì.

## GIORNO 125 - 03/11/2016

## 125.1 CAM 266: Testa e schiena: distinzione nelle rotazioni - FC (AY 38)

Buongiorno

Ci siete? Com'è andato il giorno di pausa? Lavorate tutti il quadruplo quando non siete qua.

1. Iniziate a sdraiarsi sulla schiena. Unite il labbro superiore al labbro inferiore, lasciate andare tutto, e sentite com'è stamattina il vostro stare a contatto col suolo. Com'è il contatto col suolo con voi, come siete voi in contatto col suolo. In tale contatto com'è il volume, gli spazi interni, il respiro o dove altro va la vostra attenzione. Siete diventati più veloci nell'entrare all'ascolto di voi? Fate meno sforzo a seguire la mappa di quello che appare, dall'inizio della vostra formazione?

E poi delicatamente, solo per sentire la qualità del movimento e se c'è una preferenza, **muovete la testa a destra e a sinistra**, sentite più o meno com'è la libertà della testa, e date un voto. Se ruota rimanendo più sull'asse o se rotola per cui l'orecchio si avvicina da una spalla all'altra, se da un lato gira più rimanendo in asse, se dall'altra parte rotola. Dove inizia il movimento quando portate la testa a destra e dove quando la portate a sinistra?

Poi **girate la gamba destra sul suo asse** per sentire la libertà del movimento dell'anca. Sentite quanto spazio avete: dove può ruotare a destra e a sinistra senza che il bacino intervenga? A che punto c'è il movimento del bacino? **Confrontate con la sinistra**. Sentite se è rimasto qualcosa di tutta l'esperienza dei primi cinque giorni.

2. Poi quando volete **piegate le gambe e vi abbracciate: con la mano destra prendete la scapola sinistra e viceversa**.

E **iniziate a rotolare così a destra e a sinistra: la mano destra solleva la scapola sinistra, la mano sinistra solleva la destra**, e sentite com'è questo movimento, come cambiano gli appoggi dietro di voi, fino a dove potete andare in una direzione e nell'altra, e come lo fate.

Non ho dato altre indicazioni: c'è chi muove la testa, chi la tiene ferma, chi lascia il bacino dov'è, chi lo muove. Sicuramente avrete fatto altre lezioni che ricordano l'inizio di questa e allora osservate com'è.

Poi **scambiate le braccia**: quella che è più vicino al viso la mettete sotto e notate se con le braccia in posizione meno abituale (perché la prima scelta sarà stata il vostro abituale) cambia qualcosa. Mentre lo fate state pensando al movimento di rotolamento, dunque ad una spalla che sale e all'altra che scende, oppure semplicemente di portare la scapola in alto verso il soffitto? Lasciate il bacino tranquillo. **Provate a fare questo movimento più veloce**.

**Poi scambiate di nuovo le braccia, lo fate un po' più veloce**, e sentite cosa cambia, cambiando il ritmo: ovviamente più veloce non vuol dire più forza o più sforzo, ma semplicemente un ritmo diverso.

Anzi, può essere più piccolo, più gelatinoso, e per qualcuno può essere più facile.

E poi lasciate andare tutto. C'è già qualcosa di diverso?

3. **Piegate di nuovo le gambe, lasciatele abbastanza larghe, le piante dei piedi al suolo. Vi abbracciate, con la mano che prende la scapola, e di nuovo andate a destra e a sinistra**: la mano destra solleva la scapola sinistra, la mano sinistra solleva la scapola destra. Lasciate il bacino tranquillo. La testa che va nella stessa direzione dei gomiti. Lasciare il bacino tranquillo che cosa implica? Fino a dove scende il

movimento nella colonna, nella cassa toracica? Anche qui sentite se c'è una preferenza: ruotate più facilmente a destra o a sinistra?

**Scambiate le braccia e continuate lo stesso movimento**, con la testa che va nella stessa direzione dei gomiti. Intanto è interessante che osserviate se vi state abbracciando o stritolando (così, buttate un occhio!).

4. E poi **andate con la testa nella direzione opposta**. Sentite se i due movimenti partono contemporaneamente, tornano contemporaneamente, o se c'è uno scarto, se prima parte la testa o prima partono le mani, le scapole, le spalle. Forse una direzione è diversa dall'altra. Com'è la trasmissione del movimento se la testa va nella direzione opposta? Com'è l'organizzazione della parte alta della cassa toracica, davanti e dietro? Spesso portiamo l'attenzione soltanto a una parte di noi, ci dimentichiamo che c'è anche quell'altra.

**Scambiate le braccia.**

E quando sentite che è necessario un riposo, lasciate andare. È cambiato qualcosa nel respiro? C'è qualche parte più elastica?

5. Ancora una volta vi abbracciate e rotolate di nuovo: **la mano destra solleva la scapola sinistra, la mano sinistra solleva la scapola destra. Questa volta lasciate la testa tranquilla**: immaginate di fissare un punto davanti a voi e lo fissate, ma lasciando lo sguardo tranquillo. La testa rimane al centro, con gli occhi aperti o chiusi; immaginate di lasciare lo sguardo sul soffitto o davanti a voi, da qualche parte, e in tutte queste differenziazioni osservate cosa cambia.

**Provate a cambiare il ritmo**, e notate se cambia qualcosa, o meglio, che cosa cambia. Vedo delle cose interessanti rispetto al bacino, alle ginocchia.

Poi ancora lasciate andare tutto. Notate la lunghezza della colonna, dal punto d'appoggio della testa al coccige. Notate quanto respirano le vostre vertebre.

6. **Lasciate le gambe allungate e abbastanza larghe, un po' più del solito, e mettete le mani in modo che la punta delle dita tocchi le tempie, o la fronte**. I gomiti rimangono a terra e le mani sono vicine alla testa per sentire cosa fa la vostra testa. Organizzatevi come volete ma lasciate i gomiti a terra; la punta delle dita può essere sulle tempie, sulla fronte, dove potete.

**Con le gambe allungate iniziate a rotolare il bacino, per cui sollevate l'anca destra e la sinistra si avvicina di più al pavimento**. Abbiamo visto anche in questi giorni che le gambe allungate tengono il bacino più stabile, il peso delle gambe fa muovere meno il bacino, ma sentite quello che potete fare per rotolare e avvicinare un'anca ad al pavimento intanto che l'altra si solleva. Che cosa fanno le gambe? Cambia l'orientamento delle ginocchia e dei piedi? Le gambe si muovono come fossero tergicristalli oppure tendete a premere sui talloni per sollevare le anche?

**Provate a premere sui talloni** e sentite com'è il movimento, se c'è uno sforzo muscolare, allora questo lo abbandoniamo.

**Provate adesso a oscillare i piedi** a destra e a sinistra. Con le gambe larghe i piedi e le ginocchia cambiano orientamento nello spazio. Sentite se questo facilita il movimento del bacino a destra e a sinistra. Pensate al bacino che rotola da in lato all'altro e alle gambe, alle ginocchia e ai piedi che sono disponibili a cambiare orientamento nello spazio. **Fate un movimento piccolo, morbido. Poi provate a farlo più veloce**, senza nessuno sforzo, e forse scoprite che più veloce è più facile. Vedete se, quando andate a destra, potete portare l'esterno della coscia destra vicino al pavimento; poi se potete portare l'esterno della coscia sinistra vicino al pavimento quando andate a sinistra. Sentite di quanto le gambe sono disponibili a usare tutte le articolazioni, ginocchia, caviglie, anche. E anche qua se c'è una tendenza: dove rotola più facilmente il vostro bacino.

**Provate di nuovo a fare il movimento lentamente**. Sentite se anche lento adesso è diventato più facile, come risale attraverso la colonna, quali costole si avvicinano di

più al pavimento, se c'è un cambio di pressione sulle scapole, sulle spalle, se c'è un movimento che arriva alla base del collo, alle prime vertebre dorsali.

E poi lasciate andare tutto. Come sono gli spazi interni? Gli appoggi? C'è qualche cambiamento da segnalare, c'è qualche parte di voi che si fa sentire di più, che chiama la vostra attenzione?

7. Per favore **mettete le mani di nuovo vicino alla testa**, come avete fatto prima, per indicare alla testa di rimanere tranquilla. **Piegate le gambe e questa volta portate le ginocchia a destra e a sinistra**, per cui è il peso delle gambe che vi fa rotolare il bacino in una direzione e nell'altra. Sollevate un'anca, avvicinate l'altra al pavimento. Le ginocchia vanno a destra e a sinistra. Sentite com'è a gambe piegate. C'è una preferenza? È la stessa di quando l'avete fatto con le gambe distese?

Sentite la relazione anca destra-spalla sinistra, la relazione anca sinistra-spalla destra. In che direzione vorrebbe andare la testa? Fino a dove è facile portare le ginocchia a destra e a sinistra e permettere al bacino di rotolare nelle due direzioni? Sentite il movimento nelle anche, nelle ginocchia, nei piedi.

8. Quando volete **riportate le ginocchia al centro e questa volta sollevate un'anca e poi l'altra, lasciando che le ginocchia rimangano verso il soffitto**. Sentite come cambia tutta l'organizzazione nell'anca e come cambia la trasmissione del movimento: il bacino avanza, la testa del femore va in avanti, il ginocchio va in avanti; dall'altra parte il contrario: il ginocchio viene un po' verso di voi perché la testa del femore segue il bacino che scende. Pensate all'immagine scheletrica del movimento e non pensateci troppo seriamente, esplorate semplicemente.

Ci sono tantissime differenziazioni in questa lezione, che è semplice e complessa. Anche qui notate se la preferenza di un ginocchio è quella di avanzare e dell'altro ginocchio di premere verso il bacino. Sentite come cambia la pressione sui piedi, quale piede ama di più premere, se ce n'è uno che ama di più premere, se ce n'è uno che ama di più 'decollare da terra', alleggerire, o se invece sono equilibrati.

**E provate a farlo pensando a un movimento uguale a destra e a sinistra**, provando a togliere eventuali preferenze. Rimpicciolite quello che farebbe di più.

**E provate a farlo piccolo, veloce, veloce, veloce**. Notate anche se nel veloce, cambia.

E poi lasciate andare tutto, prendete un riposo. Se volete, rotolate delicatamente la testa per confrontare il primo movimento che avete fatto, la qualità, l'eventuale libertà della testa o meno. L'avete fatto all'inizio della lezione, sentite com'è adesso, bastano un paio di movimenti, per sentire com'è.

Poi lasciate la testa tranquilla, e rotolate il bacino, con le gambe allungate, e sentite se è più facile, senza sforzo, senza premere, senza spingere col tallone.

9. E poi vi **mettete a pancia in giù, con la fronte sul palmo della mano destra, le gambe un po' più larghe di come le avete abitualmente, e la mano sinistra dietro la testa**. E con la mano sinistra rotolate delicatamente la vostra testa come per girare il naso a destra e a sinistra. Sentite com'è in questa posizione la libertà della testa. Il gomito sinistro può staccarsi dal suolo o rimanere appena in contatto. Appena muovete la testa, osservate com'è il respiro, se tendete ad andare in apnea, a mettere tensione da qualche parte.

**E poi scambiate le mani**, per cui la fronte è sulla mano sinistra, la mano destra è dietro, e sentite com'è rotolare la testa con la mano destra, sempre con quest'idea che il gomito è libero, si avvicina a voi, si allontana, e la testa è come se fosse una palla. Sentite come si muove la mano sopra la testa e come rotola, dalle dita al palmo.

10. Poi, quando volete, **mettete le due mani dietro posate sopra la vostra testa**, l'una sull'altra o se volete con le dita incrociate, ma osservate se avete delle tensioni inutili nelle dita, nelle mani. In questa posizione **iniziate a portare un'anca più vicino al pavimento e a sollevare l'altra** (lo stesso movimento che avete fatto da supini). E notate come rotola il vostro bacino in questa posizione. La testa è tranquilla, ferma. Le gambe sono un po' più larghe del solito. Di nuovo chiedetevi come lo fate, se spingete da qualche parte, se tirate. Osservate se le gambe fanno una specie di tergitristallo (i talloni vanno di qua e di là) o se tendete di più ad allungare, accorciare le gambe.

Cercate il movimento più facile, più morbido; osservate di non avere i glutei contratti.

Provate a farlo più veloce, sentite come risale dal bacino attraverso la colonna, nella zona lombare, ma anche nella zona dorsale, tra le scapole, se c'è una pressione diversa dei gomiti a terra, se c'è un movimento tra le scapole.

Provate a cambiare la distanza tra le gambe. Prendetevi riposo quando volete e provate a cambiare il ritmo e la larghezza delle vostre gambe per sentire come cambia la trasmissione, come si mettono in gioco le diverse parti. È più facile sentire un collegamento con la parte alta della cassa toracica con le gambe più larghe.

11. Prendete un attimo di riposo e poi **trovate la posizione migliore delle gambe per provare a portare di nuovo l'esterno della coscia vicina al pavimento**, per cui quando sollevate l'anca sinistra sono l'esterno della coscia destra e l'interno della coscia sinistra che si avvicinano al pavimento, e viceversa.

Sentite in che direzione devono andare i talloni per permettere questo. Sentite a che punto l'anca si flette. Sentite il ginocchio, la caviglia, le grandi articolazioni. Notate se anche in questa posizione il bacino preferisce ruotare in una direzione più che nell'altra. E poi lasciate andare tutto e **tornate sulla schiena**.

12. Per favore **piegate di nuovo le gambe progressivamente sollevate il bacino verso il cielo**. Non fate subito tutto il movimento; fate un pezzetto, poi ritornate. Sentite come risale il peso, in diverse zone. Immaginate lo scheletro, immaginate di quanto le ginocchia avanzano, le teste dei femori, il bacino, e poi come il movimento risale attraverso le vertebre, una dopo l'altra. Sentite la pressione sul pavimento, quali si sollevano una ad una e quali invece si sollevano in blocco, non differenziate le une dalle altre. Ugualmente al ritorno.

Osservate come cambia la lunghezza del collo, davanti e dietro, quando il bacino è per aria; se i due piedi premono nello stesso modo o se un piede preme più dell'altro, allora un'anca si solleverà prima o in un modo diverso. In che direzione vanno le ginocchia, se vanno verso le punte dei piedi; pensate ai femori come due frecce.

Poi prendete un attimo di riposo.

13. Il prossimo movimento è con il **bacino sollevato**, ma non lo sollevate troppo, solo quello che potete per stare comodi in questa posizione. **Mettete le mani sulle creste iliache, a destra e a sinistra. Lasciate la sinistra tranquilla e portate in avanti, verso il soffitto, il lato destro del bacino, poi a casa, poi indietro verso il pavimento e poi a casa**. Per cui avete il bacino sollevato in una posizione in cui potete stare comodamente; la sinistra fa da perno e l'anca destra sale verso il soffitto, torna a casa, alla stessa altezza della sinistra, poi va verso il pavimento e poi torna a casa.

Osservate intanto se potete sorridere, respirare, prenderla come un'esplorazione e null'altro, col bacino per aria, e esplorate questo movimento dell'anca destra che può andare più verso il soffitto e o il pavimento, mentre la sinistra fa da perno. Ovviamente ci sarà un movimento in entrambe le anche, ma sentite se la sinistra potete lasciarla tranquilla e muovere la destra. Notate come si muove il bacino

intorno alle due teste dei femori, se cambia la pressione dei piedi, come si ripercuote il movimento verso la testa.

Poi prendete un riposo, senza aspettare che sia io a darvelo d'ufficio.

C'è diversità in un'anca e nell'altra?

14. E quando ve la sentite **tornate a piegare le gambe, sollevate il bacino, lo lasciate a un'altezza dal suolo che per voi sia comoda, mettete le mani sulle spine iliache. Questa volta è la destra che se ne sta tranquilla ed è la sinistra che se ne va in avanti verso il soffitto, poi torna a casa, e poi in giù.** Sentite se il movimento dell'anca ha la stessa ampiezza in avanti e indietro, sentite cosa cambia ad avere il perno sulla destra e a far muovere la sinistra. Quando avete trovato il movimento, **fatelo più piccolo**, e se andate avanti di un centimetro, andate anche verso il pavimento di un centimetro e viceversa, cercate di equilibrare eventuali preferenze, fate la stessa distanza.

**Poi provate a farlo più veloce.** Il bacino rimane alla stessa altezza da terra, è proprio una rotazione del bacino intorno alla colonna.

Lasciate andare tutto.

15. Quando volete **sollevate il bacino** e osservate se è più differenziato. Mentre sollevate il bacino, fatelo una volta portandolo verso il soffitto fin dove è possibile e sentite come passa il movimento una vertebra dopo l'altra, se sono più differenziate, se premono sul movimento mentre il bacino si solleva. Sentite, quando il bacino torna, se le vertebre sono cono anelli di una catena che si srotola sul pavimento. Sentite cosa fa la gabbia toracica, dietro e davanti: lo sterno, le clavicole, come cambia la lunghezza del collo.

16. Poi lasciate il bacino a un'altezza che vi è comoda. Questa volta il perno è la **colonna e fate girare il bacino intorno alla colonna**, per cui di tanto va avanti l'anca sinistra, di tanto va verso il pavimento l'anca destra, e viceversa; una sale verso il soffitto, l'altra scende sul pavimento. Il bacino non oscilla a destra e a sinistra, ruota intorno alla colonna. Iniziate lentamente, vedete se c'è una preferenza nel portare l'anca destra o la sinistra in su, l'anca destra o la sinistra in giù. Provate a togliere la preferenza, per cui rimpicciolite la parte che vorrebbe andare più lontano. Lo fate piccolo, cercando di equilibrare le due parti. Sentite di nuovo se avete un'immagine scheletrica della testa del femore, che cosa fa nell'acetabolo, come si muove il bacino intorno alla testa del femore, e provate a farlo **piccolo e veloce** e sentite se è un movimento che risale nella colonna, nella zona dorsale. È felice questo movimento tra le scapole?

Non si tratta di andare a destra e a sinistra ma è proprio il bacino che ruota intorno alla testa dei femori, che rimangono lì.

Poi abbandonate tutto, riposare.

17. **Vi abbracciate e verificate com'è il movimento di rotolare il vostro abbraccio, con le gambe allungate, a destra e a sinistra.** Verificate com'è il movimento, uno dei primi che avete fatto. Sentite com'è la trasmissione del movimento, se si parla con le anche, col bacino, con le ginocchia, con i piedi. E se è più facile di prima.

18. **Scambiate l'abbraccio, poi sollevate appena appena la testa da terra, e mettete la mano destra dietro, e la sinistra sulla fronte, e con le due mani rotolate la testa a destra e a sinistra, per sentire com'è la sua libertà.** Lo fate se possibile senza sforzo. Sollevate leggermente la testa da terra, una mano è sulla fronte, una dietro, e con le due mani vi rotolate la testa. Sentite che i gomiti si vanno incontro e si allontanano; le mani rotolano, si spostano sulla fronte ed è un movimento di scivolamento; la mano cambia la pressione. Quando avete la testa tra

le mani i gomiti si avvicinano. Adesso ve lo faccio vedere grande (*Franca fa rotolare un rullo con la mano*) ma è piccolino. La testa è sollevata da terra, senza sforzo, ed entrambe le mani rotolano la testa, per cui si vanno incontro e si allontanano, i gomiti si avvicinano e si allontanano. Se è faticoso tenere la testa sollevata, lasciate la testa appoggiata sul pavimento.

Provate con un mano e con l'altra, giusto un secondo per sentire com'è. Con la testa sollevata non è facilissimo.

**19. Mettetevi a pancia in giù e fate lo stesso movimento di rotolamento della testa.** Una mano dietro e una davanti, sulla fronte. Lasciate il dorso della mano che è sul pavimento sul pavimento, allontanate e avvicinate i gomiti. Lasciate la mano sul davanti in appoggio, ma lasciate anche che il gomito di quella mano scivoli, non solo quella dietro. I due gomiti si vanno incontro e si allontanano. E poi, senza sforzo, lo fate sollevate la testa e entrambe le braccia dal pavimento.

La testa è libera, morbida. Sentite se dovete contrarre i glutei o se potete farlo senza contrarre i glutei, solo per sollevare la testa. Sentite dove passa la pressione, come cambia la pressione sul bacino, sull'ombelico, sul pube. Fate due movimenti, poi riposare e poi **scambiate le mani**. Cercate di sentire, provate a contrarre i glutei, poi provate a lasciarli andare e vedete se è possibile tenere la testa sollevata pensando che cambiano gli appoggi da altre parti invece che contrarre i muscoli.

Riposate, a pancia in giù o in su, come siete più comodi.

**20. Tornate a pancia in giù. Questa volta lasciate i gomiti larghi e di nuovo mettete le mani vicino alla testa per sentire che la vostra testa rimane tranquilla.** Potete mettere le due mani dietro il cranio, vicino alle tempie. Potete stare sulla fronte o sul mento. Poi **piegate le gambe e questa volta sono le gambe ad andare a destra e a sinistra per sollevare un lato del bacino e avvicinare l'altro a terra.** Sentite come si piega l'anca da un lato, quale anca si allontana dal pavimento e quale si avvicina, ma anche in che modo. Le due gambe sono larghe, un piede scivola sull'interno di una gamba da un lato e poi dall'altro. Anche qui notate se c'è una preferenza, come risale il movimento, fino a dove. Sentite se c'è un movimento dello sterno che va in avanti e indietro, verso il pavimento, e ritorno. È lo stesso movimento che avete fatto prima col bacino per aria. Un'anca va in una direzione, un'anca nell'altra. Lo state facendo in vari orientamenti, proni o supini, col bacino per aria. Sentite, in questa situazione, come risale il bacino, se è qualcosa che le vostre costole e le vostre vertebre gradiscono, se è un invito a ruotare, a muoversi, a differenziare, non uno stress in più. E lasciate andare tutto, quando per voi è necessario.

**21. Tornate ancora una volta sulla schiena, piegate di nuovo le gambe, sollevate il bacino, sentite come si solleva.** È più leggero? Sono più differenziate le vertebre, tic-tic-tic a salire, tic-tic-tic a scendere? O fanno un tic-to-toc?

Poi lasciate il bacino per aria, all'altezza più facile per voi, per cui sentite come avete piazzato i piedi e le ginocchia, com'è la loro larghezza per tenere il bacino sospeso. Questa volta lo lasciate alla stessa altezza e, come se fosse in amaca, lo lasciate oscillare a destra e a sinistra, una traslazione. E anche qui immaginate il movimento del bacino rispetto alle teste dei femori, cosa succede negli acetaboli. Pensate all'oscillazione di un'altalena, di un'amaca, a destra e a sinistra. Provate a giocare con questo movimento, a lasciare che il centro vada e sentite che cosa succede nelle altre parti di voi, se cambia la pressione sui piedi.

Lasciate oscillare di qua e di là. Quale piede si alleggerisce pian piano e avrebbe quasi voglia di staccarsi da terra? Sentite se ce n'è uno che alleggerisce e uno che prende di più il peso. Come risale il movimento a livello della dorsale tra le scapole, nella parte alta della cassa toracica. Non so se avete sentito parlare della settima cervicale, sentite in che direzione va. E cosa fanno eventualmente le spalle e le

braccia. Un braccio ha forse più voglia di allungarsi o di accorciarsi? E in che direzione ha voglia di girare o rotolare la testa? È una traslazione o una rotazione? E lasciate andare.

Com'è la qualità del respiro? C'è l'effetto organetto nelle costole, nelle vertebre? Ce ne sono che respirano di più, più disponibili a muoversi durante l'inspiro-respiro?

**22. Mettetevi a pancia in giù, con le gambe unite, di nuovo le mani sono posate in modo tale da sentire che la testa può stare tranquilla. Piegate le gambe, i piedi verso il soffitto, le ginocchia unite, e portate le gambe a destra e a sinistra lasciandole unite.** Quando i piedi andranno a destra si solleverà l'anca sinistra e viceversa. Le ginocchia sono unite, appiccicate. I piedi sono uniti, per cui non c'è più il piede che accarezza l'interno del malleolo dell'altra gamba: quando i piedi vanno a destra, si solleva il ginocchio sinistro, quando i piedi vanno a sinistra si solleva il ginocchio destro.

Fate meno, ma tenete le ginocchia unite, i piedi uniti. Sono incollati. **Provate a farlo con le mani in appoggio a destra e a sinistra** invece che dietro la testa, le mani in appoggio e i gomiti alti. Portate i piedi a destra e sentite che a un certo punto potete spingere con la mano e andare più lontano. È più facile se a un certo punto la mano vi dà un aiuto?

Senza forzare, provate a farlo **più piccolo e più veloce**, se è possibile senza forzare.

Poi prendete un riposo e **tornate con le mani dietro la testa**, per sentire che la testa rimane tranquilla, **piegate le gambe e permettete ai piedi di andare a destra e a sinistra come se aveste una gamba sola.** Diventate delle sirene e dei 'sirenotti'. È un po' più facile di prima? Lasciate che sia il peso delle gambe a sollevare l'anca. Sentite come passa verso l'alto il movimento, dove passa la pressione, se i gomiti hanno voglia di muoversi, quale gomito forse scivola un po' in giù e in su. Non forzate ma cercate di rendere pian piano più facile il movimento.

Se avete trovato una facilità **potete anche accelerarlo**, e se non l'avete trovata, la troverete, non preoccupatevi.

Lasciate andare tutto e tornate sulla schiena.

È cambiato qualcosa negli appoggi? Siete più spalmati? Il pavimento è diventato più accogliente? Com'è la qualità del respiro?

Poi girate delicatamente la testa da un lato e dall'altro per sentire com'è la qualità di questo movimento, se rotola più facilmente, se ha le stesse preferenze di prima (se ce n'erano) o un po' meno.

**23. Poi piegate le gambe e vi abbracciate** come all'inizio della lezione, **la mano destra prende la scapola sinistra, la mano sinistra prende la scapola destra, e fate rotolare così il vostro abbraccio:** una mano solleva una scapola e l'altra solleva l'altra scapola. Notate com'è il movimento adesso, come si trasmette dalle mani alle scapole, dalle scapole alla cassa toracica. Anche se lasciate il bacino tranquillo, sentite se c'è un movimento proprio del tronco, che si muove intorno alle teste dei femori; l'anca avanza, spinge in avanti il femore e probabilmente dal quel lato il piede preme un pochino di più, e dall'altra parte il contrario. Per cui, sentite come passa la pressione sui piedi, quale preme maggiormente, quale alleggerisce il contatto.

**23. Scambiate le braccia. Osservate cosa fate con la testa e lasciatela tranquillamente guardare davanti a voi. Poi invece, quando volete, provate a lasciarla entrare in gioco,** e sentite come entra in gioco se non la tenete fissa a guardare da qualche parte.

**24. Poi, se volete, provate a fare questo movimento con le gambe allungate,** sentite di nuovo com'è la trasmissione del movimento. Il peso si alterna da un lato all'altro della cassa toracica alta, si solleva una spalla e poi l'altra. Com'è la

trasmissione del movimento in direzione delle anche? Lo sentite fino alle ginocchia, fino ai piedi? **Cambiate voi il ritmo a piacer vostro**, verificate un movimento e poi l'altro, senza forzare, solo per notare le diverse organizzazioni o che cosa lo rende più facile, più collegato dalla testa ai piedi. E poi lasciate andare anche questo. Per verificare potete farlo una o due volte e basta.

25. Sempre con le gambe allungate, **lasciate le mani vicine alla testa e fate rotolare il bacino**. Lasciare che l'esterno coscia-polpaccio si avvicini al pavimento. Sentite se adesso è più facile portare l'esterno della gamba vicino al pavimento, senza spingere sui talloni, senza fare un arco della schiena.

E poi **fate lo stesso movimento ma fatelo partire dalle anche: partite dall'idea che un'anca vada verso il soffitto e una sul pavimento**: una si allontana dal pavimento e una si avvicina al pavimento, tac-tac-tac, come avete fatto col bacino per aria.

Lasciate andare tutto, notate come siete sdraiati adesso, come sono gli spazi interni, come arrivano le sensazioni, se dovete fare uno sforzo per sentire o se appaiono delle cose da sé.

Poi lentamente rotolate sul fianco per tornare in piedi e sentite come state in piedi.

26. Sentite come sono posati i piedi a terra, com'è posato il bacino sulle teste dei femori, tutto il tronco, dov'è lo sguardo, il vostro orizzonte. Portate il peso su un piede, sull'altro, sentite come vi organizzate nello spostamento del peso, come vi sostiene il lato destro, come vi sostiene il lato sinistro, se è più equilibrato, se diventate più alti o più bassi quando andate a destra o a sinistra. E poi camminate per osservare com'è quando siete in piedi. C'è più sforzo nell'osservare quando siete supini? Di nuovo lasciate che le sensazioni appaiano, senza andare a cercare nulla. Sentite com'è il passaggio da un piede all'altro. Qualcuno ha voglia di verificare se tiene di più l'inclinazione laterale stando col peso su un piede. Notate la libertà delle anche, poi come passa il peso dal tallone al piede, come si sviluppano le tre grandi articolazioni delle gambe e come il bacino si muova nell'alternanza dei passi. E poi sentite il movimento nella cassa toracica, nelle vertebre, e poi faremo una pausa lunga della mattina.

## 125.2 Esercitazione in gruppi: analisi della CAM, individuare le piste e idee per trasformarla in IF

Mara: Questa Cam come vi è sembrata? Quante Cam sono racchiuse sono in questa lezione? Sono tre. Pensavo di mettervi in gruppi e vedere che cosa si può utilizzare di questa lezione e come trasporla in IF.

Mettetevi in gruppi piccoli di quattro, così potete parlare e analizzate la lezione. Vedete se ci sono delle piste, quali i sentieri di questa Cam, a quali funzioni si indirizza.

Ve l'avevo già mandata l'anno scorso? Ottimo. Vedete da cosa è composta questa Cam, quante Cam potreste insegnare, come potete collegare le parti di questa lezione a delle funzioni e quindi tradurle in IF.

Troppe domande in una volta sola? Avete una mezz'ora al massimo. Analizzate la Cam e vedete che cosa esce da questo. Vedrete che ci potrebbero essere anche tre o due Cam. Vi siete accorti che ci sono diversi temi? Analizzate, individuate intanto i temi. Poi vediamo come tradurli in IF in previsione di domenica.

### 125.3 Condivisione su esercitazione

Mara: Qualcuno vuol cominciare? Quante CAM avete individuato dentro questa CAM? Sentiamo un po' quali sono i temi: il triangolo delle braccia, l'inclinazione delle gambe, la torsione, la rotazione, il camminare, la libertà del collo (in realtà questo è un effetto finale), le diagonali, la relazione tra distale e prossimale, lo strisciare, il nuotare (lo schema crociato della torsione).

Potreste costruire due o tre CAM a partire da questa? Quali? Il triangolo delle braccia, inclinare le gambe da prona, l'orologio, camminare sulle scapole, rotolare la testa.

C'è una grandissima complessità in questa CAM. È un po' come il riassunto di tutto l'anno perché ci sono torsioni e rotazioni fatte a molteplici livelli, differenziazioni del tronco, differenziazioni braccia-tronco rispetto alla testa, poi delle gambe con il bacino. Ci sono anche piani di appoggio diversi perché riprende lo stesso tema da supina e da prona, così da creare più freschezza nel sistema nervoso, che rivede lo stesso tema ma diversamente.

Torniamo per un momento alla serie di lezioni che abbiamo fatto all'inizio della sessione. È una bellissima serie, ma non l'abbiamo finita. Se avrò la forza andrò avanti domenica, altrimenti la riprenderò in un'altra sessione, a luglio per esempio, ma queste lezioni andrebbero fatte vicine, una dopo l'altra, altrimenti bisognerebbe ripartire da capo ogni volta.

In questa serie l'obiettivo è trovare il punto più alto nell'articolazione dell'anca, per stare stabili. Secondo voi la lezione di oggi potrebbe facilitare quelle che abbiamo fatto precedentemente?

Mettetevi in piedi, spostate il peso tutto su una gamba, scegliete voi quale, e fate dei micromovimenti per cercare il punto più alto nell'articolazione dell'anca. Lasciate che il ginocchio sia disponibile al movimento. Potete ripensare all'altra CAM, quella con le mani al muro, dove facevate dei cerchietti. Quando l'avete trovato, inclinate in blocco il tronco finché non si solleva l'altra gamba, e poi la lasciate cascare; la gamba e la mano opposta cascano.

Cercate di visualizzare l'acetabolo e la testa del femore. Notate che c'è un piccolo trucco, che non vorrei dirvi, che mi piacerebbe che voi scopriste, ovvero dove mettere il femore rispetto all'acetabolo. Avete fatto l'altro giorno, con le mani al muro, il movimento del femore verso l'interno e verso l'esterno. Per stare stabili sulla gamba vi conviene andare verso l'esterno o verso l'interno? Pensate all'anca e visualizzate la testa del femore che può andare verso destra e verso sinistra rispetto alla linea mediana. State cercando, in relazione alla cavaglia, il punto in cui siete più in equilibrio. Se voi mandate l'anca in fuori non siete in equilibrio, se invece andate verso l'interno, diventate più alti. È tutto qua. Se riuscite, fatelo senza inarcare la colonna. È facile, semplice. Cercate la stabilità, imparate a cadere senza cadere. Certo, per sollevare la gamba ci deve essere inclinazione, altrimenti non la sollevi.

Quando questa cosa non è chiara, e in genere non lo è mai, si vedono dei movimenti sgradevoli. Però quando è chiara, è molto piacevole. Sentite che siete lunghi, è un'altra cosa eh? Riuscite a visualizzare cosa fa il bacino?

Ci sono dei punti chiave nelle lezioni che bisogna individuare. Questa serie di lezioni porta il prossimale (il bacino) intorno al distale (il femore). Non abbiamo un'immagine chiara di questo angolo, non è facile, non è chiaro, perché quando ruoti la gamba questo angolo non fa lo stesso movimento nello spazio. Se la gamba ruota verso l'esterno, la testa del femore viene in avanti.

Spero di aver chiarito qualcosa in più, anche se non abbiamo ancora fatto la terza lezione.

Mara: Ho fatto una deviazione al programma, ma adesso torniamo al tema di oggi e al vostro lavoro di gruppo. Vi vedevo molto attivi nel provare, vogliamo condividere questo? Può essere utile per il lavoro di domenica. Cosa avete trovato?

Primo gruppo di allievi: Prendendo spunto dall'inizio della Cam e pensando di portarla in IF, tenendo le gambe distese, abbiamo fatto sentire i vari movimenti di rotazione della parte alta integrando le coste e il tronco. Poi, piegando le gambe, siamo passati a vedere la parte bassa. Abbiamo pensato di differenziare i movimenti e poi di creare la pressione del piede con il bacino che si solleva. E lavorare sulle coste basse, una e l'altra. Però ci sembrava che la persona facesse fatica a mantenere questa posizione. Allora abbiamo pensato di portarla sul fianco.

Mara: Oppure puoi anche mettere una serie di cuscini.

Primo gruppo di allievi: Abbiamo pensato al rullo, ma era un rullo morbido e non sentiva le stesse cose.

Mara: Un rullo rigido, no?

Primo gruppo di allievi: Non avendo un rullo rigido l'abbiamo messa sul fianco, cercando comunque un'apertura dell'angolo dell'anca col ginocchio piegato, e da questa posizione siamo passati sul fianco, in modo tale che sotto c'era il riferimento del pavimento che teneva ferma l'anca, il fianco a terra, e creare questa rotazione, questa torsione. Così ci sembrava più chiaro, piuttosto che da supino con il bacino appoggiato, far sentire la posizione delle anche. Abbiamo provato con la stimolazione del piede a cambiare la pressione del piede. Poi, sempre sul fianco, abbiamo sentiamo anche la parte sopra.

Mara: Questa è una lezione sulla rotazione.

Primo gruppo di allievi: Abbiamo ricostruito anche questa cosa qua di tenere un fianco fermo e lavorare differenziando e poi rimettendo insieme.

Mara: Adesso Lorena l'ha fatto in modo molto veloce, tecnico, ma quando lo fate, fatelo ascoltando. Quando qualcosa non passa in una posizione lo puoi fare in un'altra. Ottimo. Un altro gruppo?

Secondo gruppo di allievi: L'abbiamo pensato nella posizione prona, però non è un'idea facile da utilizzare.

Mara: Questa è un'idea vostra, non facciamoci condizionare dalle nostre idee.

Secondo gruppo di allievi: Anche da qui abbiamo provato a fare questa cosa, per richiamare sempre la Cam.

Mara: Qui si va in estensione, perché se sollevi la gamba vai subito in estensione.

Secondo gruppo di allievi: Questa posizione qua era più che altro per sostenere.

Mara: La tua mano rimane a terra però, mentre prima l'hai sollevata.

Secondo gruppo di allievi: La primissima parte della Cam, quella con la mano destra sotto la scapola sinistra e viceversa, si può riprendere esattamente così com'è, portando la mano destra della persona dietro la scapola sinistra, la mano sinistra

dietro la scapola destra e con le nostre mani far sentire alla persona lo spostamento di peso da una spalla all'altra.

Mara: C'era un altro gruppo, il gruppo sul tatami, che provava qualcosa. Ce lo mostrate?

Terzo gruppo di allievi: Noi abbiamo fatto soltanto la parte iniziale e ci chiedevamo come fare se la persona avesse avuto dei problemi a mettere le braccia incrociate. Abbiamo pensato di portare le nostre mani sotto la scapola e far sentire alla persona, anche con le braccia allungate, la torsione della parte alta. Ci siamo fermati lì.

Mara: Un altro gruppo?

Quarto gruppo di allievi: Anche noi eravamo partiti dalle spalle, con le braccia incrociate. Una possibilità era quella di far sentire la rotazione, per poi differenziare. Avevamo pensato anche di chiedere alla persona di muovere e noi di tenere ferma a testa, e poi lasciare, sentire, oppure andare insieme a lei, un pochino, oppure andare in opposizione.

Mara: Molto bene, aggiungo che puoi fare un'altra cosa, una mano sotto la spalla, l'altra mano sulla testa e vai solo in una direzione. Poi scambi le mani: se sollevi la spalla sinistra, le spalle gireranno verso destra, quindi la testa andrà a destra. Prima la testa va insieme alle spalle, poi va in opposizione.

Quarto gruppo di allievi: Poi avevamo pensato al bacino e alla possibilità di fare il lavoro di relazione e differenziazione tra anca e gamba, di sentire lo spostamento non differenziato, e poi invece di far sentire prima il ritorno del ginocchio, poi il ritorno dell'anca, poi il ritorno del ginocchio e poi di nuovo tutto insieme.

Mara: Ve l'ho fatto vedere questo? Ve l'ho fatto vedere o no? È quello che volevo mostrarvi oggi.

Quarto gruppo di allievi: Poi c'era una cosa su cui ci siamo fermati e non era proprio chiarissima, era il fatto di allungare.

Mara: Reggile la testa, non tutti girano la testa. Allora puoi intervenire su cosa fare se la persona gira la testa e non è questa l'intenzione. Ah i gomiti non scendono, non tocchi coi gomiti giù? Piano piano, no, no non farlo. Prova a lasciarla ferma o a girare dall'altra parte. Vediamo un po' se lo rifai cosa succede. Non girarla più a sinistra adesso, lascia che vada dove vuole andare.

Quarto gruppo di allievi: Come si fa in un caso come questo, dove la persona che è sdraiata fa un'altra cosa rispetto a quello che noi avremmo piacere di farle sentire? Come si fa a farle sentire che può andare su e giù con il mento, anziché a destra e a sinistra?

Mara: Puoi chiederle di fare proprio quel movimento. Oppure, se tu sei già dalla parte della testa, metti due dita sulla fronte e la testa si ferma subito. L'altra possibilità è di fare una deviazione dalla lezione: torni alla testa e cerchi di fare qualcosa per cui la testa si differenzi di più. Quando la testa si muove così è una questione di differenziazione, c'è poca differenziazione. Quindi bisogna differenziare e reintegrare. Magari muovi il torace rispetto alla testa, o fai delle compressioni. Ci sono diversi tipi di comunicazione: verbale, in cui dici "tieni fermo" oppure "gira" e la persona accentua ancora di più quello che sta facendo. E poi c'è qualcosa di più sottile, ovvero parli al sistema nervoso, non usi la voce, metti due dita e fermi la

testa. Cerchiamo di andare sempre di più verso la comunicazione più sottile, che ha meno bisogno di parole. Quindi bisogna trovare il modo, in via indiretta, per tranquillizzare la testa, far sì che la testa riposi muovendo altre parti. Ottimo.

Quarto gruppo di allievi: Abbiamo cercato anche di far sentire l'accorciamento, però qui lei diceva che non sentiva molto.

Mara: Però tu non devi andare in giù, non devi premere nell'anca. Devi pensare che la tua forza deve scorrere in su e non si ferma nell'anca, altrimenti le dai fastidio, crei una rotazione, vai verso il pavimento, e non è quello che vuoi. In realtà è una spinta che vuole andare un po' più su.

Comprimere dentro l'anca non è piacevole. Non c'è nulla di vietato ma bisogna che quello che fai coincida con quello che stai pensando, Può andar bene se vuoi far sentire la pressione, il peso.

Mara: Adesso stai facendo una manovra di differenziazione: muovi il ginocchio rispetto al piede, muovi il piede rispetto al ginocchio, muovi tutto insieme rispetto all'anca. Quindi è differenziazione. Integrazione era invece la compressione con la gamba dritta verso l'alto.

Quarto gruppo di allievi: E poi a pancia in giù. Ma per me è molto difficile muovere la testa, non so mai bene cosa fare.

Mara: Ragazzi, ho fatto tre giorni sul sollevare la testa a settembre, lo riprendiamo prima della fine.

Bisogna imparare a farlo in tutte le posizioni, per voi è più facile sul fianco all'inizio, ma poi imparate a farlo in tutte le posizioni.

Mara: Allora abbiamo visto due possibilità di IF . Voglio preparare un po' con voi l'incontro di domenica.

#### **125.4 Discussione su lavoro IF con ospiti: scelta della funzione su cui lavorare**

Mara: Come sarà l'organizzazione della mattinata di domenica? Le persone arriveranno, chi di voi le ha invitate le accoglierà e le accompagnerà dal collega. Appesa al muro trovate la lista con gli abbinamenti che saranno fatti da Lara. Porterete il vostro ospite al collega che sarà già accanto al lettino. Li presenterete, poi andrete via. Nessuno di voi lavorerà col fratello o con il fidanzato o con la mamma. Siete liberi di fare quello che volete, però potrebbe essere utile se decidessimo di lavorare in una direzione. Create delle coppie, uno di voi farà la lezione alle 10, l'altro alle 11.30. Vi osserverete tra di voi così avrete modo di confrontarvi e di riprovare le cose tra di voi. Siete liberi di scegliere con chi lavorare, a meno che non vogliate che lo facciamo noi. Quindi uno di voi osserva e prende appunti quando l'altro fa la lezione. Le persone vanno via alle 11, poi potete parlare un po' tra di voi. Faremo una piccola pausa e alle 11.30 arriveranno gli altri.

Mara: Parliamo adesso delle IF che vi sentite in grado di fare.

Potreste fare una lezione sulla rotazione, sul girarsi. Cominciate in piedi, chiedete alla persona di guardare all'indietro, scegliete se mettere il vostro allievo sulla schiena o sul fianco. Con che criterio lo scegliete? Potete far scegliere alla persona.

Può essere fatta tutta su fianco o tutta sul lato, oppure un po' sul fianco un po' sul lato. Cambiare posizione non è male, soprattutto se le persone hanno dei dolori, dei problemi. Si può mettere la persona anche in ginocchio, con la pancia sul lettino, ma è più complesso e non farei, a meno che la persona non abbia una sciatalgia.

Si potrebbe fare una lezione anche sul piegarsi in giù. Da supini, abbassare lo sterno e le coste, fare il lavoro sei-dodici del bacino, il rapporto tra la gamba e il bacino, sollevare la testa. Poi eventualmente mettere le mani della persona sotto le sue ginocchia: una mano sotto il ginocchio corrispondente, poi una mano sotto il ginocchio del lato opposto. Sul fianco potete portare la gamba in su. Anche la testa in giù. Non l'abbiamo fatto? Va bene.

Ancora, un'altra lezione potrebbe essere sul guardare in su, altrimenti detta 'estensione'. Guardare in su, che cosa potreste fare? Quest'estate l'abbiamo fatto da proni, vi ricordate? Le gambe, il bacino, la schiena, la colonna, le spalle, la testa, il braccio dietro la testa. Si può fare anche da seduti, sì, guardare in su e guardare in giù. Tutto si può fare in tutte le posizioni; lo stesso tema lo potete trattare in più lezioni cambiando le posizioni, che poi è l'orientamento nello spazio. Guardare in su, lo si può fare anche sul fianco.

Un'altra lezione potrebbe essere sul tema di allungarsi per raggiungere qualcosa, allungare un braccio. Questa lezione è un po' diversa e non l'abbiamo ancora fatta bene. Sul lato o supini, anche proni va bene. Vediamo un po': prima sul fianco il collegamento tra bacino e spalla, oppure partire dal sostegno della colonna per poi agevolare e aprire il fianco. Da supini, i movimenti di torsione dell'avambraccio, poi portare in su il braccio e allungarlo nelle diverse direzioni in cui sentiamo che la persona può farlo, perché in realtà si incontrano molte resistenze in questo movimento. E poi c'è tutto questo bellissimo lavoro di torsione, di preparazione della torsione del radio sull'ulna; poi pian piano c'è questo lavoro di spirale in su. Poiché per allungare il braccio, quando sono in piedi, mi serve anche la spinta del piede, va bene anche il lavoro che stiamo facendo adesso sull'apertura dell'anca, sull'appoggio del piede, pensandolo come integrazione anche con la parte bassa del corpo.

Allievo: lo ho ricevuto una IF da Franca su questo lavoro di spinta: io dovevo spingere col mio piede la sua mano. Poi mi ha fatto sentire tutto il lavoro di estensione del braccio, quindi di allungo del braccio. Mi ha fatto stare ferma con la parte inferiore per sentire la spinta soltanto dall'alto: io spingevo la sua mano con la mia mano e pian piano c'era questo allungo del braccio, collegato al bacino, al torace.

Mara: Un'altra lezione potrebbe essere sulla torsione, sulle diagonali. Vi viene in mente qualcosa? Sulla schiena, tutto il lavoro di quest'estate sulla la diagonale mano-ginocchio opposto. Poi anche passare dal fianco alla schiena e dalla schiena andare in torsione. E anche da proni, inclinare le gambe da un lato e dall'altro. Il lavoro sulle diagonali è utile per il camminare; le diagonali sono fondamentali nella locomozione. Certo, dobbiamo ancora lavorarci. Girarsi può anche non essere una torsione, può essere che tutto il lato che si apre senza fare la torsione.

Anche allungare un braccio verso l'alto richiede la diagonale, l'abbiamo messo tra parentesi perché la diagonale la trovate nel girarsi, nel camminare e nel raggiungere verso l'alto. C'è una sensazione, oltre che di allineamento, anche di diagonale. Mettiti in piedi e allunga il braccio. Allunga il braccio, sposta il peso a destra. Spingi col piede sinistro mentre ti allunghi, guarda la mano destra, all'indietro. Eccola,

vedete che si crea una diagonale: il lato destro è lungo, dritto, però c'è una diagonale dalla mano destra al piede sinistro.

Fallo senza inarcare. C'è sempre questo equivoco che allungare vuol dire andare in estensione: non è così, andare in estensione accorcia il corpo, non lo allunga. Vi è chiaro questo? Quando siete in estensione la cima della testa va indietro e finite per essere un po' più bassi. C'è questa falsa idea che in estensione mi allungo e in flessione mi accorcio. In realtà la lunghezza è data dalla giusta distribuzione tra flessori e estensori. Avevate anche voi questa idea che allungarsi è andare in estensione? Sì vero? Anche i ballerini, anche i fisioterapisti? Pensate ad una corda: il momento in cui è più lunga è quando è diritta, non quando fa una curva.

Ecco, queste sono le banalità del metodo, che sembra così ovvio, però tutti pensano che l'estensione sia più lunga che la flessione.

Quindi adesso possiamo scegliere qualcosa da fare domenica. Su che cosa vi sentite più sicuri? Andiamo per alzata di mano. Chi farebbe una lezione sul girarsi? Contiamo: tredici persone. Piegarci in giù? Nove. Invece guardare in su? Uno. Allungare un braccio verso l'alto? Due. La diagonale? Tre. Camminare? Tre.

Quindi mi sembra che guardare in su non è chiaro a tanti. Anche la diagonale. Invece quello su cui abbiamo lavorato molto, che è il flettersi, il girarsi, mi sembra che in tanti l'abbiano scelto. Va bene, rispecchia il programma del corso.

Quindi siete liberi di fare quello che volete, però io vi suggerisco di fare una lezione sul girarsi, di insegnare una lezione sul girarsi meglio.

Mi sembrate un po' confusi, preoccupati. Vi dà ansia? Ditelo. Non siete contenti di avere delle cavie vergini invece che lavorare sempre tra di voi?

Scegliete voi gli abbinamenti, meglio farlo prima, così non si perde tempo domenica.

Dolores: Normalmente quando incontriamo una persona che viene a fare IF chiediamo come sta (di solito voi ce lo chiedete) e se c'è qualcosa che vorrebbe fare. Ma non so se è il caso di chiedere alle persone che verranno se hanno un problema particolare, se c'è qualcosa che le incuriosisce.

Mara: Sì, certo, quando la persona arriva scambiate due parole, ma non troppo a lungo, non fatevi raccontare tutta la sua vita. Chiedetele se potete facilitare qualche gesto, qualche movimento. Siccome le persone verranno dicendo "Ho male alla spalla", "Ho male al collo", la lezione sul girarsi è perfetta.

Se volete potete anche farli alzare in piedi a metà, dopo aver fatto un lato, li fate mettere in piedi, li fate girare una volta a destra una volta a sinistra, gli fate rifare il movimento test e potete far loro notare anche dei piccoli dettagli, se non li colgono. Poi continuate. Ditemi che altre paure avete.

Silvia: La mia paura è l'imbarazzo iniziale, di sentirmi scomoda e trasmettere questo imbarazzo anche all'altro e quindi di non generare una situazione piacevole, specie se è la prima volta che la persona fa un'integrazione. Quindi probabilmente una cosa che chiederò è se ha già ricevuto delle IF, com'è andata. Magari ribadire in due parole, anche se già lo sanno, a che punto sono del mio percorso. Metterei anche come esperienza comune il fatto che sto imparando, per cui in qualsiasi momento mi può dire se qualcosa gli crea disagio, o sensazioni spiacevoli, di farmelo presente che sarà bene accetto.

Mara: Se durante l'IF avrete un dubbio, fatemi un cenno.

È importante dire alle persone: "Grazie di essere venute, io sono un'allieva in formazione, quindi sto imparando, e qualsiasi cosa la disturbi o la lasci perplessa, me lo dica". Forse è meglio che sia io a dare il benvenuto, brevemente altrimenti vi porto via tempo.

Laura: Io ho paura e sono già spaventata adesso, solo a parlarne, di avere il vuoto; già adesso, solo a dire così, non mi ricordo più niente.

Mara: Per questo vi metto a coppie, perché hai il compagno lì accanto che ti può dare una mano. E poi mi puoi chiamare. Alla fine vedrete che avere un tema comune vi tranquillizza, perlomeno nella coppia, e poi il lavoro da fare è di adattarlo alla persona, naturalmente. Se vedo delle cose molto strane, vengo lì a dirvelo. Ve l'ho raccontato, di quella supervisione a Milano 3? Sabrina di Asiago (per non far cognomi né nomi...) stava facendo la sua supervisione; quando sono andata lì vicino a lei per aiutarla, lei mi ha detto: "via, via, lasciami stare"! Era talmente persa lì dentro! Lei lo sa che lo racconto, non le sto facendo uno sgarbo.

Va bene, se avete altre domande ne parliamo nei prossimi due giorni. Domani arriva Peter, quindi vedrete questo simpatico medico svizzero, è un ortopedico, che ha fatto il corso.

Arriva carico di pezzettini di scheletro, di gadget, per queste sue lezioni di anatomia simpatiche che fa, e sono sicura che vi piacerà. Il suo tema si coordina con quello che abbiamo fatto in questa sessione e completa la settimana. Parla italiano, è svizzero- tedesco, un chirurgo della spalla che adesso però non fa più il medico, credo che faccia soltanto Feldenkrais. Ha tolto dallo scheletro tutte le viti e ha messo degli elastici, rendendolo molto mobile. È una persona molto fantasiosa. L'ho invitato più volte, una volta ha trattato il tema del ginocchio, un'altra volta ho fatto con lui il pavimento pelvico e lui è venuto con delle palline, delle cose simpatiche. Va bene, facciamo un po' di IF adesso.

### 125.5 IF: Supini, differenziazione dell'anca

Mara: Federico cammina un po'. Cosa vediamo? Guardate il bacino e la gamba, pensate al collo e alla testa del femore. Su quale lato vi sembra che ci sia una minor libertà dell'anca, sul destro o sul sinistro? Tu cosa senti? Tu senti meno differenziata l'anca destra. Però tu carichi a sinistra. E quando stai fermo in piedi? Stacchi di sinistro. A volte un lato è più stabile perché è meglio organizzato.

Va bene, vieni pure qui. Distenditi sul lettino. Piega le gambe.

Allora, prima di tutto guardo l'altezza delle ginocchia. Poi inclino le gambe su un lato e poi sull'altro. Qui entrambe le gambe vanno più facilmente verso l'esterno. Il piede qui è un po' all'interno. Com'è adesso se te lo metto così? Meglio? Perché non ti ci sei messo tu allora! Ovvio, è più stabile; questa è la semplicità, no?

Adesso il movimento delle due gambe è più simile sui due lati, no? Va un po' meno verso l'esterno e un po' meglio verso l'interno. È molto più simile un lato all'altro. Ma sai che sento più libera la destra?

Mi serve un rullo dietro il ginocchio. Sei comodo? Ma va bene anche senza. Rimetti il piede in una posizione per te più comoda. Allora vediamo come liberare ancora di più l'anca, ed è molto semplice, perché è sempre il solito principio.

È esattamente la cosa che abbiamo fatto con il piede l'altro giorno.

Sento il movimento del femore nell'acetabolo.

Poi muovo insieme il bacino e la gamba, insieme. Ho un piede in appoggio sul lettino, una mano dietro all'ileo, sulla parte posteriore dell'ileo, e l'altra mano tiene il ginocchio. Sollevo il bacino e ruoto il bacino e la gamba verso di me. Per ora è un movimento non molto differenziato, perché entrambi vengono in qua, verso sinistra. Naturalmente io non uso solo le mani, ma lo faccio con il mio bacino, con il mio peso, quindi 'mi siedo', vado dietro.

Poi il passo successivo è di tenere sostenuto il bacino, quindi ruotato, e la gamba comincia a muoversi a destra e a sinistra rispetto al bacino ruotato. Lui è rilassato

perché la sua gamba è appoggiata al mio ginocchio, è molto stabile, e non ha paura che la gamba cada verso l'interno perché il mio ginocchio lo sostiene, non ha paura che la gamba cada verso l'esterno perché la mia mano fa da barriera, e io devo muovere il mio bacino altrimenti mi faccio male alla schiena.

E questo è un primo passo. Cosa potrebbe essere il secondo, il terzo passo? Tengo ferma la gamba e manda indietro il bacino. È importante che il mio ginocchio sia stabile, perciò salgo e mi abbasso. Come lo senti?

E poi ancora una volta insieme. Adesso con la stessa forza viene molto più in qua, perché nel frattempo, vertebra dopo vertebra, la colonna ruota.

Poi posso fare un bellissimo movimento a otto (l'infinito, il movimento è a spirale). Quando io sono così, lui sente che la gamba è esterna rispetto al bacino. E poi torno giù, quindi ruoto, vado in posizione, torno a casa.

Si potrebbe anche mandare il ginocchio all'esterno e sollevare il bacino. Prima conviene mandarlo all'interno e sollevare il bacino, poi mandare il ginocchio all'esterno e sollevare il bacino. Prima all'interno e giù. Tengo fermo il ginocchio sinistro e muovo, sento la differenziazione. C'è molto più movimento in questo femore, rispetto a prima, senti? E poi fermo il femore destro e questo è il sinistro. Già prima c'era una lieve differenza, ora ce n'è un po' di più.

Ora stendi le due gambe e osserva com'è quel lato: è più lungo, più disteso? Prova a pensare all'allineamento tra caviglia-ginocchio-anca, poi sali su verso la testa, da un lato e dall'altro: è più lungo il lato destro?

Adesso rotola di lato, mettiti seduto. Com'è questo lato? Vieni un pochino più in avanti. Questa gamba è più allineata di questa, questa è proprio su un piano. Qui il piede va all'interno. E adesso provo questo movimento, com'è la spinta dal ginocchio, un lato e l'altro. Non l'abbiamo provato all'inizio ma non c'è una sequenza esatta da seguire. Passa di più, no?

Mettiti in piedi, poi cammina, vediamo un po'. Cammina lentamente. Com'è? Peggio di prima? Come senti l'anca destra, non è chiaro ancora eh? Oppure senti ancora più di prima la differenza tra le due anche?

Porti sempre in avanti il fianco destro, lo vedo. Prova a fare dei cerchi con l'anca destra intorno alla caviglia, il solito movimento della settimana, con l'anca destra, il peso a destra: questo movimento qui: avanti-indietro, a destra e a sinistra, e poi un cerchio. Fallo tu, un piccolo cerchio sulla caviglia, lascia morbido il ginocchio. Cammina di nuovo, com'è? Accentua un po' il movimento delle braccia, dai un ritmo, manda indietro il gomito, muovi le braccia allo stesso modo. Fallo più volte questo movimento delle braccia, parti dai gomiti, piega gli avambracci, i gomiti un po' di più, così senti le scapole. Fallo ancora, muovi i gomiti, tieni piegate le braccia.

Fallo ancora una volta o due, non pensare alle gambe, pensa alle braccia. Quando sei arrivato in fondo senti anche le piante dei piedi mentre fai questo, la propulsione. Ecco adesso cammina normale, beh, è un po' diverso.

Allora, questo movimento che vi ho fatto vedere è molto interessante e vi invito a provarlo perché completa tutto il lavoro precedente della differenziazione tra il piede e la gamba. Quindi, venti minuti a testa, al massimo; fate prima una gamba e poi l'altra, se avete tempo.

## GIORNO 126 - 04/11/2016 - PT Peter Brändli

**126.1 Introduzione all'anatomia del piede con l'ausilio di video.  
Analogia testa del femore e alloggiamento tibia**

Mara: Do il benvenuto a Peter Braendli che viene dalla Svizzera.

Peter: Buongiorno.

Mara: Come sapete già, Peter è un collega, ma è anche un medico. Anzi prima è un medico e poi verso la fine della sua carriera, ha fatto la formazione Feldenkrais. Io, tra l'altro, l'ho conosciuto mentre lui era in formazione, ho lavorato insieme a lui in Svizzera.

Peter: Se non sono bravo è colpa sua! (*risate*)

Mara: È già venuto qua. Abbiamo fatto insieme un seminario sul pavimento pelvico e poi era venuto in una formazione di Milano 5. E così abbiamo ripreso questa collaborazione che spero possa continuare in futuro. La cosa principale è che vuole che gli diate del "tu" e non del "lei", come daresti a un medico sconosciuto.

Peter: Grazie per il benvenuto cordiale. C'è sempre un po' di nervosismo iniziale che fa salivare oppure diventare più viscosa la saliva, per cui in questo momento devo raccontare qualcosa che non è importante finché mi sono un po' avviato. Nel mondo Feldenkrais lavoro come insegnante, attività che svolgo a casa in Ticino e a Zurigo, e poi tengo dei seminari di anatomia. Il mio approccio punta a creare delle metafore che permettano di studiare l'anatomia per il lavoro Feldenkrais. Cioè non solo dire: "*quell'osso si chiama così o il muscolo colà*", ma avere piuttosto un approccio che permetta di capire qualcosa di anatomia e che possa essere utile al lavoro e non viceversa. In questi incontri, abbiamo deciso di sviluppare il tema dello "stare in piedi", sul quale avete già lavorato questa settimana. A dire il vero, quest'anno ho tenuto alcuni post-training che avevano per titolo "il camminare come sistema dinamico", cosa che sicuramente si inserirà perfettamente nel lavoro che andremo a svolgere.

Prima di iniziare col lavoro vero e proprio, volevo spiegare una cosa generale riguardante il camminare. Nei prossimi due giorni dedicheremo tanto tempo alle gambe. Ma questo non dev'essere frainteso: il camminare è una cosa globale, e anzi, se lo si guarda dal punto di vista dell'evoluzione, è una cosa che parte dalla colonna vertebrale. Tutti i vertebrati hanno come centro, come motore di locomozione, la colonna vertebrale. Facilmente si può capire guardando i serpenti che per spostarsi utilizzano la rotazione della colonna. Dopo si sono aggiunte le estremità anteriori e posteriori, che hanno di fatto un po' velocizzato questa locomozione, pur mantenendo la rotazione della colonna. Salvo negli umani, nei quali questo sistema continua a funzionare sì, ma, essendo più "stressati", a volte tendono ad autobloccare questa rotazione della colonna. In realtà è meglio considerare le gambe come delle prolunghe che servono a camminare un po' più velocemente, in maniera più ergonomica, ma non che siano loro gli unici o i principali organi che ci fanno camminare.

In questi video si vedono alcuni animali che fanno camminare in modo quasi umano. Questo si chiama "Gesù": è una specie di lucertola che riesce a camminare sull'acqua grazie alla tensione superficiale, per cui non affonda. Importante è vederlo dal davanti, prospettiva da cui si vedono queste rotazioni un po' umane - c'è da dire che la testa resta già abbastanza ferma (ci sono animali nei quali la testa non è ancora

differenziata dal corpo, per cui ballonzola a destra e a sinistra). A stare fermo così, in quella postura, non ce la fa perché la coda gli darebbe fastidio, mentre nel movimento essa lo aiuta facendo da contrappeso.

Quest'altro è una specie di varano. Con la coda fa delle mosse molto eleganti, come un pesce. Infatti la usa per muoversi nell'acqua con inclinazione laterale. Dal punto di vista evolutivistico, esso è ancora all'inizio e fa fatica a deambulare con le sue gambe, per cui, non appena lascia l'acqua e va a riva, diventa quasi imbranato.

Se qualcuno non crede che l'uomo possa camminare solo con la colonna vertebrale, questo video gliene darà la dimostrazione. Si tratta di una persona vittima del talidomide, farmaco in voga negli anni sessanta, che ha dato origine a neonati focomelici. A dire di più, ci sarebbe anche la radiografia che dimostra come lui stia camminando sugli ischi e non sui monconi delle cosce. Si riesce anche a seguire questa "spiralizzazione" della colonna su cui la testa più o meno sta.

Questo è un preambolo dei prossimi due giorni nei quali parleremo di gambe, senza peraltro dimenticare che esse sono solo mezzi ausiliari e non vanno sopravvalutate.

Per l'andatura, le gambe, che sono delle prolunghe, svolgono il ruolo di contatto tra corpo e pavimento. Si può suddividere: il piede che fa contatto col pavimento, e la gamba superiore che si innesta nel tronco. Il piede ha una capacità di sentire il fondo, di percepire se è piatto o sconnesso, e mediante dei mezzi neurologici, chiamati propriocettori, rileva i segnali e li manda al midollo e al cervello. Una volta letti e interpretati questi messaggi, il cervello decide e ordina il passo successivo. Per esempio, se il terreno va in giù, il cervello deve mantenere l'equilibrio ed evitare di cadere in avanti o indietro; oppure se il terreno è un pendio laterale, il piede lo comunica al cervello che si comporta di conseguenza. Quindi il piede è il primo anello di congiunzione tra noi e il pianeta: c'è la forza gravitazionale che ci tira verso il centro del pianeta, c'è il pavimento che evita che sprofondiamo verso l'"inferno" e c'è il piede che ci mette in contatto con questo pavimento.

Ho fatto molto bricolage su questi scheletri che vedete. Una volta, sperimentando, è successo che con una gamba in mano, guardandola, ho trovato un'analogia di cui vorrei parlare. C'è il femore che parte dal ginocchio, va su e poi fa una deviazione, il cosiddetto collo femorale: ciò significa che il femore non è perpendicolare al bacino. Si può anche dire che il femore sembra un bastone da passeggio. Noi, come praticanti di Feldenkrais, sappiamo solamente che c'è la deviazione. Ma questa può avere un angolo più o meno ottuso e l'innesto nel bacino può essere variamente inclinato rispetto ai diversi piani frontale, sagittale, ecc. Sappiamo solo che c'è un'angolazione. Noi impariamo che c'è il collo femorale e che forma un angolo con il femore, stop. In realtà, queste componenti sono diverse da persona a persona: se vogliamo sapere come sono realmente quelle del nostro cliente, dobbiamo fare in modo che egli ci permetta di esplorare e riuscire a sentire quant'è grande questo angolo e in quali direzioni va. Dobbiamo quindi porgli la domanda: "sii gentile e fammi sentire come è nel tuo caso l'angolazione dell'articolazione dell'anca".

Veniamo all'analogia. Se si guarda ora l'articolazione della caviglia, sopra ci sono la tibia e il perone, o fibula, e sotto c'è un piccolo moncone detto astragalo che ricorda la parte alta del femore (ci vuole forse un po' di fantasia!). L'astragalo infatti presenta un collo e una testa rotondeggiante, simili al collo e alla testa femorale. Allora mi son detto: ah forse anche nella caviglia abbiamo una situazione analoga a quella dell'anca. Il calcagno funge da trocantere mentre l'astragalo funge da collo e testa femorale. Diversamente dal femore però, dove tutto è fisso, nel piede l'astragalo è anche disponibile a fare dei movimenti.

Attenzione, non è che si devono conoscere tutti questi ossicini. L'importante da sapere è che l'astragalo è una specie di collo femorale che si innesta nel piede, ma con in più la possibilità di deformarsi grazie alle articolazioni della caviglia. Il motivo è semplice: a differenza della testa femorale che si innesta in qualcosa di "conosciuto", l'astragalo, e il piede che sta sotto, è vicino a qualcosa che non si conosce affatto e che può variare di molto da un momento all'altro: il suolo. Se

l'astragalo fosse fisso, limiterebbe di molto le possibilità di adattamento del piede al fondo stesso. In altre parole, il passaggio delle forze sia dal fondo in su che dall'alto verso il basso può effettuarsi meglio mediante tutte queste piccole articolazioni.

Forse, considerate tutte le piccole ossa intorno, è un po' esagerato dire che è come la testa del femore. Però, secondo me, la somma di tutte queste piccole articolazioni del piede fanno come una testa femorale. Continuando con la nostra analisi comparata, nel piede il raggio di movimento è più limitato che nell'anca: ciò rende più facile l'equilibrio della struttura. Si potrebbe dire che il piede, preso da solo senza la tibia, sembra un letto, che nella nostra similitudine corrisponde al bacino sopra l'anca. La tibia e sopra il femore invece sono gli innesti in queste due componenti, rispettivamente piede e bacino, che ci prolungano dal fondo e ci fanno allungare. Dobbiamo quindi gestire questo sistema femore-tibia a partire dal piede e dal bacino.

Possiamo quindi approfondire tutto il sistema a partire dall'approccio anatomico che vi ho appena presentato.

A questo scopo adesso vi faccio fare un po' di esperimenti. Non una CAM, ma una esplorazione con cui vedere come possiamo camminare e che idee possiamo avere riguardo al camminare.

1. Alzatevi in piedi e state sul fondo duro. **Cominciate a camminare** un po' in giro lì dove siete, come al solito, senza cambiare le vostre abitudini (cosa molto difficile nell'ambiente Feldenkrais perché se uno dice "fate il solito", allora naturalmente tutti pensano "ma che cos'è il solito?", "come devo costruirmi il solito?"). Se avete camminato un po', **andate in giro pensando che siano i piedi gli organi che vi "tirano", quindi camminate "con i piedi"**. Sentite le risposte sulla schiena, sul bacino, sulla testa. Potete semplicemente avere l'idea che i vostri piedi portino la vostra testa a spasso? Come fanno i piedi, quando sono loro a trainarvi, ad aderire al suolo? Aderiscono normalmente, oppure dovete quasi aggrapparvi al suolo?

2. [00:23:16] E poi di nuovo **camminate normalmente**, come se foste delle persone in città che sul boulevard vedono le vetrine e fanno shopping.

E poi **fate come se il bacino avesse la tendenza a cadere un po' in avanti: il bacino vi traina per camminare in avanti e le gambe cadono sempre sotto il vostro bacino**, il che aiuta a non cadere. Provate quindi a camminare come se il bacino fosse il motore della locomozione. Dove cadono i piedi se camminate trainati dal bacino? Riuscite a vedere le vostre tracce? Mettiamo che camminate nella neve non profonda, dove lasciate le orme? Si trovano su una riga o un po' distanti l'una dall'altra, a zigzag? Vedete anche come sono le orme rispetto all'asse dei piedi: ci sono i talloni più verso l'interno e gli avampiedi verso l'esterno? Oppure il contrario? Camminate sempre guidati dal bacino.

Come rotolano i piedi quando siete trainati dal bacino? Rotolano dal tallone verso gli avampiedi? O è l'avampiede che tocca per primo? Camminando, sentite delle tensioni a livello dell'arco del piede? O riuscite a lasciar cadere liberamente i piedi, sia l'avampiede sia il tallone? Ogni tanto si parla anche del movimento del piede nella camminata "corretta": che cosa "deve" toccare prima, cosa "deve" toccare dopo. Devo dire che se ci penso in questi termini mi confondo. L'unica cosa che posso dire è che bisogna trovare un modo comodo di utilizzare i nostri piedi.

3. Ora, immaginatevi mentre **camminate lungo una breve discesa**. Magari in un sottopassaggio del treno, dove si possono far scorrere le valige. Come toccate il pavimento quando è in discesa? Camminate sempre usando il bacino come motore. Il contatto dei piedi col suolo cambia oppure rimane uguale? Rischiate di cadere più in avanti o più indietro? O forse avete trovato il sistema per rimanere perfettamente verticali? Provate a immaginare che il fondo sia ghiacciato: vi inclinate più indietro o più in avanti per non cadere?

Forse siete inclinati indietro perché avete paura di scivolare: ma facendo così, andrete avanti solo col piede e poi finirete col cadere. Se invece andate un po' più avanti col bacino e lasciate cadere il piede sotto il bacino, come vi comportate? La testa è più indietro dei piedi o si muove assieme al piede che tocca il pavimento? Potete rimanere con la testa a guardare l'orizzonte? O non vi fidate di come è il fondo e lo volete guardare? Che cosa succede al vostro corpo se guardate in basso. Siete liberi nel camminare o avete delle tensioni? Non c'è una risposta giusta, non vi sto insegnando niente.

4. [00:30:28] Adesso che siete arrivati giù nel sottopassaggio, dovete tornare indietro. E allora **camminate in salita**, ma il pendio non è ripido. Come camminate in su? Cos'è che tocca per primo? E come date la spinta per muovervi? Col tallone o con l'avampiede?

5. **Camminate poi sul terreno normale**, come in città, e **alzate le braccia oltre la testa, come se voleste raggiungere qualcosa**. Com'è adesso il contatto con il suolo? Toccano solo i talloni? Tutte le piante dei piedi? Solo gli avampiedi? O solo le dita? Allungatevi più che potete e vedete come state sul suolo: sui talloni o sugli avampiedi? Un po' veloci magari. Alzate le dita dei piedi in su e state solo sui talloni. Non è permesso toccare il pavimento con le dita. Provate adesso sulle punte dei piedi. Come camminate più veloci: sulle punte o sui talloni? Come riuscite a ottenere velocità? E se doveste correre, andreste più veloci sulle punte o sui talloni?

6. Mettetevi in una **posizione piuttosto accovacciata. E camminate così. Con il bacino giù**. Non tutti sono capaci. Questo modo di muoversi è più facile sui talloni o sulle dita? Riuscite a camminare sui tacchi, come nel casatchok, il famoso ballo russo? Fate un po' di riposo e camminate normalmente.

7. **Adesso immaginate di camminare sul posto, sopra la sfera del pianeta e di spingerla indietro. Fate rotolare il pianeta camminando**. Camminate normalmente ma avete l'impressione di riuscire ad accelerare il giro del pianeta. Sincronizzatevi e cercate di accelerare la giornata. Come riuscite ad accelerare: lo fate con i tacchi o con altre parti dei piedi? Ok, per il momento basta. Tornate ai vostri posti.

Peter: Siete riusciti ad accelerare il pianeta? Chi l'ha fatto col tallone questo movimento? Ed era più veloce col tallone o con l'avampiede? Chi ha utilizzato le parti anteriori del piede? La maggioranza.

Dopo vi farò vedere un po' di immagini dell'anatomia del piede. Però adesso introduco alcuni termini della fisica. Nel Feldenkrais parliamo spesso dello scheletro. Esso è importante anche perché ci dà dei punti di riferimento. Li cerchiamo, li sentiamo e li possiamo usare anche come appigli per verificare la forza che passa attraverso le ossa. Ci può essere per esempio un posto nel piede oppure nell'ischio che mi permette di dare una spinta e di vedere come essa si trasmette al resto dello scheletro. Ma non sempre i punti che troviamo ci soddisfano. In realtà ci sono tante belle ossa dotate di spigoli, idonei per dare delle spinte, che però sono nascosti. Per questo sarebbe forse utile imparare come raggiungere certi spigoli non così evidenti. Magari questi giorni ne vediamo alcuni. Questo non deve sostituire il sistema classico. Vuole semplicemente essere un modo per dire che, oltre i soliti punti sui quali agire, ce ne sono anche altri e la loro ricerca può addirittura risvegliare la nostra curiosità e ampliare così la nostra intera visione.

Un piede, se lo vediamo così, non è solo un ammasso di ossa. Esso è qualcosa di unitario, di organizzato e funzionale. Ci sono i metatarsi, le dita (questo è l'alluce che ha solo due falangi mentre gli altri ne hanno tre), il cuboide, i cuneiformi, lo scafoide, il calcagno, l'astragalo. Poi c'è una cosa che non dobbiamo dimenticare: la pelle sotto il piede.

La sua enorme importanza è che lascia il tempo alle ossa di prendere contatto col fondo. Se io avessi solo ossa, senza pelle, arriverei a un contatto col pavimento che non mi consentirebbe alcun cambiamento di direzione, come invece lascia fare il cuscinetto offerto dalla pelle. In più, se caricassi tutto il peso solo sulle ossa, rischierei di schiacciare tutto l'arco plantare. Ci sono diversi meccanismi che fanno mantenere l'arco, ma il primo di questi è la pelle. Se muovo la pelle della mano, mi rendo conto che la posso muovere rispetto alle ossa: sul dorso della mano questo è ancora più evidente. Se però sposto la pelle fino al punto in cui non si muove più rispetto all'osso, riesco anche a capire che questo spostamento ha un limite: capisco quindi i vincoli entro i quali ho gioco. Se carico il piede senza scivolare, lo scheletro che si trova all'interno del piede può spostarsi un po' in avanti e un po' indietro senza che cambi il punto d'appoggio. Contemporaneamente, la struttura della pelle, che contiene i recettori già nominati prima, ha tempo - frazioni di secondo, ma comunque sufficienti - per mandare un segnale al midollo che di suo fa adeguare lo scheletro in modo fine rispetto al terreno sottostante. In altri termini, questo sistema non mi obbliga a essere preciso fin da subito, cosa che potrebbe essere in alcuni casi fatale: esso consente invece una regolazione modulata nel tempo e un adeguamento al suolo via via più preciso ed efficace.

La pelle che contiene il piede consente anche che l'arco del piede assomigli a un ponte romano, ma vedremo poi questo aspetto. Concludendo, la pelle sotto è molto importante. Nella IF vi mostrerò come usarla per sollevare un piede da sotto, oppure per tirarlo un po' indietro, oppure spingerlo un po' in avanti.

Vorrei adesso farvi vedere lo scheletro del piede. (*Peter mostra uno dei suoi "scheletrini"*). E in modo particolare, vediamo come l'astragalo si innesta nel resto dello scheletro del piede e come esso funziona. Vediamo anche alcuni video. Vedete il piede e vedete i cinque raggi. Come nella mano, così nel piede ci sono i cinque raggi formati dai metatarsi e dalle dita. Forse riuscite a vedere che non sono tutti uguali: ci sono tre raggi interni (alluce, secondo dito e terzo dito) e poi i due esterni (quarto e quinto dito). Questi ultimi si articolano col calcagno e sono utili quando sto fermo - in posizione eretta - perché creano un arco che va dal tallone alla punta del piede, mentre la tibia trasmette il peso attraverso l'astragalo direttamente al calcagno.

In quest'altro video, si vede la testa dell'astragalo (che vi avevo presentato come simile alla testa del femore) poi si vedono dei piccoli ossicini - i cuneiformi - che si incastrano tra di loro, poi più avanti c'è uno che si chiama scafoide o navicolare che conoscete sicuramente perché è in relazione diretta con la testa fibulare (c'è la possibilità di creare movimento tra i due che può essere motivo di approfondimento). Qui vedete come il piede può essere diviso in due. Nella parte interna i tre raggi convergono nei tre cuneiformi, poi nello scafoide e poi nell'astragalo. La parte esterna, cioè le dita e i metatarsi 4 e 5 che convergono nell'osso cuboide e poi nel calcagno, è piuttosto stabile. Semplificando, possiamo dire che la parte interna serve di più a camminare e a muoversi, mentre la parte esterna serve di più a stare fermi in posizione eretta.

Vediamo qui il calcagno e l'astragalo. Nel calcagno vedete che c'è un sostegno per l'astragalo, ma sotto tale sostegno non c'è niente: si chiama "sustentaculum tali" (sostegno del talo - talo è l'altro nome per astragalo). Il calcagno porta il peso del corpo con tutto se stesso, ma in quel punto esso è dotato di una specie di costruzione molto più leggera, una specie di balcone che porta il resto dell'astragalo. Qui vedete la testa dell'astragalo che è come la testa femorale in miniatura. Poi vedremo ancora meglio a cosa serve questo "balconcino".

Dell'astragalo vedete anche le superfici articolari - sono quelle parti dell'osso che entrano in contatto con altre ossa -, alcune verso la tibia, altre verso il calcagno, un'altra verso il cuboide, che abbiamo detto essere nella parte esterna. Le articolazioni non sempre sono così mobili da lasciare un raggio di azione molto grande, come può essere il gomito che si muove di quasi 180 gradi. Ci sono altre

articolazioni, come per esempio la sinfisi pubica, che è una mera congiunzione tra ossa. Non c'è lì un osso che unisce tutto, ma c'è un'articolazione che permette un certo gioco; non ha lo scopo di permettere un grande movimento, ma semplicemente deve poter dare spazio e mollare un po'. Per esempio, nel corpo femminile, durante la gravidanza, attraverso dei meccanismi ormonali, la sinfisi si allenta per lasciar passare il feto, e dopo si restringe per consentire alla madre di camminare senza alcuna compromissione della stabilità deambulatoria e della funzionalità del bacino.

E ancora, c'è l'articolazione ileo-sacrale, formata da superfici che non permettono grande movimento (ultimamente se ne parla spesso a causa delle "dislocazioni"). Tali superfici sono facce articolari irregolari che secondo me hanno lo scopo di far sentire dove e come si trasmette la forza: una faccia sta sopra e l'altra sotto e, quando sto su una gamba, una viene compressa e l'altra si dilata. Questo genera il segnale al sistema nervoso - come nel caso dei ricettori - che la persona sta su una gamba e non sull'altra. Hanno quindi lo scopo di segnalare all'individuo la propria posizione, piuttosto che permettere grandi movimenti. Non tutte le articolazioni del corpo sono al servizio del movimento: in taluni casi è meglio parlare di disponibilità dell'articolazione piuttosto che di mobilità.

Qui (*Peter disegna un piede alla lavagna*) abbiamo il piede. La mia personale suddivisione della parte bassa della gamba prevede che l'astragalo, insieme alla tibia e al perone, fa parte della gamba e non del piede. In questa visione la gamba si "innesta" nel piede in corrispondenza di un incavo tra il calcagno e lo scafoide. Qui vedete che c'è un posto vuoto dato dal calcagno, con le sue superfici articolari, e dallo scafoide, che anche lui ha una superficie. Potete pensare che, se si carica il peso, questo arco che vedete (*Peter fa riferimento all'arco plantare*) deve essere dinamico: non deve crollare, ma neanche essere troppo rigido. L'arco è come un ponte romano, la cui stabilità è fornita dalla configurazione delle ossa con le loro articolazioni. In altri termini, come il ponte romano è mantenuto stabile solo dai suoi elementi di sasso e dalla loro configurazione, così l'arco plantare è mantenuto stabile dalle ossa e dalle loro articolazioni. Però, a differenza del ponte che non deve muoversi ma solo garantire stabilità a coloro che ci passano sopra, il piede invece deve anche muoversi e adeguarsi al fondo che trova: deve perciò avere degli elementi che prima gli danno e poi gli tolgono la sua stabilità a ogni passo.

Vedete qui che l'astragalo non sprofonda in mezzo alle due ossa del calcagno e dello scafoide - come invece avviene nel caso di un piede piatto. Come mai? Perché esiste una struttura legamentosa/cartilaginea dinamica: *il legamento calcaneo navicolare plantare, teso fra sustentaculum tali del calcagno e superficie posteriore del navicolare*, che tiene uniti calcagno e scafoide. Questa unione forma una specie di piccola conca, una emisfera concava, nella quale si inserisce la testa dell'astragalo.

Passiamo adesso alla parte in alto della gamba: l'acetabolo dell'anca. L'acetabolo è la fossa in cui si inserisce la testa femorale. Anch'esso può essere visto come la parte concava di una emisfera di tipo legamentoso/cartilagineo (in gergo tecnico: fossa semilunare) nella quale si inserisce e ruota la testa del femore. Ricorderete la similitudine tra testa del femore e la testa dell'astragalo di cui abbiamo parlato. Allora se abbiamo questi due elementi possiamo cominciare a dire cosa fanno le ossa in mezzo (la tibia e il perone sotto e il femore sopra): questo sarà il modello di riferimento del nostro approccio nei due giorni.

Ma restiamo ancora un po' sul piede. Gli anglosassoni lo chiamano "spring ligament" - letteralmente "legamento molla" - perché come una molla fa rimbalzare la testa dell'astragalo: è il legamento calcaneo navicolare che si innesta nel "balconcino" del calcagno e poi nello scafoide.

Nell'immagine vedete poi l'astragalo che presenta una parte intermedia chiamata collo e una parte terminale chiamata testa - guarda caso simile alla testa femorale -. Ha diverse facce articolari: alcune per articolarsi con il sottostante calcagno, altre per unirsi alla soprastante tibia nell'articolazione che chiamiamo caviglia. Anche la caviglia ha dei legamenti. Alcuni dei quali si lesionano in seguito a distorsioni o

incidenti. In tal caso, col Feldenkrais, si possono eseguire delle bellissime riabilitazioni che riescono persino a rendere superfluo l'uso del gesso. Nella parte interna della cavaglia si trova il legamento "deltoide": ma di questo non dovete sapere gran ch  visto che si lesiona di rado.

Quello che vedete adesso   il piede. Abbiamo visto il legamento "molla". Sotto di questo troviamo un altro legamento - una struttura tendinea/legamentosa di tessuto connettivo duro - che va dai capitelli dei metatarsi fino al calcagno. Ha un comportamento dinamico: si tende o si rilascia se metto o tolgo il peso sul piede. Quindi il piede si mantiene arcuato grazie a questo legamento plantare. A volte si riesce a sentirlo e a coglierne la forma tramite palpazione della pianta del piede. Quando esso   troppo lasso, sono di fronte a un "piede piatto". Se invece   troppo teso, cosa che capita soprattutto nelle danzatrici, mi trovo con un "piede cavo". Il piede piatto e il piede cavo sono i due estremi tra i quali si trovano tutti i piedi.

Da questa pianta parte un altro elemento che va oltre il calcagno e sale su verso il polpaccio:   il tendine d'Achille. Se sono in punta di piedi, la mia configurazione influenza sia il tendine d'Achille che il legamento plantare. Il calcagno quindi funge da fulcro tra le due strutture.   un fulcro dinamico che, nel caso di un utilizzo non efficace dei nostri piedi, pu  addirittura provocare l'infiammazione del legamento plantare e del tendine d'Achille.

L'importante   avere presente questo insieme di strutture, funzionalmente collegate, che dal muscolo del polpaccio scende gi  lungo il tendine d'Achille, oltrepassa il calcagno e va avanti fino ai capitelli dei metatarsi. Ma, salendo verso l'anca, c'  da aggiungere che il muscolo del polpaccio va oltre il ginocchio e si congiunge con la parte bassa del femore. Possiamo dire quindi che l'intera catena va dal basso femore fino ai capitelli dei metatarsi. Questo va considerato e approcciato come un'unit  sistemica (e non semplicemente nei suoi dettagli). Se il vostro cliente   in posizione prona con le ginocchia piegate e le gambe perpendicolari al terreno, avete disponibile davanti a voi l'intero sistema, sia per fare una CAM sia per lavorarci come IF.

Il legamento plantare si chiama in gergo tecnico "aponeurosi":   una specie di ragnatela che sta sotto il piede e va fino ai capitelli. Sotto il calcagno, si possono formare i cosiddetti speroni calcaneari. Lo sperone calcaneare   una patologia che d  dolore e crea l'erronea idea che non si possa pi  camminare appoggiandosi sul piede malato.

Sotto l'aponeurosi, che arriva fino ai capitelli dei metatarsi e non fino alle dita, si trovano altri tendini (che in alcuni casi la trapassano in corrispondenza di alcuni fori) che servono a muovere le dita. Se i tendini, che si inseriscono nell'ultima falange delle dita, tirano, allora le dita si flettono. L'alluce ha un tendine per conto suo, mentre le altre dita hanno un tendine in comune, per cui   difficile, anche se non impossibile, muovere le dita separatamente, cio  differenziando il movimento di un dito rispetto all'altro.

Veniamo adesso all'avampiede. L'avampiede merita un chiarimento: esso   tutto l'insieme di strutture quali: il metatarso, le falangi, le falangine e le falangette. Esiste una specie di giuntura, di articolazione, sita tra i metatarsi e le falangi delle dita, che   molto importante come vedremo dopo. Quando riesco a stare sulle dita, sto su una superficie particolare che non tutti utilizzano nello stesso modo. Ci sono tante persone infatti che la utilizzano per "aggrapparsi" al suolo. Forse questo uso ci deriva ancora dalla notte dei tempi quando eravamo sugli alberi e i piedi funzionavano come mani per aggrapparsi ai rami.   risaputo infatti che, se una scimmia cadeva, essa, con un riflesso istintivo (riflesso da spavento), tentava di tenersi aggrappata con tutti i suoi arti, anche le gambe e i piedi. Questo riflesso ci   rimasto: quando ci spaventiamo infatti, si attivano tutti i flessori e inconsapevolmente tentiamo di "aggrapparci" stringendo mani e piedi.

Ma ci  non sempre   utile: quando scivoliamo sul ghiaccio, per esempio, avremmo bisogno di allargare i piedi per aumentarne la superficie di attrito e non scivolare. Ma

lo spavento di cadere attiva il riflesso che ci fa flettere la pianta dei piedi, diminuendone la superficie e diminuendone anche la capacità di attrito. Il ghiaccio non è un ramo al quale aggrapparsi e la caduta che consegue ne è la dimostrazione.

Nel lavoro Feldenkrais cerchiamo di dedicare un po' di attenzione a questa superficie dell'avampiede anche per un altro motivo. Si è sempre parlato di tre articolazioni nella gamba: le anche, le ginocchia e le caviglie. Secondo me ci sarebbe da aggiungere anche una quarta articolazione: quella tra i metatarsi e le dita del piede. Se pensiamo ad essa come a una vera e propria articolazione, risulta più facile comprendere il suo importante contributo al movimento del corpo e si amplifica anche la nostra visione. Vediamo allora come fare per sfruttare questa piccola superficie nei momenti in cui può essermi utile. Quando corro e mi do la spinta con i piedi, se tengo le dita a martello - cioè in flessione - esse non mi permettono di avere un'ampia superficie di attrito e la spinta risultante non è sicuramente ottimale. Ciò significa anche che non posso sfruttare al meglio quei muscoli che arrivano fino all'alluce, ma posso utilizzare solo quelli del polpaccio - *soleo e gemelli*.

Tutto questo discorso vuole essere una forte motivazione a esplorare la superficie sotto il piede e sotto l'avampiede in particolare: a cosa serve? A cosa non serve? Dove abbiamo punti di riferimento da utilizzare per una CAM o una IF? Poniamo che vi capiti un cliente che ha problemi di equilibrio. Gli fate la domanda: cos'è che ti serve? Com'è che ti metti per stare in equilibrio? E lui risponde: mi appoggio sul calcagno, oppure sulla parte centrale del piede, oppure sull'avampiede. Raramente qualcuno dice: mi servono le dita. Allora si potrebbe costruire una collaborazione col cliente per incuriosirlo riguardo a questa piccola superficie. Possiamo così utilizzare anche quei lunghi muscoli che arrivano fino alla punta delle dita e che, nel caso non avessimo questa attenzione, rischierebbero di rimanere inermi e non contribuire al movimento. Non solo non partecipano come forza muscolare, ma non contribuiscono neanche come sensori. Come tutti i muscoli, quando vengono allungati - come fa del resto la pelle quando si tende - anch'essi forniscono informazioni al cervello. Un muscolo è anche un organo sensibile, non solo un organo motorio. Facciamo dieci minuti di pausa.

## 126.2 CAM 267: Diversi modi di camminare - PB

1. Sarebbe ideale indossare le calze a cinque dita. Oppure può andare bene che siate a piedi nudi, qualora non abbiate difficoltà a mostrare i vostri piedi. L'importante è che siano accessibili le dita dei piedi.

Qui ho dei nastri lunghi più o meno un metro che ci serviranno come attrezzi per la CAM. Spero di averne a sufficienza per tutti.

Tutti ce l'hanno? Se no, può andare bene anche una corda qualsiasi o un cavo di un computer.

**Vi mettete seduti sulla sedia o sullo sgabello, con i piedi sotto le ginocchia, la testa sul bacino, con un buon equilibrio, senza cadere né in avanti né indietro. Prendete questo nastro e lo mettete per terra sotto i talloni situati a poca distanza l'uno dall'altro. Adesso facciamo un esperimento: lasciando il peso del tallone destro su questo nastro, col tallone del piede sinistro cercate di tirare il nastro verso sinistra, di modo che anche il tallone destro vada verso sinistra rimanendo sul nastro. L'importante è sapere quanto peso lasciare sul tallone destro affinché quello sinistro lo possa tirare. Se avete troppo peso sul destro, è chiaro che il sinistro scivola via dal nastro senza riuscire a tirarlo con sé. Anche se non riesce immediatamente, si tratta di riflettere su come poterci riuscire.**

2. [00:05:20] **Quando il tallone destro è tirato a sinistra, può essere lui quello che poi tira il tallone sinistro verso destra.** Gli avampiedi cercano di stare fermi,

anche se non è facile su quel parquet liscio, soprattutto per chi ha le calze che non garantiscono un'aderenza proprio ottimale. Comunque, anche se non riuscite subito, cercate di pensare a come eseguire questo esperimento nel modo più semplice.

Se avete meno problemi nell'esecuzione di questo movimento, potete fare anche delle osservazioni sulla gamba. **Mettete la mano destra in corrispondenza del capitello fibulare, lateralmente al polpaccio destro, e provate a sentire che cosa succede.** La mano si muove o rimane ferma? Il movimento avviene solo nella parte bassa della gamba, nel piede, o viene coinvolta anche la tibia? Provate anche a rimanere con le ginocchia più o meno sul posto - potete magari mettere le mani sulle ginocchia, per essere sicuri che non si muovano. Potete avere anche l'idea che col tallone sinistro ruotate il capitello peroneo dell'altro ginocchio. Ricapitolando, il tallone sinistro tira il nastro a sinistra e porta con sé il tallone destro e se toccate subito sotto il ginocchio destro, dove arriva il perone, magari sentite qualche movimento, come una rotazione della tibia.

Fate adesso il collegamento direttamente dal tallone a questa parte sotto il ginocchio (capitello fibulare). Il nastro è solo il mezzo che aiuta a mostrare questo collegamento.

3. [00:08:53] **Potete adesso farlo anche nell'altra direzione, e logicamente si muoverà l'altra tibia.** Il tallone destro va a destra e la tibia sinistra inizia a ruotare intorno a se stessa.

Adesso potete farlo in un modo ancora un po' più complicato. Mettete i due talloni sul nastro, non tanto lontani tra loro. **Cercate ora di ruotare la tibia destra verso l'esterno (in senso antiorario).** Fate come se la tibia fosse un mattarello: mettete le due mani ai lati del polpaccio con la mano destra che va avanti e la sinistra che va indietro. **Se fate questo movimento, magari riuscite a far muovere il tallone destro che, tirando il nastro, tira verso destra anche il tallone sinistro.** A dire il vero, ruotare a mattarello la gamba e lasciare contemporaneamente il peso dell'altro piede sul nastro è un compito difficile. D'altra parte devo pur complicarvi la vita, così almeno iniziate a esplorare.

4. [00:13:00] Adesso **mettete l'avampiede destro sul nastro** - quindi portate il piede destro leggermente indietro - **mentre il tallone sinistro sta ancora sul nastro. Con il tallone sinistro tirate l'avampiede destro.** È un po' diverso rispetto a prima. In altri termini, il tallone sinistro va verso l'esterno e porta con sé l'avampiede destro. Forse adesso capite che la tibia si muove sempre come un mattarello, anche se stavolta si muove un po' diversamente - quasi lo stesso, ma non è lo stesso -.

**Poi l'avampiede destro porta verso destra il tallone sinistro.** Le ginocchia stanno più o meno ferme, mentre i movimenti del tallone e dell'avampiede non sono grandi. Sono dei piccoli movimenti, perché più piccoli li fate più riuscite a sentirli come movimenti da mattarello.

Qui c'è qualcuno che esegue gli esercizi in piedi appoggiato sullo schienale: anche questa è una opzione per svolgere l'esercizio. **Fatelo adesso con l'altro avampiede e l'altro tallone.**

5. **Poi, per finire, fatelo solo con gli avampiedi.** Potrebbe essere un movimento tipo tergicristallo, dove un tergicristallo tira l'altro. Non fate avanti e indietro con i talloni: essi rimangono fermi perché sono gli assi dei tergicristallo.

**Provate adesso a fare questo movimento ad occhi chiusi:** magari ciò sensibilizza la pelle dei piedi. Ancora meglio sarebbe ad occhi chiusi con lo sguardo verso l'orizzonte. Così il corpo e la testa sono in equilibrio e magari in qualcuno di voi anche la testa inizia a fare lo stesso movimento e utilizza come asse la colonna cervicale.

Provate a farlo un po' così, ricordando che le ginocchia non si muovono. Gli avampiedi vanno verso destra e potete lasciare la testa libera di andare a destra o

nell'altro verso. Per usare un'immagine, possiamo dire che la testa galleggia sulla cervicale come una biglia galleggia su un getto d'acqua che esce dalla fontana. Fate una pausa e andate un po' in giro. Accarezzate il suolo coi piedi. Poi tornate ai vostri posti.

6. [00:20:06] Adesso prendete il nastro con le due mani come fosse una corda per saltellare e lo mettete attorno all'alluce destro - i piedi sono sempre sotto le ginocchia -. Questo esercizio si può fare con i piedi nudi o con le calze a cinque dita. Adesso, tirando con le mani, potete far girare l'alluce su se stesso - non tirarlo in su, ma solo ruotarlo lungo il suo asse -.

Provate a fare questo movimento di ruotare l'alluce, cercando di mantenere il polpastrello dell'alluce a contatto col suolo - quindi è piccolo il movimento che si fa - . Controllate se le mani sono un po' più a destra o a sinistra o sono perfettamente simmetriche rispetto all'alluce. Quest'ultima situazione va bene ma provate anche a cambiare e a esplorare.

7. Poi potete fare la stessa cosa col dito mignolo del piede. Anche in quel caso il polpastrello del mignolo dovrebbe toccare il pavimento, anche se ciò è più difficile dato che il nastro ha la sua larghezza. E mentre fate quel mini movimento, come se voleste svitare il mignolo dal piede e poi riavvitarlo, provate a sentire come reagisce il resto del piede: cosa succede nell'arco del piede, date più peso al tallone? Anche in questo caso magari senza contatto visivo: se voi guardate il mignolo, avete già un'idea di quello che dovrebbe fare. E io invece vorrei che voi sentiste questo movimento "da dentro" e senza verificare se sia o meno giusto. Fate in modo che il nastro sia perpendicolare al suolo, viceversa si rischia che il mignolo perda il contatto.

8 [00:24:24] E poi scegliete un altro dito, magari il terzo in mezzo. Il nastro deve avere la tensione giusta: non troppo da far perdere il contatto al dito, né floscio da non riuscire a eseguire il movimento di avvitamento e svitamento del dito. E le altre dita cosa fanno nel frattempo? Stanno tranquille o dovete tenerle giù per forza?

9. Poi andate sul secondo dito. E anche con il secondo dito sentite come interagisce il movimento con l'arco del piede. Cosa può significare mobilitare il dito rispetto al resto del piede? In altri termini, cosa devo fare per far sì che il resto del piede rimanga in una situazione di "tranquillità" pur muovendo il dito in quel modo? Avete capito che si tratta di differenziare il movimento delle dita rispetto al resto del piede.

E poi ci manca ancora il quarto dito. Fate lo stesso movimento anche con questo dito.

10. [00:27:40] Adesso mettete il nastro sotto il tallone del piede destro. Anche con una mini-mossa del nastro potete far ruotare questo tallone. Sicuramente non sarà così facile come con le dita, perché ad esso sono collegate altre strutture importanti. Cercate comunque di fare un movimento col nastro di modo che il tallone rotoli sul piede un po' verso l'interno e un po' verso l'esterno. Il tallone non deve perdere il contatto con il suolo. Se considerate questo punto del calcagno - quello che tocca terra - immaginatelo come una pallina da pingpong: una pallina che rotola verso destra e verso sinistra. Insieme alla "pallina" magari si muove anche la tibia, non come nel gioco del mattarello di prima, ma con la stessa idea di fondo. E verificate che le dita, quelle che avete individuato prima, stiano tranquillamente appoggiate al pavimento. Provate ancora a farlo ad occhi chiusi, e magari con lo sguardo all'orizzonte. Anche in questo caso il nastro può essere incrociato per meglio trasmettere il movimento al tallone. Se lo incrociate, incrociare anche le

mani o fate in altro modo? Come vedete ci sono diverse differenziazioni. Magari in questo modo cominciano a risvegliarsi la tibia e quel sistema di giunture ad essa connesse che mette in relazione le parti dell'intera gamba.

**Poi potete incrociare il nastro davanti alla tibia oppure dietro.** Vedrete che l'effetto non è lo stesso.

Poi lasciate stare tutto e andate a camminare un po'. Zoppicare è permesso. Come si comportano adesso le dita? Come sono nel ruolo di esploratori del fondo/suolo? Almeno nessuno è caduto finora!

11. [00:32:11] Tornate ai posti e di nuovo prendete i vostri nastri. **Adesso il nastro va inserito sotto l'alluce dell'altro piede. Fate in modo che il nastro sia come un'amaca. Ognuno fa fare una "dondolata" al proprio alluce, di modo che l'alluce possa avvicinarsi al suolo.** Non sto parlando del polpastrello, perché quello è già a contatto col suolo. È la parte dove insiste il nastro che vuole abbassarsi. Provate, se siete capaci, ad abbassare questa parte intermedia dell'alluce verso il pavimento, senza che le altre dita collaborino/si muovano.

Il nastro che avete potete incrociarlo o non incrociarlo, incrociare le mani o non incrociarle. L'importante è che il movimento dell'alluce non spinga giù il polpastrello, ma spinga giù la sua parte lunga, quella che solitamente non tocca il fondo. Se fate questo, allora vi chiedo cosa sentite a livello del tallone. Il tallone resta tale e quale? Oppure spinge anche lui in giù? Oppure tende leggermente ad alzarsi senza perdere il contatto? Ricapitolando: mentre l'alluce vuole sdraiarsi sul suolo con il suo nastro, voi dovete controllare che cosa fa il resto del piede. Se voi avete l'intenzione di far "sdraiare" l'alluce, il tallone resta tranquillo? Ha la tendenza a sollevarsi? O a schiacciarsi? Osservate questo in maniera esplorativa. Non c'è una cosa giusta e una sbagliata. È solo un'esperienza. Si può anche provare a schiacciare volontariamente l'alluce giù e contemporaneamente intensificare il contatto del tallone col suolo. Comporta qualcosa all'arco del piede?

**Poi fate la stessa cosa col mignolo.** Fate sdraiare il mignolo, come se il suo polpastrello volesse scivolare in avanti. Può succedere che abbiate troppa tensione nel nastro. Il mignolo non deve perdere il contatto con il suolo.

[00:38:24] **E poi andate anche alle altre dita: prima col secondo dito.** E di nuovo si fa il movimento per "sdraiare" il secondo dito, come se volesse diventare più lungo degli altri. Non è detto che debba succedere: basta anche l'immaginazione. Ma l'immaginazione deve essere precisa.

**E poi vi lascio scegliere le altre dita: rimangono ancora il terzo e il quarto dito.** Fate a libera scelta.

Poi ancora l'ultimo dito. Non tirate troppo il nastro se no il dito perde il contatto col suolo. Ma non tirate neanche troppo poco.

Ciascun dito ha avuto l'occasione di allungarsi rispetto agli altri.

12. Per finire, **mettete ancora il nastro sotto il tallone del piede sinistro e adesso, mentre fate sdraiare il tallone nel nastro, contemporaneamente provate ad allungare tutte le dita.** Cioè tutte le dita si sdraiano verso il suolo e così anche il tallone, ma non l'arco del piede. Solo gli estremi prendono contatto. E le dita possono fare un movimento come di colare verso il pavimento e aumentano la superficie di contatto del piede col suolo. Anche il calcagno può fare un po' così.

Poi potete andare a camminare per vedere se adesso si è modificato un po' il contatto. Forse si modifica anche qualcosa d'altro: abbiamo avuto l'attenzione sul piede, ma l'effetto può essere anche altrove. Come considerate le orme che lasciate sul pavimento? Se foste sulla spiaggia, lungo il bagnasciuga, dove rimangono impresse le orme? Le impronte dei cinque polpastrelli sono identiche o sono cambiate?

13. [00:45:17] E poi tornate ancora al vostro posto. Prendete ancora il nastro. Questa volta **il piede sinistro rimane perpendicolare sotto il ginocchio, mentre**

sotto il ginocchio destro portate le dita del piede destro, di modo che il tallone destro sia un po' indietro e si alzi. Sotto l'alluce del piede destro mettete il nastro. Provate - magari il nastro è un po' corto - a chiudere il nastro sopra il ginocchio. In altri termini, il nastro gira attorno all'alluce e si chiude sopra il ginocchio - probabilmente bisogna spingere un po' il ginocchio in avanti e in giù in modo tale che si avvicini all'avampiede che sta sotto, mentre il tallone rimane alzato e non si muove, come se voleste dare una spinta per saltare via-.

Per essere sicuri di fare la cosa giusta, dovete sentire un movimento tra l'alluce e il primo metatarso e non nella caviglia, che va immaginata e sentita come bloccata. Magari è meno difficile col mignolo. Il nastro è sotto il mignolo, il piede destro è un po' indietro verso la sedia, il tallone è alzato, il ginocchio si muove verso il basso e in avanti.

In un'altra variazione ancora, si potrebbe prendere in mano il mignolo e piegarlo in su verso il ginocchio. Forse così è più facile.

E se avete voglia, potete utilizzare anche le altre dita, che sono più difficili o più facili. Tornate ancora sull'alluce.

È un po' come voler tirare su le dita che però rimangono lì e voi fate il movimento prossimale-distale che sicuramente già conoscete.

14. [00:53:20] Camminate ancora un po'. Non molto. Dopo tornate ancora al vostro posto. Provate a sentire se adesso ci sono altre giunture coinvolte nel camminare. È solo il piede? Sono solo le dita? Forse potete osservare un po' anche le ginocchia. Siete capaci di camminare mantenendovi all'interno di uno dei listelli del parquet, come fosse una fune da equilibrista? Potete farlo ad occhi chiusi? Perché, come sempre, se si guarda è più facile.

Potete anche camminare indietro, per vedere come si comporta il piede quando lo mettete per terra: andando indietro tocca prima il tallone o toccano prima le dita del piede? È più facile adesso toccare con le dita camminando indietro?

15. [00:55:48] Tornate adesso ai vostri posti e mettetevi in coppia, con una persona accanto all'altra, non di fronte. La persona che è seduta a sinistra mette il proprio piede destro in appoggio sulle dita, sotto le quali mette il nastro. L'altra persona, quella a destra, mette invece in appoggio sul tallone il suo piede sinistro, che si trova accanto al piede destro del suo compagno. Sotto questo tallone si trova il nastro. Ricapitolando, la persona a sinistra ha il nastro sotto le dita del suo piede destro, mentre la persona a destra ha il nastro sotto il tallone del suo piede sinistro; i due piedi sono leggermente staccati. Adesso, la persona a destra, col suo tallone cerca di tirare, per il tramite del nastro, l'avampiede dell'altra persona verso di sé. Il tallone dell'altra persona resta lì dov'è. Poi l'altra persona, col suo avampiede tira indietro il tallone del suo compagno. Non si guarda. Potete anche sfruttare i mattarelli della tibia per questo movimento? Il nastro è teso sotto i vostri piedi. Evidentemente, per una migliore riuscita dell'esercizio, il problema da affrontare è il livello di attrito che si riesce ad esercitare: chi è a piedi nudi è avvantaggiato perché la pelle nuda esercita più attrito sul nastro, mentre le calze è facile che scivolino. Cercate di tenere ferme le ginocchia più che potete.

Magari potete riprodurre un sistema di tergicristallo, ognuno dei quali appartenente a una persona diversa. Prima di capirlo del tutto dovrete cambiare i posti: la persona che era seduta a destra si siede a sinistra e viceversa.

Si vedono anche delle varianti molto interessanti. Ad esempio una coppia ha deciso che chi ha l'avampiede sul nastro prende il nastro con la mano. Questa aiuta quindi a tirare sia l'avampiede che il tallone dell'altro. Magari si può aumentare l'attrito anche tenendo il nastro dai due lati con una mano. È logico che senza mani è meglio, ma con le mani può diventare più facile.

Adesso potete andare a camminare un po'. Pausa.

### 126.3 Anatomia del piede: forma delle dita e spina calcaneare. Esplorazione dell'arco plantare coi polpastrelli

Peter: Allora vorrei un po' approfondire o alleggerire la "confusione" della mattina. Magari ci sono delle domande che volete farmi, per le quali non avrò delle risposte chiare e nette: sono sempre degli argomenti che possono essere approfonditi. Se avete delle domande su cose che non avete capito, penso sia anche l'occasione per parlarne.

Dolores: Facendo il lavoro con i nastri, soprattutto nel primo piede sul quale abbiamo lavorato, camminando ho sentito nettamente la differenza: la pelle, la parte morbida sotto il piede ha proprio preso vita. Allo stesso tempo, non so se dipende da come sono fatta io o da come mi muovo io, ho sentito un effetto importante anche nell'anca, nella parte bassa dell'anca, sotto l'inguine.

Peter: Mi stai chiedendo se questo è normale o meno?

Dolores: È già. Normale non lo so. Io ho sentito tanto, forse ho fatto troppo. Forse c'è molto coinvolgimento dell'intero arto.

Peter: Forse potrebbe essere la conferma dell'analogia tra testa del femore e testa dell'astragalo. Non lo so, ma forse si potrebbero fare ulteriori analogie. Secondo alcuni studi, nel cervello esistono dei neuroni specializzati: ad esempio, nella corteccia visiva ci sono dei neuroni che reagiscono alla perpendicolarità, e sarebbero quelli che confermano o meno la perpendicolarità della nostra colonna vertebrale. Io mi sono chiesto se per caso ci siano anche dei neuroni che reagiscono di fronte a certi movimenti geometrici. Ad esempio, gli occhi eseguono un movimento a mo' di biglia, la testa femorale è anch'essa una biglia e così la testa dell'astragalo. Ammesso che ciò sia possibile - non ho mai trovato conferma scientifica di ciò -, facendo delle CAM o delle IF nelle quali viene toccata o messa in movimento una parte a forma di biglia, è possibile che le altre strutture a forma di biglia vengano in qualche modo risvegliate ed entrino tutte nella nostra attenzione. Seguendo questo filone di indagine, si potrebbero fare degli esperimenti: magari fare una CAM in cui vengono mossi gli occhi e poi provare ad analizzare come si muovono le teste femorali, più o meno la dimensione delle due strutture è analoga. Non so se ciò possa essere vero. Certo è che l'idea di fare almeno delle prove quadra con la filosofia del nostro metodo. Soprattutto nell'idea di avere un filone di indagine nuovo, e costruirci da soli queste ipotesi e queste prove operative.

Dolores: Mi viene anche da dire che da seduta avevo la sensazione che l'anca non facesse un gran movimento, eppure mi sembrava di aver fatto quei movimenti che, se non sbaglio, si chiamano isotonici, nei quali si sta fermi ma si sente la muscolatura che rilascia e contrae. La sensazione che avevo era quella.

Peter: Forse il riferimento è anche a quando ho detto che la vostra testa deve galleggiare sulla cervicale. La mia indicazione fa sì che il vostro sistema cominci a interessarsi del proprio equilibrio. Se sei seduta e la tua schiena non va contro lo schienale, quel richiamo aiuta a metterti in equilibrio col corpo ed è anche ciò che coinvolge le anche. Ed è normale che possa funzionare così.

Riguardo le dita, il messaggio che volevo inviarvi è che questa superficie delle dita fa parte integrante del piede. Possiamo fare qualche schema. Disegniamo un piede. Parliamo adesso della superficie inferiore dell'avampiede. Abbiamo questa zona sopra la quale possiamo camminarci, e la usiamo soprattutto quando ci diamo la spinta. Essa merita una certa considerazione. Se lavoriamo con queste zone, dobbiamo essere consapevoli che possono essere molto diverse da persona a persona. Alcuni

per esempio presentano il "piede greco" (la linea delle dita è a tetto spiovente con il secondo dito più lungo), altri il "piede egizio" (la linea delle dita è obliqua), altri ancora il "piede romano" (la linea delle dita è orizzontale, nel senso che le prime tre dita hanno più o meno la stessa lunghezza).

Quando si ha davanti a sé un piede, si può anche pensare che le articolazioni tra falangi e metatarsi formino un arco. Alzando il tallone, porto il piede sopra queste dita e le articolazioni tra esse e i metatarsi si piegano. Logicamente, avere un'idea di come si comporta questa superficie può essermi utile. Ad esempio, se, alzando il tallone del cliente, noto che il piede si muove in una direzione diversa da quanto avevo previsto, la causa potrebbe risiedere in una particolare forma dell'arco delle articolazioni falangi-metatarsi. Se tale arco assomiglia a una linea retta, allora il piede si muoverà in una direzione; se è semicircolare, esso si alzerà in un altro modo; invece se è una linea spezzata, esso si alzerà in un altro modo ancora. Quindi, se vi trovate a lavorare su un piede, può essere utile tenere conto di queste diverse strutture corporee e delle conseguenze che hanno nella nostra pratica.

Adesso vi mostro un video nel quale si vede lo sperone calcaneare. Vi ho detto che il piede ha l'arco plantare, tenuto così dall'aponeurosi plantare e dal legamento a molla. L'aponeurosi ha una sua tensione che può essere data sia dalla costituzione della persona; sia dall'uso che la persona fa del proprio corpo, come può essere una eccessiva tensione sul tallone d'Achille. Se c'è una tensione esagerata sull'aponeurosi, il risultato è anche una tensione sul periostio, che è un tessuto connettivo. E nel caso venga tirato fino a staccarsi dall'osso, allora in quel punto si crea un vuoto. Data questa situazione, gli osteoblasti - le cellule la cui funzione è formare l'osso - vengono stimolati a riempire il vuoto creando una nuova massa calcificata, vista poi come crescita dell'osso stesso. Come si vede il tutto dipende dalla eccessiva tensione iniziale sull'aponeurosi.

Come possiamo lavorare per migliorare questa patologia? Si tratta di operare sull'arco facendolo diventare più acuto o più piatto di modo che la tensione su questa aponeurosi inizi a variare. Magari, con le variazioni vengono mandati dei segnali al sistema, viene attivata una dinamica all'interno di tutto il piede e la tensione all'aponeurosi non si verifica più. Se siamo fortunati, questa patologia viene anche risolta. Solitamente però ciò avviene in un arco temporale piuttosto lungo, considerato che ci vogliono diversi anni anche perché essa si formi. C'è inoltre da aggiungere che se la tensione della aponeurosi cala, essa non ha più motivo di far male e quindi poco importa se rimane o meno lo sperone.

Allieva: È doloroso camminarci sopra?

Peter: È doloroso perché ogni passo provoca uno stiramento sul periostio, dove sono presenti recettori del dolore. Ma non va inteso come un pungiglione che punge la pelle. Per curare questa patologia vengono prodotte e vendute anche delle solette a forma di ferro di cavallo che creano una specie di cuscino sotto il calcagno. Credo comunque che non abbiano una grande efficacia.

Solo due parole sul neuroma di Morton: tra le dita ci sono dei nervi che danno la sensibilità. Partono da un tronco comune per poi dividersi in due rami e dare sensibilità ai due lati delle dita. Può succedere che il tronco comune venga schiacciato tra due metatarsi ed in questo caso esso reagisce deformandosi ed ingrossandosi come per farsi spazio tra le ossa. L'effetto di tale ingrossamento è il dolore. Per questa ragione in questi casi spesso si sceglie di intervenire e rimuovere questo ingrossamento a costo della sensibilità nelle dita (che tuttavia in certi casi può essere meglio del dolore). Oppure si può stimolare l'arco trasverso, sdraiando un po' le dita ed e provando ad allargarlo.

**Esplorazione:** Ora vorrei che faceste un esperimento sul piede partendo da una posizione seduta. Tale posizione è importante perché, se lavorassi sul piede con la

persona in piedi, inizierei a mettere in discussione il suo equilibrio e lei non sarebbe aperta a ricevere le mie informazioni. Se siamo seduti invece, la gamba è sempre perpendicolare al pavimento e fa peso sull'arco, mentre l'altro piede rimane stabile. Possiamo quindi dire che è la situazione ideale per lavorare sul piede.

Intanto partiamo dall'idea che ognuno ha il proprio peculiare arco del piede: chi ce l'ha piatto, chi normale, chi acuto. Penso che l'idea che l'insegnante deve seguire è di voler conoscere questo arco e la sua dinamica, e far conoscere tali cose anche al cliente. Posso iniziare mettendo le mie dita sotto l'arco interno del piede e cercare di capire dove c'è un contatto neutro tra lo spessore del tessuto del mio polpastrello e lo spessore del tessuto dell'arco.

Devo cercare di piazzare le mie dita e i miei polpastrelli sotto l'arco in modo che trovo un contatto neutro, che viene interpretato come neutro anche dal cliente. Così abbiamo un equilibrio di questo contatto. La IF si può anche definire come un contatto tra due equilibri. Io penso che, sia da sdraiato, da seduto o in piedi, il cliente sia sempre in un equilibrio. Penso anche che da insegnante anch'io devo avere il mio equilibrio. Penso infine che, quando entro in contatto con lui, si forma un equilibrio superiore, del quale ci accorgiamo entrambi e del quale desideriamo avere una conoscenza più approfondita. Da insegnante so che per conoscere questo equilibrio superiore devo in qualche modo disturbarlo. È per questo che inizio a disturbarlo. Devo stare attento però: non disturbo solo l'equilibrio del cliente, disturbo anche il mio. Ed è logico che devo disturbare l'equilibrio in modo tale da evitare di farci "cadere", ma al tempo stesso da aumentare la curiosità di entrambi. È infatti solo attraverso la curiosità che si crea quel grado di apertura che genera la ricerca e l'accettazione di un nuovo equilibrio. Quindi più conosciamo l'equilibrio superiore, più conosciamo l'equilibrio dell'altro e quello nostro.

Allora si può provare a fare questa esplorazione. Ve lo faccio vedere su questo piede. Il piede sta così e ha il suo arco. Io posso venire sotto e cercare l'arco con i miei polpastrelli. Molte volte abbiamo l'idea di sostenere un particolare osso, per esempio lo scafoide, solo che non sappiamo di preciso dove si trova. Si comincia così a frugare senza esserne certi, mentre sarebbe meglio andare direttamente sotto l'arco con tutte le dita: così di sicuro sotto un nostro dito c'è anche lo scafoide del cliente. Una volta sotto l'arco con le dita, cerco lo stato neutro. Una volta trovato lo stato neutro, posso iniziare a disturbare l'equilibrio dando magari più pressione con un dito, ma sempre con la disponibilità di tornare indietro al neutro. Poi disturbo l'equilibrio via via con le altre dita e ritorno al neutro finché si formano diversi "effetto disturbo" che possono essere collegati. Quando spingo il polpastrello devo dosare la forza: il piede ha un peso maggiore del mio polpastrello per cui devo esercitare una certa forza per far sentire al cliente l'arco. Una metafora utile è pensare che l'arco sia un ponte romano di pietre. Esso deve essere stabile e deve poter sostenere il passaggio delle persone, per cui le facce delle pietre devono essere ben in contatto tra loro. Il piede non è così stabile come il ponte, perché deve anche muoversi.

A differenza del ponte, nel piede ci sono muscoli e legamenti che possono tirare di più del normale fino a spostare dalla sua posizione ideale una "pietra", che finisce per non combaciare più con le altre, o per combaciare ad angolo e non di faccia. Che cosa faccio con una situazione così? Potrei mettergli sotto una "impalcatura" costituita dalle nostre dita messe a martello. Comincio poi ad alzare tutto il "ponte" di modo che l'arco diventi un po' più grande perché gli elementi si allargano tra loro. In tal modo, con gli elementi più larghi, è possibile che la "pietra" inizialmente fuori sede riesca a riposizionarsi e a ritrovare di nuovo la sua posizione corretta. Se riesco in questo, posso dire che tutto è tornato regolare e il "ponte" è di nuovo stabile. Ma non devo dimenticare che è stabile grazie alla mia "impalcatura"! Automaticamente mi chiedo: sarà ancora stabile dopo che avrò tolto le mie dita? Posso mollare adesso o metto in pericolo il mio cliente e lo faccio regredire alla situazione precedente? E ancora: che cosa devo fare affinché il cliente senta stabile l'arco del suo piede, dopo che ho tolto l'assistenza della mia mano? Non è facile. Intanto è importante sapere

che con l'aiuto della mia mano siamo in una condizione di stabilità.

Dopo vi spiego come affrontare la fase più critica, quella in cui far sì che il "ponte" si mantenga stabile anche senza l'"impalcatura" delle mie mani. Intanto sappiate che - e questo vale anche per tante altre situazioni - quando tolgo la mia assistenza, la nuova condizione di equilibrio nell'arco del paziente durerà solo per un certo tempo, periodo che a priori non sappiamo dire quanto lungo sia. È infatti necessario un lasso di tempo - la cui durata varia da persona a persona - affinché l'individuo comprenda e faccia suo il nuovo equilibrio e la nuova stabilità.

Vorreste provare? Allora posso farlo con una persona per mostrarvelo.

Peter rivolto alla persona che si sottopone alla IF: Ok, adesso ti siedi. Senti i piedi sotto le ginocchia? Non guardare. Bisogna controllare che siano sotto le ginocchia sia di lato che dal davanti - Peter sistema le gambe dell'allieva -. Come lo senti adesso? Strano? Mettilo pure come sembra meglio a te.

Peter rivolto a tutti: Allora vengo qui sotto con i miei polpastrelli e organizzo il mio corpo per poter graduare la forza da esercitare sulle dita. Per avere una miglior presa sull'arco ed economizzare l'utilizzo della mia forza, faccio in modo di posizionare la punta delle mie dita sull'arco del suo piede da un lato, mentre, dall'altro lato, appoggio le nocche (quelle tra falangi e falangette) sul pavimento a mo' di perno. Così lavorano solo i muscoli delle dita e lei si accorgerà che la mia mano è stabile e rimante stabilmente ancorata al fondo. Ciò la rassicura sul fatto che non userò troppa forza e che al tempo stesso non la lascerò cadere.

Poi, posso dire: adesso che ho raggiunto lo stato neutro, inizio a mollare una delle mie dita. Deve essere un movimento piccolo, difficilmente visibile da fuori. Poi inizio a mollare l'altro dito, l'altro ancora e così via. A un certo punto, sento che tutto il sistema è stabile. Posso quindi lasciar abbassare il ponte in modo che si "auto stabilizzi". Sento diverse pressioni venire dal suo arco, ma non so se lo stia facendo lei. Provo un'altra importante sensazione: se mollo troppo velocemente, percepisco che lei si sente in difficoltà; viceversa, se mollo dolcemente l'arco, allora lei lascia andare senza particolari problemi.

Tornando a come togliere senza problemi la nostra impalcatura. Se pensiamo al ponte romano, possiamo dire che esso è stabile perché ha entrambi i capi saldamente appoggiati sulle rive del fosso. Nel caso dell'arco trasversale del piede, la situazione è diversa: l'arco del piede ha un capo - il calcagno - che appoggia bene sul suolo, mentre ha l'altro capo che rimane sollevato e quindi non appoggia a terra. Noi, grazie all'impalcatura della nostra mano avevamo fornito a questo capo un prolungamento fino a terra. Ciò dava grande stabilità all'arco. Ma se adesso volessimo togliere la nostra mano, non è affatto chiaro come l'arco possa trovare una nuova stabilità.

L'arco trasversale si innesta in un altro arco - quello longitudinale - che va dal calcagno al capitello del primo metatarso. Questo fatto mi può aiutare a risolvere il mio problema. Operativamente posso procedere così. Prima lavoro sul primo metatarso e sul calcagno e fornisco all'allieva la sensazione di stabilità dei due capi dell'arco lungo. Successivamente ritorno all'arco trasversale, lo sostengo per un po', poi dolcemente lo lascio andare e sento che il piede si appoggia *sul capitello del primo metatarso*. Questo lo posso sentire a livello di pelle e di tessuto connettivo.

Adesso provate voi. La posizione è un po' scomoda perché dovete inginocchiarvi o sdraiarvi. Lavorando molto sui piedi, nel mio studio utilizzo una specie di piedistallo sul quale ho posto la sedia dove far sedere il cliente. In questo modo posso lavorare sui suoi piedi comodamente seduto sulla mia sedia. Questo perché qualche anno fa mi sono sottoposto a un intervento chirurgico alla schiena e, non potendomi più inchinare a mio piacimento, ho dovuto trovare una modalità più comoda. Così facendo però ho anche scoperto che ci sono tante cose da esplorare nei piedi.

Procedete voi. Avete dieci minuti a testa.

#### 126.4 Esplorazione arco del piede 2

Peter: Venite qua che vorrei fare ancora qualche considerazione in merito. Ancora un'osservazione tecnica. Vediamo questo arco (*Peter indica l'arco trasversale*) in sezione. Prima vi ho fatto sostenere l'arco e vi ho mostrato che le sue componenti vanno un po' più in su, si allargano lungo i raggi dell'arco stesso, come una specie di arcobaleno. L'obiettivo infatti non è quello di deformare l'arco, ma di farlo diventare più grande lasciandone la forma ad arco. Quindi non devo sostenere solo da sotto perché otterrei un acuirsi dell'arco. Piuttosto, le dita devono andare più di traverso, come se volessi completare l'arco con le mie mani lungo la sua linea ideale, e le mie dita fossero il prolungamento dell'arco stesso fino a terra.

Per quanto riguarda l'utilizzo delle dita, è meglio utilizzarle in punta perpendicolarmente rispetto al loro asse: solo così riesco ad avere la giusta quantità di forza. Per esempio, quando voglio caricare l'orologio, il lavoro che svolgo è molto fine e utilizzo pollice e indice tra loro paralleli; mentre se voglio tenere un ago, le due dita sono messe a martello l'una contro l'altra. La prima modalità va meglio a palpare e ottenere informazioni, la seconda mi permette di esercitare pressione senza spreco di energia perché sfrutto la forza che viene dallo scheletro. Nel caso io debba esercitare la giusta pressione nei confronti dell'arco, le dita vanno a martello, con falangine e falangette allineate sullo stesso asse in modo tale che la forza si trasmetta direttamente alla punta del dito seguendo la struttura ossea.

Adesso vi mostro una mossa ausiliaria che potrebbe esserci utile quando il cliente è in posizione seduta ma la sua gamba non sta come vorremmo. Venga qualcuno con uno sgabello.

Mettiamo che il cliente abbia le gambe piegate in modo che le ginocchia non siano perpendicolari sopra i piedi. Se per lavorare volessimo invece portarli perpendicolari, può essere conveniente fare nel modo seguente. Ci mettiamo di fronte al ginocchio del cliente, con le nostre gambe leggermente allargate e simmetriche rispetto a questo ginocchio. Appoggiamo i nostri gomiti sulle nostre ginocchia, ci incliniamo leggermente in avanti e con le mani circondiamo il ginocchio della paziente. A quel punto possiamo sentire la tensione presente sui suoi tendini ischiocrurali (tendini che scendono dal femore e si innestano nella tibia e nel perone). Logicamente la tensione presente è diversa da persona a persona. Facendo leva sui nostri gomiti, possiamo sollevare il ginocchio del cliente alzando la mano che cinge il suo ginocchio in corrispondenza dei due tendini. Una volta sollevata la gamba, la lascio cadere naturalmente a terra. Non appena la parte anteriore del piede tocca terra, prima di lasciar scendere il resto del piede, controllo se il pavimento oppone un certo attrito o se è liscio. Nel primo caso, lascio che tutto il piede si appoggi al suolo senza intervenire, perché l'attrito sulla punta del piede garantisce che il tallone vada indietro e il piede cada perpendicolarmente sotto il ginocchio. Nel secondo caso, quando il pavimento è liscio, non appena la punta del piede tocca terra, oppongo ad essa il mio piede a mo' di fermo per non lasciare che il piede scivoli in avanti. Il piede così si sistemerà nella posizione che volevamo. Il tutto utilizzando semplicemente la forza di gravità. Nel caso non facessimo così e sistemassimo con le nostre mani un piede già appoggiato, ne risulterebbe una posizione non neutrale, in qualche modo da noi contaminata e quindi meno idonea per lavorare secondo le direttive del metodo Feldenkrais.

Adesso provate voi.

**GIORNO 127 - 05/11/2016 - PT Peter Brändli**

**127.1 Cenni sulla patologia dell'alluce valgo. Esperienza:  
Il palloncino sotto la volta del piede**

Peter Braendli: Mi hanno detto di cominciare. Forse è opportuno di iniziare con le domande; magari le cose di ieri non erano del tutto chiare, ma vorrei dare occasione di approfondire un pochettino la problematica e vorrei anche che ci concentrasimo sull'argomento dell'arco del piede. Poi ho studiato ancora stamattina...si potrebbe anche dire "la volta" (del piede) o "la cupola"; l'arco è piuttosto bidimensionale, mentre la cupola o la volta è più tridimensionale. Penso che troviamo il nucleo della cosa se passiamo da questa bidimensionalità alla tridimensionalità. Chi vuol dire qualcosa sul concetto?

Jenny: A me piacerebbe sentire da te qualcosa di più sulla relazione tra il tendine di Achille ed i tendini che ci sono sotto la cupola appunto.

Peter: Quello che abbiamo visto ieri... sì, è previsto.

Jenny: Va bene, non voglio anticipare i tempi, caso mai dopo.

Peter: Avete delle domande su quella esplorazione che abbiamo fatto, cose che non erano chiare? Nel frattempo questa mattina ho fatto un foglio con un po' di testo ed un po' di disegni, ho fatto la foto che potrei mandarvi per e-mail, poi potete stamparla o non stamparla, per avere almeno un'idea di quel che pensavo. Ricordate ancora l'appoggio? Magari si può fare con i polpastrelli così, oppure formando un arco insieme con il cliente. Quello credo che sia un po' il succo dell'esplorazione, dell'IF. Faccio ancora il disegno del piede su questo piano, del fondo, del quinto, del quarto, terzo, secondo e primo dito e poi c'è la mano dell'insegnante, le dita, il tallone della mano e poi va avanti il braccio. Qui ci sono le tre falangi, il metacarpo: se facciamo un taglio così, allora vedremo questa situazione e le dita delle mani sono così. Allora abbiamo l'appoggio che abbiamo nominato "capo di ponte", dove il ponte si appoggia ed il ponte sarebbe invece un arco di cui una parte è del cliente e l'altra parte invece è l'insegnante: allora è un arco che si divide qua. Qui abbiamo la parte dell'allievo [vedi disegno]. E allora nell'immaginazione che fa sempre parte del lavoro, voi dovreste, se fate un approccio a questo arco/volta del piede, dovreste quasi immaginare come si suddivide questo arco: che cosa siete voi con le vostre dita e che cosa è il cliente. E su questa linea di contatto potete cominciare a giocare. In queste direzioni posso spingere un po' con le dita così o posso mollare un po' verso di là e così, non solo l'arco del cliente si modifica, oppure comincia ad essere vivace: anche voi fate parte dell'arco ed è quell'equilibrio superiore che costruite come insegnanti con i vostri clienti e voi lavorate su questo equilibrio superiore, non sul cliente, non su di voi, ma su quell'equilibrio superiore, ed è quello che invita anche a non parlare perché, se si parla, si vuole sempre imporre all'altro la parte sua dell'equilibrio: il pericolo è alto, io non riesco a fare un'IF senza aprire bocca, quello beninteso, [risate] parliamo sempre dell'ideale che non raggiungeremo mai, però almeno possiamo tenerlo in mente, così da andare nella giusta direzione e non andiamo nell'altra.

Adesso qualcuno mi può portare uno di questi immensi palloni? Grazie. Abbiamo qui un pallone, ammetto che sia un po' grande, se ci avessi pensato avrei portato dei soft ball, questi piccoli, li conoscete probabilmente: sono veramente piccolini, hanno una qualità. Sono affari che nella formazione non si dice che esistano, ma tradisco un segreto, non credo che Mara sia già arrivata! - risate - E' già registrato, ah, ah! -

risate - Esistono dei palloni a forma di uovo, che si chiamano egg ball, vengono prodotti in Italia e vengono utilizzati; uno dei vecchi trainer, proprio sotto la generazione di Moshe, lavora molto con questi palloni, li mette sotto la schiena, sotto la coscia, dappertutto e hanno un po' lo scopo di aumentare la superficie. Se noi siamo sdraiati sul bacino e sulla gabbia toracica abbiamo l'idea che la colonna lombare come il ponte sta un po' in aria: se metto un piccolo pallone sotto allora ho molta più superficie di carico che posso sfruttare e gli insegnanti di Feldenkrais dicono che i clienti possono lasciarsi andare e trovare un appoggio migliore. Dopo tutto quello diventa anche un po' una mania: c'è chi lavora solo con queste cose, dico che sono degli attrezzi che possono in certi casi essere utili. Non sono dei palloni, appunto, sono così perché quelli rotondi vanno dovunque, non mi danno un appoggio diretto, mentre se sono ovali sono quasi come dei cilindri, sono rotondi ma se rotolano vanno in una direzione ben definita. Morale della favola, questo sarebbe un pallone sul quale potremmo dire che abbiamo i piedi. Mi manca l'altro piede... e potrei immaginare di avere un contatto sotto tutta la pianta dei piedi, è chiaro questo?! Il concetto dello scheletro sarebbe di restare a contatto col suolo su tre punti: faccio notare che esistono (per esempio) degli sgabelli che hanno tre gambe e sono perfettamente in equilibrio. Allora vuol dire che, se io sul mio piede avessi un appoggio su tre punti, il piede starebbe su già da solo, non devo fare la curva dei muscoli, se invece non sono ben in linea sopra, allora devo anche poter caricare tutti questi punti contemporaneamente, ed è quello che non possiamo sempre fare. Non è possibile quando ci muoviamo...e allora se ci fossero questi tre punti, (che si chiamano): tallone, capitello metatarso primo, capitello metatarso quinto, quelli fanno come un triangolo, quando stiamo in piedi [vedi disegno]. Non riguarda quello che vi ho nominato ieri, quella zona di carico delle dita. Visto che l'arco, la volta del piede non è rigida, non è un pezzo di legno io posso inclinarsi con tutto il mio peso così...e modificando anche il piede, allora posso pretendere che questi tre punti sono sempre sul fondo. E' un po' uno schema di base, allora si può dire che tallone, primo metatarso, quinto metatarso fanno come un triangolo al quale dopo si aggiungono le falangi. Però questo qui può essere sfruttato nel movimento a condizione che l'arco o la volta del piede sia disponibile ad adeguarsi. Potete immaginare se siete seduti che il vostro piede consiste in un pezzo di legno unico: potete fare questa immaginazione. Se andate con il ginocchio un po' a destra e a sinistra com'è il contatto del piede? Varia no? Se andate con il ginocchio sinistro verso destra, il quinto metatarso si alza; quindi se io sono su un piede e mi sento un po' con un piede duro, mi sposto un po' nel mio equilibrio magari... Faccio l'esempio: se mi metto così, posso stare in equilibrio ma devo lavorare con la muscolatura, non troverò mai un equilibrio rilassato dal quale posso andare in tutte le direzioni, allora è importante che abbiamo questa consapevolezza su questi tre punti, che sono collegati mediante la volta del piede, che non è piatta ma è come la superficie, è un segmento di una sfera. Questo si può dire.

[00:15:45] Qualcuno ieri mi ha chiesto di parlare dell'alluce valgo: è una patologia frequente, posso fare una piccola escursione. Andiamo ancora su questi tre punti, primo, secondo, tallone, poi questo, quattro. Avevo anche detto che ci sono i polpastrelli, sono punti che hanno un contatto e ci sono i punti dei capitelli dei metatarsi che hanno un contatto; rimaniamo per semplicità solo su questi tre. Quando impariamo a camminare, copiamo chi? Copiamo chi? Chi sono gli esempi quando impariamo a camminare? I genitori, la mamma o il papà, uno dei due, magari quello che sta vicino. I genitori nel momento in cui noi siamo giovani, dei neonati o quando impariamo a camminare sono relativamente giovani, ma hanno una maniera di camminare proprio personale e noi possiamo copiare questo. Può essere che la mamma sia sempre un po' stressata e stringa il suo arco del piede molto, molto, molto in modo che quando cammina, cammina sempre un po' così, quando ha venticinque anni magari non ancora, ma il primo capitello perde il contatto, con l'andar del tempo sempre un po' di più questo è sempre più sollevato. Allora sarebbe:

il tallone qui, qui sarebbe ancora il quinto metatarso e il primo sarebbe già qui. Visto di lato il triangolo diventa così, ma se fosse giusto questi tre punti dovrebbero essere su una riga. - Voci - Reset, reset! [Vedi disegno].

Abbiamo capito che c'è questo triangolo che ha questi tre punti. Se lo vedo di lato, allora questi tre punti sono su una linea, piano, questo è il fondo. Se l'arco si stringe, faccio un esempio, non è sempre così, allora il primo di questi, il primo metatarso assume la tendenza di andar via dal suolo e non appoggia più, appoggiano solo questi due e vi ho detto che se appoggiano solo due punti devo fare ancora più forza muscolare per tenermi in equilibrio, mentre se i tre punti stanno giù, l'equilibrio è dato dalla stabilità ossea.

Laura: Anche mia mamma l'aveva, ma io ho la situazione inversa. Io non ho un restringimento dell'arco ma un allungamento dell'arco; un crollo della volta plantare.

Peter: Ho detto che faccio un esempio, potrebbe anche essere il contrario, fin troppo lasso, ma non c'è più il gioco di questi tre punti. Per semplificare, se dico che è troppo stretta una parte dell'arco è molto più comprensibile, ma è un esempio. Andiamo avanti con questo esempio: se questo capitello sta sempre un po' lontano dal suolo e la persona deve sfruttare i muscoli per l'equilibrio cerca di trovare un'alternativa e che cosa fa? Anche questo è un esempio: invece di appoggiare su questi tre punti, se questo è in aria, comincia ad appoggiare sul polpastrello dell'alluce e di conseguenza, se questo è il triangolo sano, sempre come esempio un triangolo tipo alluce valgo che sarebbe da qui a qui a qui sopra ed è così. Ecco: l'alluce normale sarebbe, secondo i misuratori sette gradi di valgismo, io dico che lo hanno inventato i tedeschi, va un po' in dentro, sicuramente e non in fuori. Ci sono dei tendini che stringono in su il dito che va in questa direzione, all'insù e c'è anche quello sotto che flette l'alluce e se questo qui tira, c'è una forza così e alla fin fine l'alluce non è più diritto, ma va così: allarga per tensione muscolare, dell'estensore e flessore, allarga questo spazio tra il primo ed il secondo. Visto che i tendini tirano così e non mettono più a contatto buono questa articolazione che si sposta in valgismo. Vedo tante teste acconsentire, che vuol dire che qualcuno lo ha capito: sì? Tu no?

Milena: [00:24:20] che relazione c'è tra questo e la direzione del movimento del ginocchio?

Peter: Ti dico che c'è. Abbiamo cominciato dai piedi e cerchiamo di andare in su, fin dove arriviamo non lo posso dire adesso, il tempo stringe. Però la risposta, un po' globale, sarebbe: i movimenti della pianta del piede sono tali che indicano una reazione od una interazione spiralforme. Cioè: le forze non scendono così giù, ma vanno sempre un po' così. Nel Feldenkrais se devo fare una spinta, devo spingere, ma diritto dal piede verso, sotto la nuca: questa linea è diretta ma è una linea immaginata. Possiamo dire che se la immaginiamo bene, nell'immaginazione sosteniamo che questa linea è la somma di una spirale ma non possiamo dire che spingiamo la spirale, non posso spingere sempre in questo modo, non è possibile: devo avere come punto di riferimento una linea diretta, che ci viene insegnata ed è giusto. E' solo nella cosiddetta realtà che sono piuttosto delle spirali, ma la somma di tutto è sempre una forza perpendicolare. Se la pianta del piede si sposta, sia in questo modo ma anche un po' in questo, allora fa l'inizio di una spirale che dopo si trasmette per via della cavaglia sulla tibia. E la tibia, se il piede fa così, comincia a rispondere muovendosi a spirale ma anche un po' in su e giù. Non so se vi aiuta questa cosa, possiamo sempre dire: facciamo una spinta, tocchiamo lì la gamba e stranamente c'è qui qualche movimento, non sappiamo quanto, ma è normale che c'è un po' di movimento.

Questo un po' per l'alluce valgo, si dice sempre ereditario e in un certo modo lo è, ma che cosa vuol dire ereditario? Vuol dire che l'ho ereditato e non posso farci niente. Invece se dico che c'è una componente per cui io copio l'andatura della mamma o del papà e nel momento in cui li copio sono ancora più o meno normali, ma dopo più in là quando hanno quaranta o cinquanta anni hanno un alluce valgo brutto che è anche una conseguenza dell'asimmetria nell'usare il loro piede. E se io copio il loro modo di camminare naturalmente anch'io avrò l'alluce valgo. Quello non è detto, magari più tardi, magari prima, varia sempre da persona a persona. Magari anche la nonna era peggio della mamma o la mamma peggio della nonna, ma non si può dire che sono solo i geni che fanno questa patologia. E mi sembra che questa è la parte più importante del discorso che noi diciamo: "ok, hai l'alluce valgo". Io non devo toglierti l'alluce valgo ma magari ti posso insegnare a sfruttare meglio la tua pianta del piede o questi tre punti no?! E questo prima di tutto ci toglie lo stress di dover avere successo, come "io correggo l'alluce valgo, dopo sarà diritto?" Quello magari non è possibile, però se si offre ad una persona (la possibilità) e si dice: "Hai l'alluce valgo, ti fa male il piede!? Ok facciamo un po' di esplorazione del tuo piede". Magari la persona arriva ad una percezione del suo piede che non crea più necessariamente questo stress muscolare, che poi provoca dolori e l'alluce valgo. Stessa cosa per lo sperone calcaneare: lo schema è sempre lo stesso. Non sono il chirurgo, ma posso dare sollievo, posso partecipare alla situazione del cliente. Dopo si può arrivare alla compassione, compassione devo averla anche con me se faccio parte del sistema, come ho detto, insegnante ed allievo, allora dobbiamo interagire per capire un po' meglio. Magari anche l'insegnante migliora il suo alluce valgo se dà delle IF. Il Feldenkrais è un po' così, si lavora, il guadagno è doppio, si fa un lavoro per perfezionarsi e la cliente paga. - risate - Ci sono molto frequentemente situazioni in cui si viene pagati per apprendere. E' così, ed è bello così. Mi sembra che questo dovrebbe bastare per l'alluce valgo.

[00:30:50] Volevo tornare ancora a questa sfera sotto il piede. Abbiamo detto che si può affrontare questo arco da una linea...possiamo pensare a questo arco, ma possiamo pensare anche a questo, e io vorrei pensare a tutto, contemporaneamente, lo faccio anche così ma si potrebbe anche avere come metafora che sotto i nostri piedi c'è un palloncino dei bambini, di quelli che si gonfiano con l'elio e poi il bambino lo tiene, dopo lo perde, va via, grida, ecco, così. Magari avete l'esperienza con questi palloncini quando si gonfiano. Allora ho il pallone in mano e comincio a soffiare. È una membrana molto sottile e se la sento sul palmo della mano e soffio, questa membrana si espande e io sento questo espandersi sotto il palmo della mia mano.

1. E siccome la pianta del piede ha un po' la stessa struttura, **potreste adesso un po' sedervi con i piedi sotto le ginocchia, cercando di appoggiarli su questi tre punti** e questi tre punti fanno parte di una volta, di una tenda, qualcosa ed **immaginate che si metta un palloncino lì sotto e qualcuno comincia a soffiarlo**, questo palloncino. E quello che soffia riesce a raggiungere una superficie sempre maggiore della superficie inferiore del piede, sempre un po' di più. Più il pallone si gonfia più il piede è sostenuto, non è che il pallone prende la sua forma rotonda normale, ma il pallone può come colare sotto la volta del piede e man mano sentite sempre più l'appoggio sotto il piede grazie a questo pallone. Non dovrebbe essere che i tre punti lascino il fondo, questo beninteso. I tre punti: tallone, metatarsi e capitelli, non si spostano dal suolo: magari si allargano un po' l'uno dall'altro, ma senza perdere il contatto, come se il piede diventasse un po' più largo, più lungo. E poi **lasciate sgonfiarsi questi palloni**, che fanno sempre quel rumore un po' particolare e sentite come il vostro arco del piede-la volta, che forma prende. Come prende il contatto tra questi tre punti lo scheletro del piede? Magari sentite anche

come i tre punti si riavvicinano a tutti gli altri: magari sono anche un po' più compatti adesso nel contatto sul fondo.

2. **Provate adesso alcune volte a gonfiare e sgonfiare questo pallone.** E poi quando avete fatto questo, **pensate anche al pallone della vostra pancia.** Voi sapete che ci sono i due reparti all'interno del tronco: sotto c'è l'addome e sopra c'è la gabbia toracica con i polmoni e questi due reparti sono separati dal **diaframma che è una cupola** e questa cupola può essere simile, come principio, alla cupola sotto il piede. **Potete immaginare che anche lei diventa un po' più compatta, si espande un po', non è che va molto su e giù ma diventa più tesa e meno tesa.**

3. Nel bacino, nel basso bacino, **tra i due ischi, c'è una cupolina, un po' più piccola,** che però è concava verso sopra; il diaframma è concavo verso sotto. Quella sotto, **che sarebbe il pavimento pelvico, è anche concavo.** Allora potete ispirare in modo che questo volume tra le due cupole diventa più teso e quando espirate diventa un po' meno teso. Questo lo avete sicuramente già fatto: nell'ambito dell'orologio pelvico si fanno queste esplorazioni.

4. E adesso **provate a fare queste cose contemporaneamente.** Cioè, quando si gonfiano i palloncini sotto ai piedi e diventano più compatti, anche il volume della pancia diventa più compatto. Potete ispirare per farlo diventare più compatto e nell'inspirare diventa anche un po' più contattata la volta del piede: provate un po' così! Se questo funziona. E magari quando gonfiate questo volume dell'addome, della pancia e contemporaneamente i due palloncini sotto i piedi, potrebbe succedere che sotto i piedi c'è una disuguaglianza, insieme con la pancia, c'è un piede che si comporta in modo un po' diverso dall'altro. E se c'è un'asimmetria così allora la lasciate così: siete voi con le vostre piccolissime asimmetrie che dovete avere, per essere delle personalità. Fa che non sono tre volumi uguali, ma magari c'è una piccolissima differenza. E poi lasciate questo fenomeno.

5. **E tornate sotto la cupola, sotto il piede sinistro.** Ci siamo tutti alla cupola sotto il piede sinistro? **E cominciate a gonfiare questo pallone, quel palloncino.** Ed osservate se lo gonfiate un po' troppo: vi ho detto prima che tutti i tre punti dovrebbero rimanere a contatto; adesso **se non mi ubbidite e gonfiate un po' troppo questo palloncino, quale dei tre punti perde per primo il contatto con il suolo?** Sarà il tallone? Sarà il quinto metatarso o il primo metatarso? Provate un po'. Forse non è neanche percepibile ma lo potrebbe essere, se avete in mente questo triangolo, con i tre punti. Se si comincia a soffiare sotto, il palloncino diventa sodo e fa sì che uno dei punti si alza un po' più diversamente. E poi **sentite anche quando si sgonfia questo palloncino: quale dei punti arriva a contatto per primo?** E' già in contatto, ma quale, per primo, trova meglio il suo contatto con il suolo?

6. E poi fate la **stessa cosa con l'altro piede.** Il palloncino viene sotto il **piede destro,** entra qui dove c'è l'arco un po' alto e viene soffiato e dopo trova la sua strada per dare sostegno a tutto il resto del piede e si sgonfia, in un ritmo di respirazione. Quello semplice, utilizzate la respirazione così, in modo che nessuno fa troppo a meno, che non respiri troppo velocemente. E poi cercate di percepire, anche lì quando fate un po' troppo; se tutti e tre si alzano in blocco oppure se ce n'è uno che si alza per primo e naturalmente fa cambiare un po' la direzione di tutta la volta del piede. E poi lasciate anche questo.

7. **E fate ancora quella mossa con i tre volumi contemporaneamente: la pancia, la cupola sotto il piede sinistro, la cupola sotto il piede destro;** ma in un modo in cui raggiungete una frequenza, un'abitudine del respiro e che i tre punti restino a contatto. Ecco.

8. E poi lasciate questo e alzatevi: andate a camminare un po' in giro. Prima **state un po' sul suolo, vedete com'è. Provate ad alzarvi come se aveste forse questi palloncini ancora sotto i piedi; ed il palloncino del basso ventre:** forse anche lui, c'è un po' di presenza? E cominciate adesso un po' a camminare. E mentre camminate potete immaginarvi, forse immaginarvi visibilmente, tre palloni: uno un po' grande, uno un po' più piccolo di quello, che rappresenta il volume della pancia. Questo appoggia sugli altri due volumi sotto i piedi: con qualcosa in mezzo. Vedete un po' come rimbalzano questi volumi in sintonia.

9. E poi vi fermate e vi distribuite un po' nella sala per **restare in piedi**, non durerà troppo. Adesso **vi immaginate di nuovo un palloncino sotto il piede sinistro:** il palloncino vi entra in questa cavità, sotto il piede che è definito per la volta. Il palloncino **viene soffiato leggermente, ma avete il peso sopra**, non è più come seduti, ed immaginate: quello che deve soffiare il palloncino deve soffiare di più oppure riesce anche a soffiare dolcemente e riesce a creare questa situazione della cupola, della volta dell'arco del piede che si gonfia e si sgonfia? **E osservate se questo vi invita a cambiare la distribuzione del vostro peso sulle due gambe.** Potrebbe essere che uno pensi di dover mettere più peso su questa gamba sotto la quale c'è il palloncino che si gonfia. Può anche essere che sia uguale o può dire che si spaventa e mette il peso sull'altro piede e questo magari non è da fare. Piuttosto lasciate sentire come si gonfia questo palloncino e com'è la forza che il fondo dà, attraverso questo arco del piede e come questa forza si trasmette su lungo la tibia, passa al ginocchio, va lungo il femore, poi fa quell'angolo del collo femorale ed entra un po' nell'inguine e va verso il sacro e verso la colonna lombare, nel torace, alla cervicale e come sostiene la testa. Se il palloncino si gonfia magari lo potrete anche sentire sotto la testa: non è detto, magari bisogna chiudere gli occhi per questo. E fatelo in un modo che la testa non deve muoversi nello spazio, che può restare lì e non si sente così disturbata che deve riadeguarsi. E dopo lasciate anche scendere le forze quando il pallone sotto il piede si sgonfia sentite anche come la testa diventa pesante sull'atlante, sulla cervicale, su tutta l'asse, sul bacino, sul sacro, nell'anca, verso il ginocchio e dopo sul piede.

10. E poi **togliete il palloncino sotto il piede quando è sgonfio e mettetelo sotto l'altro piede**, non so più qual è l'altro adesso, **il destro**, ok, ed il pallone comincia ad orientarsi sotto il piede destro, magari non arriva al primo colpo sotto tutta la pianta, forse deve un po' girarsi, muoversi, fa un po' di contorsionismo quel palloncino finché trova il contatto con tutta la pianta sotto il piede destro. Comincia a sentire tutta quell'espansione discreta della volta del piede e dopo quando voi espirate il pallone si sgonfia, quando ispirate comincia a gonfiarsi e con ogni respiro, con ogni inspirazione sentite la salita delle forze che si trasmettono. Magari il primo respiro arriva fino a metà tibia, dopo arriva sotto il ginocchio e così via. Provate a sentire quell'aumento continuo della trasmissione delle forze fin sotto la testa.

11. E alla fin fine cominciate ad **alternare questi respiri, una volta si gonfia il pallone che si trova sotto il piede destro, la forza va sotto la testa, lungo l'asse, si sgonfia. Il prossimo inspiro allora succede che il pallone si gonfia sotto il piede sinistro e così via.** Si può alternare stando in piedi. E cercate proprio una trasmissione delle forze molto tranquilla, armoniosa e forse questo modo di respirare con questi palloncini sotto i piedi vi invita ad un certo punto a cominciare a muovervi voi. E quando è così potete osservare che mossa fate nel vostro asse; non è solo quale piede comincia a camminare, ma anche come interagisce tutto il corpo quando voi osservate questo inizio del camminare, cioè l'intenzione di fare il primo passo,

come la potete percepire lungo tutto il corpo cominciando con questi palloncini sotto i piedi?

12. E quando siete pronti potete **cominciare a camminare**, state attenti quelli che hanno gli occhi chiusi devono guardare prima se ci sono gli ostacoli. Ed è un circolare solo a destra e a sinistra o c'è dentro una componente a spirale quando fate questo esperimento? Lo chiedo, non vi dico che deve essere, beninteso, perché le cose si possono trovare ma non sempre è obbligatorio trovarle. E poi potete anche osservare se questo vi porta ad avere l'andatura da cammello oppure se potete rimanere nell'andatura umana. Un consiglio è di sentire le due mani sempre pesanti e le due spalle pesanti, che sono sospese alla testa. Mi sembrate un millepiedi che non sa come iniziare il cammino e allora cominciate un po' ad accelerare un pochettino per trovare la cosiddetta normalità. E sicuramente c'è anche un piacere nel percepire quanto siamo diversi dal nostro ideale.

Facciamo una pausa di quindici minuti? Bene.

### 127.2 IF: creare un arco più compatto dal tallone

Peter: Domande, osservazioni sulla pseudo Cam di prima? Sentite delle differenze nei piedi o siete tutti simmetrici? No! Ok. Piacere che ci sono degli asimmetrici: è importante.

Io vorrei andare avanti un po' con un'IF. Ieri abbiamo fatto l'appoggio dell'arco in due direzioni e vi ho anche parlato della superficie sotto le dita che si possono sdraiare per terra. Avete in mente tutto questo concetto? Più queste dita riescono a sdraiarsi per terra, più fanno attrito con il fondo, con il suolo. Se scivolano via non va affatto bene: dobbiamo poter sfruttare questo attrito davanti a questa zona per questo elemento dell'IF. Io vorrei farvi avere un contatto con questo arco ma piuttosto da dietro, da dietro vuol dire dal tallone. La prima fase è che adesso cerchiamo di rendere più denso il contatto di questo piede, non solo di là ma possiamo farlo anche da dietro, dal tallone. Se io faccio un contatto qua si crea un contatto più denso tra tutte queste ossa in questa direzione. Per quello possiamo sfruttare tutte le particolarità anatomiche del calcagno e qui ho già fatto il disegno ma non ho ancora messo il calcagno. Allora il calcagno lo metto così, questo è il posto dello sperone, qui crea il contatto con il suolo, qui viene un po' in su così e poi c'è ancora un angolino e dopo va in avanti. Allora il tallone è situato così con quella configurazione. Se io cerco di aumentare questo contatto che vi ho detto, dovrei immaginare questo arco che viene così, se spingo di sotto la parete del calcagno riesco a contattare questo arco. Allora è importante che questa parete dietro il calcagno, non sia perpendicolare; se andate a scalare, se fate roccia, sarà un ottavo grado, perché è ripido più di novanta gradi e questa superficie ci dà un ottimo posto per avere un contatto con il piede. L'unico problema che abbiamo è evitare che tutto slitti via dal davanti. Da questo primo passo si può fare molto andando verso l'alto. Provate a fare a coppie questo. C'è già una persona seduta, puoi restare seduta. Forse la posizione è un po' scomoda se dovete inginocchiarvi o sedervi potete venire da dietro con due dita, potete fare quasi un'asola con le due mani e vedere se il piede è bene sotto il ginocchio, in caso di dubbio piuttosto, far così che crea più attrito e adesso posso contattare. Potete portare il piede un pochettino più indietro, in direzione del tallone e non in direzione dei piedi, che magari il ginocchio è sopra l'avampiede. Non che il ginocchio sia sul centro del piede: in questa situazione il ginocchio è piegato un po' di più di novanta gradi. In questa situazione posso arrivare con le mie mani da dietro e posso cercare questa parete che vi ho descritta e sono sempre di nuovo con le mie mani per terra, di modo che posso far leva e sfruttare i

piccoli muscoli dei polpastrelli. Devo solo aumentare un po' il contatto e ho sentito che scivolava un po' la calza sotto il tallone, ma non scivolava davanti. Posso un pochettino aumentare quel contatto e se io mi immagino l'inclinazione del contatto che do...Se do l'inclinazione parallela al suolo, non è quello che volevo, dev'essere un po' inclinato e devo anche come percepire l'inclinazione di quel piano che do, di quel contatto. Non so se mi seguite. Allora così posso provare: se faccio un po' più con i polpastrelli delle dita sotto, o con quelli di sopra, comincio a trovare l'inclinazione della parete e posso aumentare un po' il contatto, ma poco e forse sarebbe l'ideale farlo a piedi nudi, chi non ha difficoltà, perché così sfruttate proprio l'attrito della pelle delle dita sdraiate. Ok? E magari se siete in ginocchio così e vedete questa parete potete anche con il bacino un pochino dondolare, senza spostare le mani, solo un pochettino aumentare il contatto, oppure se proprio non va, dare un po' di resistenza davanti all'alluce. Sarebbe meglio se ci fosse l'attrito della pelle sotto. E' una minima mossa ma penso che torni molto utile se si comincia a capire le direzioni: c'è questo calcagno che non è perpendicolare, ma posso quasi prenderlo con una pala.

Ci sarà internamente un sollevamento ma dell'osso all'interno della pelle. Si può dire: l'osso del calcagno scende, si sprofonda nella pelle quando la mollate e lascia più spazio, lascia più spazio alla pelle quando date più contatto.

Provate questo. Non hai capito? Il calcagno non perde il contatto con il suolo, la pelle non perde il contatto ma l'osso del calcagno si rialza un po' all'interno della pelle: lo spessore della pelle respira un po' di più: se volete sono millimetri, saranno frazioni di millimetri.

Tu fai come se volessi fare più contatto: sono qua e se spingo così senti che quell'arco lì ha un maggiore contatto. C'è una spinta ma non cambia la forma dell'arco: tu riesci a comprimerlo ma non in su: la curvatura dell'arco rimane. Provate a farlo e dopo lo sentite.

### **127.3 IF: Sollevare il tallone sfruttando l'attrito sotto le dita. Sentire la spirale della tibia attorno all'asse sollevando il tallone**

Peter: Vorrei accodarmi a quest'ultima mossa che avete fatto. Se vi ricordate bene, vi ho detto prima di dare solo quella forza molto tenera, vuol dire che non toglie il calcagno dal suolo. Il bello di questa manovra è che c'è questo cuscinetto di pelle che ha uno spessore forse di un centimetro. Se io adesso mi avvicino al tallone da dietro non c'è bisogno che vado sotto perché c'è già questo rialzo della pelle e se io resto qua riesco già a contattare il tallone e poi o lo faccio più denso, più intenso il contatto oppure comincio a muovere questa articolazione della caviglia: quindi se io alzo adesso il tallone, l'articolazione della caviglia si apre. C'è sempre un po' di confusione; per la caviglia è un po' diverso.

Si dice estensione (quella così) e questa sarebbe flessione. E' più chiaro dire l'articolazione si apre o si chiude. Siamo d'accordo su questo per avere meno confusione!? Se io comincio a dare questa spinta, comincia ad aprirsi l'articolazione: è tutto chiaro questo? E poi se guardate queste stringhe bianche, che corrispondono al tendine di Achille, se io do questa pressione cominciano a smollarsi: è visibile questo? E poi c'è un altro fatto: il punto dove ho fatto questo mio contatto, corrisponde proprio all'inserzione del tendine di Achille. Il tendine di Achille si inserisce qui sull'osso ed ha la stessa inclinazione della parete che avete contattato. E poi va su e si trasforma in polpaccio. Se io spingo così, scarico la tensione del tendine di Achille: può quadrare questo? Però non dimentichiamo che c'è questa quarta articolazione, che abbiamo già nominato ieri: abbiamo l'anca, il ginocchio, la caviglia, ma c'è anche l'articolazione qui che differenzia questa superficie delle dita sdraiate. Se io alzo il tallone da dietro, vedete che qui è sul fondo, vedete che arrivo

qui? Faccio una flessione delle dita: chiudo o apro questa articolazione finché posso stare sui piedi. E' molto interessante il fatto che non solo si alza così...Dopo dobbiamo riguardare di nuovo l'arco che formano questi metatarsi, di modo che, se io alzo da dietro, posso alzare così, ma potrebbe essere che mi viene di alzarlo così o così. Questo è molto individuale, tenendo conto dell'arco di tutti questi cinque capitelli metatarsi e la loro lunghezza. Lo dico soltanto per non insistere perché una cosa non va come lo volete va come lo permette l'anatomia personale. Vorrei dimostrarvelo sullo scheletro che ho portato qua. È uno scheletro che ha una protesi al ginocchio, ha anche una protesi all'anca, ma solo la cupola. Ho cercato di simulare l'attrito del suolo, adesso l'ho fissato, è un po' una truffa in questo senso, ma vediamo che il ginocchio è un po' più... non su qua, ma su qua. Io posso di nuovo venire dietro e potete vedere questa parete di dietro e posso cominciare a sollevare: tengo qua questo calcagno (non dovrei ma altrimenti mi cade il ginocchio) e faccio così, affinché ho una tibia e una gamba che è lunga dal ginocchio fino a questa articolazione. In uno va meglio, in un altro va peggio, forse si arriva solo fin lì, dipende anche dall'anatomia e dall'abitudine e adesso vedete, forse dovrete fare prima solo quello. Vi dico un po' di più però dividete le manovre e non fate tutto in una volta. Se è così, se vi ricordate vi ho detto che il ginocchio non è solo una cerniera ma ha anche qualche possibilità di rotazione, lo vedete da questa protesi. Se io posso alzare il tallone un po' verso fuori o verso dentro lì sotto il ginocchio comincia a ruotare. Adesso l'obiettivo è di farlo senza far cadere il ginocchio, perché se fosse qui rigido, io avrei una sola possibilità di alzarlo, ma dato che posso variare la possibilità di alzare, sempre con questi fermi, posso adottare un atteggiamento come se volessi sollevare il ginocchio. Avete in mente quelli del circo che hanno un bastone con un piatto sopra? E lo fanno stare? L'intenzione, quando alzo quel tallone, è che il ginocchio sta sempre sopra. Adesso comincia a cadere, però sono quasi riuscito e da lì via, avrei come una leva, posso cominciare a ruotare tutto quello che c'è di rotabile nel ginocchio, adesso che c'è disponibilità all'interno dell'arco del piede. Se tutto fosse rigido non andrebbe, ecco. Chiaro? Semplice. C'è l'attrito delle cinque dita, c'è l'inclinazione della parete dietro al calcagno che corrisponde all'inserzione del tendine di Achille. C'è la curvatura dell'arco che va prima messo in contatto con sé stesso...quello che abbiamo fatto tutto il tempo. Una volta che quel contatto è chiaro, è più facile sollevare quel calcagno e quando lo sollevo si muove come su una curva, non è che si muove direttamente su ma lo muovo in modo che il contatto rimanga più o meno sempre uguale, finché trovo l'appoggio del ginocchio su queste dita. E adesso ci sarebbe ancora qualcosa da aggiungere di teoria e di anatomia, non so se avete voglia, sì? Non è molto.

Mi serve l'altra gamba: qui vedete, lo metto come se fosse in posizione prona. Se io appoggio la mia mano sotto le dita e alzo questo tallone: prono, lo devo abbassare, mi seguite lo stesso? Si scarica il tendine di Achille, la pianta sotto non è che si scarica del tutto: quella rimane un pochettino, anche lì c'è qualche gioco del calcagno che può muoversi rispetto sopra e rispetto sotto. Qui se lo faccio io il tendine di Achille viene scaricato, se lo fa il cliente stesso lo fa contraendo il polpaccio. Anche qui c'è molta confusione: se si rilassa, se è attivo o passivo. Poi c'è anche da dire: come fanno queste dita a stare sdraiate? Allora possono essere flosce, posso andare fino a lì perché non c'è nessun freno, ma dato che ci sono dei tendini flessori delle dita, quelli che abbiamo visto ieri, abbiamo visto che si muovevano le quattro dita e l'alluce. Invece di muoversi così, può anche essere che questo tendine o questo muscolo flessore viene allungato, credo si chiami contrazione eccentrica, sono definizioni teoriche; così viene allungato e l'individuo ha la sensazione che queste dita si sdraiano. Rilascio questo tendine di Achille, ma un pochettino allungo questo muscolo. A quel livello viene di nuovo rilassato, ma i muscoli hanno sempre un po' i due fini, l'uno va tirato, l'altro rilassato: è complicato. Però comunque succede che all'interno del piede c'è una maggior tensione dei tendini flessori da sotto. Se io faccio così quello diventa più teso e mi aiuta a capire. Sì posso avere contatto su

queste dita sdraiate, ma non all'infinito. Se non ci fossero questi tendini potrebbero cadere in là: devono avere qualche fermo per capirlo. E così succede che giocano insieme il tendine di Achille che va fino alla pianta e quel tendine flessore che arriva dalla tibia e arriva fino alle dita. E poi ieri ho parlato di questi buchi: ho cercato di farli e ho fatto uscire questi fili rossi che sono i flessori delle dita e ho fatto passare le stringhe attraverso i buchi.

C'è qualcuno a piedi nudi eventualmente, come modello? Ti siedo. Posso come al solito preparare questo piede con quello che conoscete già, di sospenderlo ai due tendini, posso farlo dondolare, anche così, così anche l'anca viene. Poi facciamo un po' così e poi magari possiamo fare un pochettino così. Vedete che la posizione non è come quello che è veramente sotto, ed adesso cerco di farlo vedere. Posso arrivare: vedete arrivare le dita che sono qua e non devono ancora andare sotto. E gli altri vengono così e forse così ancora meglio, allora posso cercare di sollevare e magari con lei si capisce bene che il calcagno si inclina un po' e poi dopo posso vedere, devo essere sicuro che lei si fida di mettere il tallone sulle mie dita: quello dipende dalla chiarezza della mia intenzione.

Vedete che adesso lei va su queste dita che rimangono sdraiate. Adesso devo vedere che se insisto a metterle perpendicolari, magari succede che si alza il primo metatarso. Ti vengo sotto: non è il caso di insistere. Resto piuttosto in un modo che lei ha tutta questa zona per terra. Non ho guardato sopra: posso guardare adesso, provo un pochettino a muovere il tallone all'interno e all'esterno e tocco, posso magari vedere che c'è come una spirale e se può lasciare ancora un po' di peso nelle mie dita.

Vedete un po' quella spirale? Quasi esagerando faccio un po' così, ma resto in asse. Lo faccio ma il ginocchio non si sposta a destra e a sinistra. Con il tallone vado un po' così e allora la spirale segue la tibia e lascio giù e vado un po' in questa direzione, la tibia viene in avanti.

Se qui andate ad aiutare la tibia, dopo vi spiegherò ancora, dovrete quasi accarezzare la parte esterna del calcagno e prendere un po': c'è un pacco muscolare dietro il polpaccio e qui solo un pochettino accarezzare e fare così, non insistere, senno' si è troppo violenti. E poi c'è da dire che si ruota tutta la tibia con questo e non solo il perone.

C'è qualcosa da aggiungere: cosa dici? No. Volete provare?

Ripeto ancora: prima prendere il contatto, dopo aver messo il piede in una posizione dove le dita fanno un attrito buono. Cercare la direzione del calcagno quando viene messo tra le dita ed il ginocchio e poi quando è così posso cominciare a giocare con questo calcagno che è come una leva, molto, molto fine e poi posso andar su e vedere se posso come accompagnare la tibia. Ed il ginocchio resta sempre così, non fa avanti ed indietro.

Facciamo una parte.

#### **127.4 IF: rotazione perone e tibia usando le masse muscolari del polpaccio sotto il piatto tibiale**

Peter: Il tempo vola e vorrei concludere con una Cam. Adesso resta ancora un esperimento di IF intrecciato con un po' di teoria. Possiamo vedere un po' la rotazione della tibia e forse è quello che ci manda un po' più in su. Sarebbe stato anche bello vedere quando solleviamo questo calcagno. Si può ancora creare un attrito, l'attrito si crea già, ma si può ancora dare l'attrito alla direzione in avanti oppure indietro, come se si volesse imitare la spinta o come se si volesse imitare l'atterraggio con questa zona delle quattro dita: sarà per un'altra volta forse.

Questo ruotare la tibia è una conseguenza della spirale indicata dall'arco del piede. Succede una cosa così: le dita sdraiate stanno qui giù, il calcagno si alza ma nello

stesso momento fa un po' una spirale. Questa è la cosa che di solito arriva se non è uno di Marte! Si può anche dire che è una spirale che andrà su nell'anca, entra nel bacino, verso la colonna cervicale e se si vuole completare questa metafora, si potrebbe dire che c'è una spirale che va così su nell'anca, nel bacino, lungo l'asse. E sull'altro lato c'è una spirale che gira nell'altro senso, che va in su, così, così, così, e poi a livello della spina dorsale abbiamo come un'elica doppia. Avete in mente il DNA? Sono due spirali intrecciate ma non sono parallele, sono opposte. Uso questa metafora quando cammino: qui faccio un movimento così come una spirale che si stringe e l'altra si apre; mentre dopo, quella che si apre o si stringe fa l'opposto in relazione alla gamba.

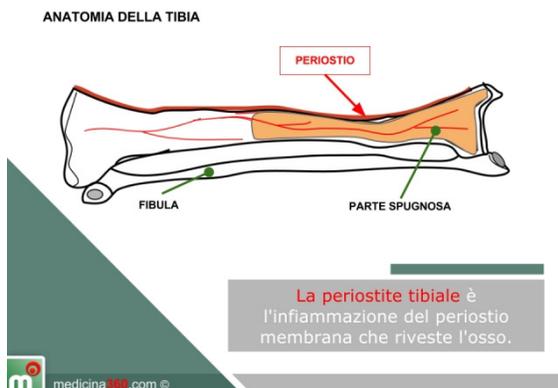
Alzando succede questo: se vado giù allora la testa della fibula va un po' in avanti. La rotazione va in questo senso, visto da sopra in senso orario. Se sto dietro alla gamba destra; se appoggio allora va in senso antiorario.

Così io sono dietro alla gamba destra: se alza il tallone succede una rotazione, esagero sempre, in senso orario, vedendo da sopra. Se abbasso il tallone allora torna indietro e va in senso antiorario e sull'altra gamba viceversa.

Come affrontare questa spirale? Abbiamo detto che possiamo incentivare il tallone, l'arco del piede, tutto quanto ed avremmo lì un insieme che è come una leva: se vogliamo fare una rotazione da sopra possiamo prendere la tibia per l'orecchio. L'orecchio sarebbe il perone e faccio così.

Bisogna sapere diverse cose. Il perone è inserito in una qualche fossa alla tibia da dietro e molti pensano che si possa mobilizzare la testa del perone da dietro con la tibia ferma: non è così.

Noi dobbiamo accedere alla spirale. Il movimento rotondo della testa del perone fa una rotazione attorno ad un'asse che si trova circa qui: perpendicolare al piatto tibiale o parallela alla tibia. Ci siamo fin qui? Questa testa la possiamo trovare al suo posto, potete cercarla nella gola del ginocchio ma troverete anche qualche ossicino sensibile al contatto e vi dico anche perché. Il "periostio" è sensibile in sé stesso e poi gira lì un nervo.



Molti dicono che è antipatico quando si insiste a prenderlo in mano. Come facciamo a dirigere la testa della fibula senza schiacciarla? Dobbiamo avere qualche conoscenza. Se guardiamo la testa della fibula tutti pensano: mediale è la tibia, laterale è la fibula. E così anche sotto, a livello della caviglia. Ma vedete che la testa del perone si trova piuttosto dietro. Si può anche trovare un modo per identificarlo.

Se vedete la tibia in questa direzione, tagliando via la testa, questo osso è formato come da un piano, circa qui: se volete palpare o tastare c'è un piano abbastanza ben definito della tibia. Qui davanti, c'è una cresta che quando si riceve un calcio fa parecchio male. Questo è uno, sul lato esterno fa un po' così; c'è una piccola fossa. Il perone è circa lì. E' buffo: si può proprio trovarlo: si fa una riga, quando si vede l'inclinazione di questo piano, si mette una perpendicolare con un angolo retto, la si

segue e troverete la testa del perone. E' molto utile avere questo schema in testa. La testa del perone è legata con legamenti alla tibia e si può ruotare la testa del perone in modo che la tibia fa una spirale. Per far questo dobbiamo sapere dove è l'asse della tibia che non è nel centro ma è quasi qui, molto vicino. Questa è la curva di questo cerchio quando ruotiamo la testa della fibula: non va avanti e indietro ma gira su un cerchio. Compito nostro è trovare la curvatura di questo cerchio e capire dove va.

Vi ho anche detto di non toccare qui, ma abbiamo lo stesso degli indicatori che sono i muscoli. Qui davanti c'è una massa muscolare che è il muscolo tibiale anteriore subito fuori dalla cresta dolorosa e va fin lì. E dietro c'è il polpaccio, il gastrocnemio, è un po' così, come un culetto che ha due chiappe. Se vogliamo accompagnare questa testa possiamo dire: metto le mani, accarezzo i due muscoli da dietro, con le mie dita arrivo all'incirca fin qui, qui c'è il palmo della mano e riesco a fare questo movimento, questa rotazione che è il proseguimento dell'inizio della spirale sotto. Quadra questo? Visto dal davanti avremo sempre questo ginocchio, qui il perone e l'inserzione della rotula e questa massa muscolare che inizia circa qui e copre tutto quanto davanti. Se potete prenderlo lo si vede, è un muscolo che copre tutto questo. E se lo vediamo da dietro, sempre il perone, il polpaccio, il "gastrocnemio" ha le sue due pance, una va così e l'altra va così. Sotto il tendine di Achille.

C'è come una separazione delle due pance della gamba: questa è una gamba sinistra da davanti e questa è una gamba sinistra da dietro.



Figura 1 – Músculo sóleo.

Si potrebbe cominciare a fare questo lavoro con una persona seduta o supina. Io prendo in mano, copro con la mia mano la pancia del gastrocnemio e davanti tocco così anteriormente che posso girare quel pacco muscolare e sono sicuro che in mezzo c'è il perone. E' un lavoro che si deve un po' immaginare: da dietro potrei fare anche così. Sarebbe bello avere due salsicce ma non ne abbiamo! C'è qualcosa che potremmo mettere come muscoli? Anche un fazzoletto. Questi sono forse un po' troppo piccoli: con questi siamo già più vicini. Uno così e un altro di dietro. Perfetto. Questo sarebbe la parte laterale del gastrocnemio da dietro, tibiale anteriore da davanti; qui c'è la cresta della tibia anteriore che non devo toccare. Vado con la mia mano lì dietro, solo fin lì, e con il polpastrello del pollice posso fare questo movimento. E devo avere in mente l'asse un po' più piccolo rispetto a questa cresta. Non pensate di farlo così, quest'asse potete sapere che non è nel centro ma non sapete esattamente dove: dovete cercarla. Se potete fare questo movimento intorno a questi cerchi, poi lo sentite perché è una mossa congruente e si percepisce che funziona. Vogliamo provare questo? Devo farlo vedere a qualcuno ancora?

Vado a cercare questa cresta, a volte si vede, a volte si vede l'ombra, qui c'è il piano della tibia, che è più o meno così, creo con questo piano un angolo retto, vado lì dietro e si trova lì la testa della fibula: così siete vicini, se andate su questo angolo retto. E poi pensate di girare intorno a quell'asse. Se sono in questa posizione posso fare così, se sono davanti devo essere quasi parallelo a questo asse della tibia e posso appoggiare il mio dito proprio vicino alla cresta e posso fare questo movimento forse

un po' così in su e in giù. Non è molto, però devo vedere dove è il cerchio e poi dovrei accompagnarlo un po' così.  
Volete provare? Poi c'è ancora un'altra possibilità in posizione prona sul lettino, ma fate prima questo sulla sedia.

### 127.5 Domande e risposte. Accenno al crollo dei metatarsi. IF: proni, appoggio sul piede e movimento della tibia

Peter: Domande?

Luca: La rotazione del perone e della tibia può avvenire in entrambe le spirali, sia all'infuori che all'interno?

Peter: Sì. Tu hai un punto neutro e da quello se alzi va all'indietro, se abbassi è come se volessi avvitare la tibia sul tuo piede. Quell'osso è un po' una spirale, può anche essere una vite. Verso l'esterno si alza il tallone è un po' come se io svitassi il piede. Mentre se lo porto giù, più contatto do è un avvitare il piede. Se esagero vado nel piede piatto ovviamente, ma così quella spirale mi dà la direzione giusta: poco, poco, poco arrivo a quel che mi mette le forze sull'avampiede. Va bene? Forse quella cosa di avvitare e svitare non è male.

Altre domande? Tutto chiaro? Visto che il tempo non ci molla io vorrei concludere con una Cam se siete d'accordo. Prima vi faccio vedere, solo per stuzzicare questa cosa in posizione prona, quello che abbiamo fatto adesso. Qualcuno si mette sul lettino? La spiego ancora.

Io ti alzo questo ginocchio: potresti tirare il tuo tallone verso il sedere? Qui si palpano i tendini che abbiamo detto prima. Se lei fa così o così io potrei fare il fondo con la mia mano e posso di nuovo prendere nella gola del ginocchio, prendo il polpaccio, davanti sono qua. Tu prova a lasciar libero ed io posso girare il piede, tutta la tibia, non so se si vede. Prova a lasciare giù la parte sinistra del bacino sul fondo: adesso si vede meglio. Tengo fermo il ginocchio, creo un vincolo e quello che ruota è unicamente la tibia. E' la stessa cosa che abbiamo fatto adesso da seduti, è solo per darvi un'altra idea.

Appoggia pure tranquillamente. Sarebbe l'idea di essere perpendicolare, a volte non va. Più vado su più lei alzerà l'anca e ci sarà maggiore stress, per quello le ho detto di lasciare giù il bacino. Così è meglio e posso entrare nella gola del ginocchio. Una pancia del gastrocnemio e poi l'altra. Prendo solo questa, c'è la cresta. Non con la punta ma con il tallone del pollice posso cercare questo cerchio, è poco! Ti va? Non faccio male?

C'era ancora la domanda dell'abbassamento dei metatarsi: sapete che ci sono delle persone che hanno come i metatarsi sulla strada. L'"aponeurosi" (fascia plantare)



dev'essere nella giusta tensione perché si formi l'arco. Se quella non è tesa sufficientemente i metatarsi cadono giù. Per tendere questa aponeurosi ci sono tutte queste possibilità che abbiamo detto adesso. Per esempio il tendine di Achille muove un po' il calcagno in su. Se tiro forte i metatarsi

scendono in basso. Se questo è troppo teso si tende ancora di più: si forma per esempio il piede cavo. Se c'è troppa poca tensione non va altrettanto bene: possono scendere anche quando è troppo floscio: si verificano tutte le possibilità. Con il tendine di Achille posso fare qualche piccolo gioco, senza muovere la caviglia, così da cambiare la tensione dell'aponeurosi. Se vogliamo fare un approccio per conoscere questi capitelli che cadono possiamo fare un'IF, andando lì sotto e stuzzichiamoli un pochettino, il prossimo, il prossimo.

C'è una serie di movimenti che un po' modellano lo scheletro del piede, a seconda di quel che è comodo. Se è così posso andare più sotto. Faccio vedere l'alluce anche se più spesso sono questi in mezzo che cadono. Vado lì sotto con il mio dito e faccio così: influenzo tutto l'arco del piede, si muove anche lì sopra. Dopo vado sotto questo: non si vede quasi niente ma se si vedono tutte queste piccole articolazioni che cominciano ad essere disponibili di conseguenza i metatarsi scendono un po' meno. La sensazione che procuriamo dovrebbe essere gradevole. Normalmente si danno delle solette con sostegno retro capitale, come si dice. Il tecnico ortopedico fa un calco e dopo alcune settimane c'è un controllo. E' una soletta che, camminando, crea una pressione qui: questo va bene per la pressione dell'aponeurosi e scarica, o dovrebbe scaricare, questi capitelli che così galleggiano, non sono più in contatto diretto. La soletta è sempre una cosa morta, ma le nostre dita possono benissimo fare da soletta. Per la durata di un'IF, se si cambia, io penso che cambi molto.

Non so se questo soddisfi un po' la problematica: tutte queste ossa sono sospese in un macramè di tendini, di muscoli che hanno un tono che può essere diverso: gradevole o non gradevole, armonioso o non armonioso. Può essere un tono che va bene per stare in piedi, ma se si cammina con lo stesso tono magari non va più bene. Oppure se uno cammina sempre con lo stesso tono con cui sta in piedi allora cammina solo così! Non va neanche bene. Per questo bisogna allargare le varianti.

Vorrei fare una Cam che avrà un preludio: dovete prima sedervi. Ve lo spiego: non si fa normalmente, dovete trovare il punto dove c'è il contatto del calcagno; il contatto del quinto, del quarto, del terzo, del secondo e primo capitello metatarso e poi tutti quanti i polpastrelli. Solo per sapere dove siamo.

Dovete sedervi sul lettino o sullo sgabello.

### 127.6 CAM 268: Proni, la biglia scorre sulla pianta del piede - PB

1. **(Seduti) Appoggiate una gamba sull'altra: la tibia (il polpaccio) si mette sul ginocchio in modo da essere più o meno orizzontale sul ginocchio.** Se voi avete accesso con la mano contro laterale, non dico destra o sinistra, lascio a voi. Se per esempio mettete la gamba sinistra sulla coscia, con la mano destra **cominciate a palpare il calcagno, il sotto del calcagno** e considerate che questo sotto avrà, più o meno, la dimensione di una pallina da ping pong e cercate di capire la forma di questa pallina da ping pong. Dove è la parte che tocca veramente e dove sono le parti un po' più periferiche. **Potete fare dei cerchi attorno a questo punto che è proprio il più basso. Magari lo fate con queste dita: tre, quattro e due, con questi polpastrelli: potete fare come un piccolo massaggio, attorno al sotto del tallone.** Parliamo della parte dove il piede tocca, non ha niente a che fare con il tendine di Achille, proprio la parte dove stiamo sulla pianta, sul tallone.

2. E dopo immaginate di fare con una penna un piccolo segno proprio sul punto che veramente è in contatto diretto con il fondo, dove il tallone ha il suo punto più basso sul fondo. E se avete fatto quel segno ancora verificate se quel segno è nel punto giusto. E' immaginativo: come tutta questa Cam. **E poi sotto il capitello del primo metatarso e l'altro spigolo del triangolo e anche lì, magari con il terzo dito, con il polpastrello del terzo dito, trovate il punto che contatta il suolo quando**

siete in piedi (con l'altro piede potete verificare se proprio quello corrisponde al contatto) e fate anche qui un piccolo segno e lo verificate. Non bisogna stringere molto, piuttosto massaggiare con la parte molle del polpastrello finché si trova questo punto di appoggio e poi andate sul quinto. Fate anche qui un cerchio intorno a questo posto come un piccolo massaggio e se siete sicuri che è il posto che carica, mettete anche lì un segno con la penna.

3. E dopo fate un po' il contatto con il calcagno, con il primo capitello del metatarso, dopo con il quinto, di modo che avete un'immagine, un'idea di questo triangolo, un triangolo irregolare, non sarà equilatero, rettangolo, ma è proprio personale. E poi cercate il capitello del terzo metatarso e mettete anche lì un segno e poi al secondo, e poi al quarto. Mettete sempre i segni, non dimenticate.

4. E poi potete un po' indovinare la linea che collega tutti questi e cinque capitelli: è una linea dritta? O è un arco? O è una linea irregolare? Quanto è lungo un metatarso rispetto all'altro, quanto sta basso o alto un metatarso nella volta?

5. E poi andate a trovare queste zone di contatto dei polpastrelli. Cominciate dall'alluce, il polpastrello dell'alluce. Dove prende il contatto? Potete sempre aiutarvi con l'altro piede per avere un'idea, perché l'altro piede sta giù per terra. Poi fate come dei cerchi per poter indovinare: sono come delle piccole biglie questi punti di contatto e andate al quinto polpastrello. Fate il segno. Poi il quarto. Il terzo. Il secondo. Non dimenticate di mettere un segno con la penna e adesso fate anche una riga che collega tutti questi polpastrelli e vedete che arco fa questa riga. E' parallela alla riga che collega tutti i metatarsi o è un altro arco? Ecco.

6. Poi adesso arriva un lavoro un po' doloroso. In tutti questi segni dovete fare un piccolo buco che va fin quasi all'osso; fate un piccolo buco che potrebbe ricevere una piccola biglia di circa un millimetro di diametro. In tutti questi punti dove avete fatto un segno dovete prendere una piccola punta di trapano: ciac, ciac, ciac, ciac. E fate un buco che non è doloroso, nel quale dopo può entrare una piccola biglia di un millimetro di diametro.

Adesso avete cinque, dieci, undici piccoli buchi. Avete in mente questi giocattoli che sono rotondi, che hanno una cosa trasparente sopra con i buchi e c'è una biglia che può entrare in questi buchi?

7. Sdraiatevi sulla pancia, può essere sul lettino, sul tappeto. Potete scegliere di nuovo la gamba. Se vi ricordate meglio quella con i buchi va bene, magari avete già l'idea dei buchi sull'altro piede. Comunque **dovreste piegare una gamba, le braccia e la testa sono appoggiate a vostra scelta**, può essere la testa sulla guancia comoda, le braccia possono essere sotto la testa o lungo il corpo, come volete. E pensate prima, non dimenticate i buchi, questo è chiaro, e **pensate prima che ci sia un'asse di legno** con uno spessore di due centimetri, lunga, larga cinquanta centimetri: un quadrato di legno, sarà abbastanza pesante, **la dovete portare con la pianta del piede in modo che sia orizzontale**. E poi sapete che avete un bell'attrito tra questo legno e la pianta del piede ed adesso arriva uno che mette un peso su questa asse ed il peso è un po' spostato, non sul tallone ma più orientato verso il sedere, non so se si capisce: l'asse comincia ad inclinarsi per via del peso: non è più simmetrica ma il peso la fa inclinare e voi dovete proprio tenerla orizzontale con i vostri piedi? **Che cosa fate per non farla cadere giù? E' più pesante verso il tallone e voi la tenete orizzontale**. Togliete il peso e di nuovo avete l'asse orizzontale.

8. Ancora si aggiunge un peso di...facciamo cinquanta grammi sul davanti dell'asse, davanti all'alluce ed allora l'asse comincia a pendere in questa direzione, come fate per tenere l'asse orizzontale?

E poi questo peso va spostato un po' davanti al mignolo e l'asse adesso come la dovete tenere orizzontale? Cosa succede, cosa sentite lungo le vostre tibie? Come le organizzate con la spirale del piede? Come vi viene facile tenere l'asse che ha un peso asimmetrico, ma la tenete orizzontale?

E poi il peso va messo davanti al secondo dito, non più davanti al mignolo, piuttosto davanti al secondo dito e l'asse si sposterà di nuovo. E poi la spostiamo leggermente, così sta davanti al terzo dito. E poi ancora davanti al quarto dito, e per finire qualcuno toglie questo peso e voi dovete tenere l'asse orizzontale.

9. E poi muovete un po' il tallone, leggermente verso il sedere ma lasciate orizzontale l'asse. La gamba prima era perpendicolare e dopo il calcagno va verso le natiche ma dovete tenere l'asse orizzontale. Come fate questo? Dopo il calcagno si allontana un po' dalle natiche, in direzione dell'alluce e l'asse deve rimanere diritta. Poi torna a metà e poi il calcagno si muove in direzione del quinto dito e l'asse resta sempre orizzontale. E poi ancora il calcagno verso il terzo dito, ok. Ecco, mettete l'asse accanto a voi, mettete giù il piede per riposare un attimino.

10. E piegate di nuovo questa gamba. La pianta del piede è sempre orizzontale e io spero che vi ricordiate dei piccoli buchini. Adesso facciamo così: la biglia si trova proprio nel centro del piede e voi provate a farla rotolare nel buco del tallone. Sentirete che fa pluff, quando arriva. Poi la biglia esce facilmente, lei ha la facoltà di uscire dal buco senza difficoltà. Adesso dal tallone lasciatela rotolare sul primo metatarso. Vi ricordate la riga dei metatarsi? Non i polpastrelli ma i metatarsi. Adesso la biglia va nel buco del primo metatarso: come orientate il piede per orientare questa direzione per la biglia? E poi da questo buco la biglia vorrebbe andare nel buco sotto il polpastrello dell'alluce: dal primo metatarso va nel primo polpastrello. E dal polpastrello dell'alluce esce e va nel polpastrello del secondo dito. Vedete sempre che la pianta può restare più o meno orizzontale. Dal polpastrello del secondo dito torna nel buco sotto il calcagno. Sentite come scorre sulla pelle del piede: non lasciatela cadere giù. Poi dal calcagno va in direzione del polpastrello del quinto dito; e dal quinto dito va sul capitello del terzo metatarso: dal quinto capitello al terzo metatarso. E dal terzo metatarso va nel buco del quarto polpastrello. Facciamo forse una pausa: magari ci sono dei muscoli tesi e la biglia resta nel quarto polpastrello: che cosa abbiamo detto? Non mi ricordo più! Quanto si sentono lunghe le due gambe così da sdraiati?

Se i talloni fossero degli occhi: sono strabici o guardano in una direzione simmetrica? Potete anche muovere il tallone sinistro a destra e a sinistra; poi fatelo con l'altro piede. Mettete le dita come se voleste cominciare a correre: "running", come si dice. E muovete i talloni adesso come se fossero tergilicristalli. E muoveteli adesso così che si lasciano e si ritrovano: vanno fuori e dentro, in modo che le ginocchia non si muovano molto, le cosce stanno più ferme: sono le ginocchia che si muovono. Ok.

11. Poi alzate di nuovo lo stesso piede, quello con i buchi. E dal quarto polpastrello dove c'è questa biglia la lasciate andare nel buco del terzo polpastrello e poi nel buco del secondo polpastrello. E poi nel primo. E poi facciamo così che questa piccola biglia salta proprio fuori: ci sono dei giochi che possono far saltare una pallina da ping pong su e dal polpastrello uno cade nel buco del polpastrello due e salta subito fuori: va nel terzo, nel quarto, nel quinto e torna indietro di nuovo nell'alluce. Immaginate di essere capaci di muovere tutte le dita singolarmente ognuno per conto suo.

E quando di nuovo la biglia è nel buco del quinto polpastrello mettete la pianta del piede di nuovo orizzontale. Guardate, forse lo è già ma cercate di metterla orizzontale e fate saltare dal quinto polpastrello. La biglia salta nel buco del tallone: tac! E dopo salta all'indietro nel quarto polpastrello. Dal quarto salta di nuovo verso il calcagno. Cercate di tenere tranquilla la cavaglia in modo che la

pianta del piede rimanga orizzontale. Nel calcagno di nuovo, **salta nel terzo, di nuovo al calcagno, secondo, calcagno, primo, calcagno, così via** e per qualche volta salta sempre dai polpastrelli al calcagno. E poi stiamo ancora con il piede giù per riposare un pochettino.

12. Piegate di nuovo il ginocchio di prima. **Il piede con i buchi va ancora su in aria: la biglia si trova nel buco del primo polpastrello, lentamente rotola nel buco del primo metatarso**, ma non salta più, la lasciate rotolare: esce dal buco e rotola giù. **E poi rotola dal buco del primo metatarso verso il buco del secondo polpastrello, ma *lentamente***. E dal buco del secondo polpastrello lentamente va nel buco del secondo metatarso, provatevi a sollevare solo il secondo polpastrello per far rotolare la biglia e poi dal buco del secondo polpastrello rotola nel buco del terzo metatarso. E dal buco del terzo metatarso rotola lentamente nel buco del quarto polpastrello. Dal quarto polpastrello rotola lentamente nel buco del quinto metatarso. E poi finisce nel buco del quinto polpastrello, magari dovete sempre adeguare la pianta del piede che sia orizzontale.

13. Adesso fate circolare questa biglia un po' dal buco del quinto polpastrello al buco del quinto metatarso, poi lungo il bordo laterale del piede verso il buco del calcagno; e poi dal buco del calcagno verso il bordo interno del piede fino al buco del primo metatarso. **Dal primo metatarso al secondo, terzo, quarto, quinto: fa così un po' un giro. E cambiate anche la direzione.** Ecco. Poi appoggiate il piede, mettetevi sulla schiena.

14. Alzate le ginocchia, **appoggiate le piante dei piedi: osservate adesso il contatto dei piedi con il fondo e se c'è una differenza tra quello con cui avete lavorato e l'altro**, oppure no. Forse c'è anche una sensazione diversa nelle anche. E lentamente vi girate su un fianco per arrivare seduti. Chi non ha vertigini può anche lentamente *alzarsi in piedi*, ma fatelo con il vostro ritmo. Una volta in piedi sentite l'appoggio delle vostre gambe: su quale delle due gambe vi sentite più sicuri? E potete camminare un po' nel locale, osservando un piede e quell'altro.

Concludiamo un po' questa giornata. Io vi auguro anche una buona prosecuzione, come si dice? Un buon proseguimento. Applausi.

Mara: l'ho già invitato per l'anno prossimo, mi ha detto che non sa se potrà tornare, forse nell'altro gruppo potrete tornare anche voi. Grazie per questi due giorni molto interessanti. Grazie.

**GIORNO 128 - 06/11/2016****128.1 Condivisione e discussione su IF con ospiti esterni**

Mara: Allora come è andata? Come vi siete sentiti? Le facce sono molto diverse rispetto a ieri e all'altro ieri: i buchi neri si sono illuminati.

Carola: Rompo il ghiaccio? Io ero molto contenta di quello che stavo facendo e mi sono trovata una sorpresa, nel senso che la mia allieva non muoveva niente secondo me e mi sono chiesta: che cosa faccio? A me è sembrato di aver fatto una cosa ben fatta, ma a lei evidentemente no, c'è stato un problema: le è venuto mal di schiena. Effettivamente mi sono accorta di averla lasciata tutta un'ora sulla schiena: a me piace stare sulla schiena e non mi piace stare sul fianco, poi mi è anche sembrato che si fosse addormentata, quindi l'ho lasciata sulla schiena. Giustamente Silvia mi ha detto: non puoi lasciare un'ora una persona così. Di solito le persone con cui ho lavorato raccontano un sacco di mali, allora all'inizio le ho chiesto: tu hai qualche problema, ti fa male qualcosa? No, no, solo al mattino mal di schiena un pochettino. Invece appena l'ho toccata...

Mara: Intanto non dobbiamo chiedere alle persone: hai dolori? Non dobbiamo essere noi ad orientarle verso il dolore. Ma nel momento in cui ti dicono, sì, al mattino ho un po' di mal di schiena, approfondisci: è un segnale. Devi chiedere: come dormi?

Carola: questo non l'ho chiesto

Mara: Questo dolore passa quando ti alzi? Fatti descrivere meglio: "ho un dolore" non ci dice niente, non sappiamo dove è: se è in alto, se è in basso.

Carola: Ho chiesto: ma è un dolore o un fastidio? Ha risposto: un fastidio, ma forse non era tanto un fastidio.

Mara: Forse un fastidio ma è un segnale che ti fa chiedere: in che posizione dormi? E poi la muovi. Ma non creiamo delle regole: non è vero che non si può stare un'ora sulla schiena: si può fare una lezione tutta sulla schiena: effettivamente io vi ho detto che è meglio cambiare posizione. Un'ora sulla schiena può essere lunga, soprattutto se ha dei dolori.

Carola: Volevo chiederti: secondo me non muoveva niente: quando ti trovi un caso così? Ho provato a muovere la testa, niente, le spalle, niente. Allora ho lavorato tanto sul piede: ecco perché non l'ho fatta girare, perché se devo lavorare sul piede se la faccio girare come faccio a lavorare sul piede? Dopo ho riprovato la testa, ed era completamente diversa.

Mara: Lei si è accorta di qualcosa?

Carola: Che le era venuto mal di schiena.

Mara: Come hai concluso?

Carola: Si è alzata in piedi e ha detto: sono stata troppo sdraiata.

Mara: tu che cosa le hai detto?

Carola: Non le ho detto niente.

Mara: Su questo dobbiamo lavorare, su che cosa rispondere quando uno ti dice: ho mal di schiena.

Carola: Le direi: dovevi dirmelo prima!

Mara: Lei ti dice: dovevi chiedermelo tu prima! Avete rifatto il movimento test del girarsi a destra e a sinistra alla fine?

Carola: No.

Mara: Questo è importante. E all'inizio?

Carola: All'inizio l'ho solo guardata e mi sembrava normale. Quando si è sdraiata ho visto che era tutta storta e l'ho lasciata così, e non mi aspettavo che fosse così un monoblocco. Almeno qualcosa di solito si muove, non si muove in alto, si muoverà in basso. E invece no.

Mara: Qualcun altro? Ritroviamo Giulia, le domande di Giulia.

Giulia: Dicevi che non è il caso di chiedere se ha un dolore, ma per evitare che magari uno ce l'abbia e non te lo comunichi?

Mara: Puoi chiedere: come mai viene? Come posso aiutarla, che cosa posso fare per lei? Giulia: A parte oggi che li avevamo invitati noi, a volte le persone arrivano, sono molto riservate e non pensano di dover dire che hanno, come tu dicevi, un'ernia, o chissà che altro.

Mara: Le persone in genere vengono perché hanno un problema: è raro che vengano per migliorare un gesto: quindi cominciano subito a dirti che hanno male alla spalla. Lì devi fare un'indagine approfondita, ma non perdere troppo tempo perché parlano di quarant'anni fa, trent'anni fa. E' anche vero che, mentre tu stai facendo l'IF, poi dicono: ho dimenticato di dirle di quest'ernia. Puoi anche chiedere: c'è altro? Nel suo passato ha avuto altri episodi di questo genere? Portare troppo al passato non va bene: dobbiamo lavorare su quello che vediamo adesso, qui.

Elena: Rispetto al fatto: mi fa male ancora qualcosa. La persona a cui ho fatto l'IF alla fine stava bene, era contenta, però mi ha detto: la mia spalla mi fa male, mi ha sempre fatto male, il lato sinistro mi fa male. Alla fine lei era attenta a come sentiva bene il lato destro. Poi mi ha detto che le faceva comunque male una scapola, ormai eravamo fuori tempo, ma ho pensato che qualcosa potevo fare, non l'ho fatta risedere, ma le ho fatto sentire il contorno della scapola pian piano. Come dire: non ti risolvo il problema, ma mi hai detto che c'è e sono in ascolto. L'ho fatto alla fine, già in piedi, dopo il movimento test; ci eravamo già quasi salutate. Però mi fa male ancora qua: mi fa sempre male, sono anni che mi fa male. Le ho dato un pochino di attenzione, come dire, ci sono. Le ho fatto il contorno e mi pareva che avesse un pochino mollato qua.

Mara: Lei aveva detto dall'inizio che aveva male alla spalla?

Elena: Un po' sì, però non ci aveva tanto portato l'attenzione.

Mara: Tu hai lavorato allo stesso modo?

Elena: Ho lavorato un pochino di più sulla spalla che era più sollevata. Probabilmente c'era tensione tra scapola e colonna perché questa spalla era sollevata e lei non riusciva bene a differenziare quando il movimento era di rotazione, estensione o flessione, però era contenta: questa cosa è venuta fuori all'ultimo, giusto per dire che cosa rispondere.

Mara: Valorizzare quello che c'è stato di positivo: ti giri di più da un lato; poi una lezione sola non è sufficiente e che in una seconda lezione si potrebbe lavorare anche sull'altro. Che poi lavoriamo migliorando quello che già funziona bene e che poi successivamente ci occupiamo anche di quello che funziona meno bene. Si può anche dire una cosa di questo genere.

Elena: Poi tutt'e due abbiamo fatto questa scoperta degli occhi, perché già dalle prime rotazioni quando le ho detto di provare un po' con lo sguardo ha detto: che cosa bella! Allora siamo state un po' su questo.

Mara: E' molto importante dire che partiamo da quello che va bene per rinforzare, per migliorare quello che va bene, e dare una possibilità anche all'altro lato.

Valeria: Su questo tema delle persone che arrivano con il dolorino, e che vanno via anche con il dolorino. Volevo raccontare quello che è successo a Sara. Io assistevo e ho molto apprezzato come lei ha gestito questa cosa: il suo cliente era potentemente orientato al suo dolorino. Giustamente dal suo punto di vista ha dato molti dettagli ortopedici: la visita, che cosa ha detto il dottore e lei educatamente lo ha ascoltato e con gran bel modo gli ha detto: il suo problema che cosa non le consente di fare? Quando le fa male e che cosa non riesce a fare? Lo ha riportato alla funzione: al camminare: diceva di non riuscire a camminare. Sono ritornati alla funzione e hanno parlato di questo anche alla fine. L'ho osservata e mi è sembrata una cosa molto giusta.

Monica: Nel mio caso c'era una persona con un problema e mi era già stato segnalato da chi l'aveva invitata. In ogni caso ho chiesto se ci fosse qualcosa da segnalare e questa signora ha detto che aveva un problema alla spalla e che stava facendo delle terapie. Ho detto, oggi vedremo un'organizzazione più generale. La cosa più divertente, successa durante l'integrazione, è che dopo un certo movimento con il braccio mi ha detto: stranamente non mi fa male, questa è una posizione in cui in genere sento dolore. Io non mi sono minimamente preoccupata di lavorare in funzione di quel dolore. La mia attitudine era di osservare l'organizzazione, e poi c'è stata la ricaduta positiva.

Mara: Giusto: la funzione. Ottimo. Qualcuno vi ha detto mi disturba o mi fa male, durante l'IF? Sì?

Lorena: Diverse volte la signora mi ha riferito un fastidio verso il mignolo. Ho cambiato la posizione del braccio e riproposto il movimento e il fastidio si era spostato verso il pollice. Sono andata da un'altra parte, sull'altra spalla, ho fatto altre cose e poi sono tornata sulla prima: ho chiesto come andava: era passato tutto, non c'era più niente. Poi sono passata ai piedi e alle gambe: ogni tanto mi segnalava qualcosa. Allora mi fermavo, ho cambiato non la gamba, ma l'articolazione di riferimento, se prima era: muovo il ginocchio sulla caviglia adesso è la caviglia sul ginocchio. Abbiamo riprovato e la cosa si è risolta. Cose di questo tipo. La signora, che all'inizio voleva persino mostrarmi la MOC per l'osteoporosi, poi mi ha fatto notare, dopo aver lavorato sulla gamba sinistra, quella senza dolori, che ha avvertito disturbi a livello lombare. Ho alzato il sostegno delle gambe così da appoggiare un po' di più la zona lombare. Non mi è venuto in mente di mettere un cuscinetto sotto la

zona lombare, forse per lei il lettino era troppo duro. Devo ammettere che qualche respiro in più da parte mia e alla fine andava meglio, era contenta, si è accorta che girava meglio da una parte. Mi ha detto che l'IF è una cosa delicata, che aveva provato vari specialisti che l'avevano massacrata e ha concluso: qui mi verrebbe voglia di riprovare.

Silvia: Qualcosa sulla qualità del tocco. Io ho iniziato con una persona portata da un'amica di Giulia, non avevamo informazioni dirette. Quindi ho chiesto perché era qui e se conosceva il metodo. Lui: Sì, ho sentito parlare di questo medico israeliano.

Mara: Medico?

Silvia: Sì, medico. Allora gli ho raccontato qualcosa di Moshe e che non era un medico ma un ingegnere e un poco della sua storia. Non abbiamo detto altro. Mi ha colpito alla fine perché ha detto: mi sono sempre sentito in imbarazzo con il mio corpo, goffo e a disagio. Penso che adesso posso fare qualcosa per migliorare il rapporto con il mio corpo. Questo mi ha molto colpito.

Lorenza: La mia esperienza è stata molto diversa. La persona che è venuta da me mi ha detto subito che ha la scoliosi. Ma la cosa più importante che ho osservato una volta sdraiata è che aveva un tono molto alto e dalle prime cose che le ho fatto ho notato subito che si muoveva lei. Ho ridotto molto: sembrava quasi fosse concentrata a capire quali movimenti le volessi far fare così da farli lei. Anche nel piccolo e questo mi ha tolto dalla testa qualsiasi idea con cui avevo pensato di partire, o l'ansia della prima IF, su quale funzione concentrarmi. Quindi mi sono chiesta: come faccio ad abbassarle il tono? Questo è stato il tema della mia IF. Ho approcciato questo fatto da diverse parti: sono partita dalla testa e le spalle; destra e sinistra: non lasciava. Ho provato ad integrare con le coste, ho pensato al respiro, quando cercavo di farle fare un movimento mettevo l'altra mano sulle coste o sulla pancia per mettere in relazione tutto quello che poteva muovere rispetto al suo respiro. Le braccia, pure, ho abbandonato quasi subito, perché qualsiasi cosa la faceva lei. Sono andata alle gambe: ho cercato di fare qualcosa sul bacino e le ho sollevato le gambe. Giulia ha fatto un commento cui non avevo pensato: una persona che ha un tono così ha difficoltà a sollevare gli arti, forse le si crea una tensione ancora maggiore: io le facevo da sostegno, però...  
La mia esperienza è che alzando la gamba provano un grande sollievo, viene da lasciare, ma forse non è così, non lo so.

Mara: Non c'è una regola.

Lorenza: La domanda che mi faccio è: si può incentrare un'IF sull'abbassamento del tono più che su una funzione in particolare?

Mara: Non la metterei così, sull'abbassare il tono; direi, siccome è molto attiva, non lascia andare il braccio, mi anticipa, le direi: fai tu, tu che cosa volevi fare? Che tipo di movimento volevi fare?

Lorenza: Ero partita semplicemente: volevo farle sentire il braccio.

Mara: Allora dici: ruota tu! Poi fai un po' meno; fai un po' di più. Le fai fare attivamente quello che vedi che fanno: è andare esattamente nello schema della persona. Lo so, è un fatto molto comune, la persona ti anticipa, si chiede: che cosa vuole da me l'insegnante? Questa è la mentalità delle persone: allora glielo fai fare, poi, forse, lascia andare.

Lorenza: Ho provato a fare qualcosa che mi era venuto in mente, ma non ha funzionato poi tanto. Avevo la gamba sollevata e provavo a fare i punti cardinali con l'anca. Ho pensato: svio la sua attenzione e provo a chiederle che linea sta tracciando il suo ginocchio. Per qualche secondo l'ha lasciata ma è ritornata subito. Anche quella è una direzione.

Mara: Anche quella è una direzione, oppure provare dei movimenti attivando la stessa muscolatura in qualcosa di diverso, in modo che se si ritorna al movimento precedente la persona lascerà andare.

Lorenza: Non ho capito.

Mara: Se fai questo movimento e lei scatta, tu fermi la parte distale e cominci a muovere la parte prossimale, poi probabilmente cambia qualcosa nella relazione tra l'avambraccio e l'omero e quindi questo movimento riesce a farlo. Oppure le dici di respingere: così attiva la muscolatura in un altro modo: ti respinge: fa qualcosa di molto attivo e poi la spalla sarà molto più disponibile.

Lorenza: Ho fatto qualcosa di simile: le ho appoggiato le mani sulle gambe e le ho detto di spingere contro le mie mani.

Mara: Sì! Farle fare attivamente quello che già fa! Questo è importante.

Valentina: [00:24:15] E' stata una bellissima esperienza: è stata una persona più difficile di quello che mi aspettavo, però le sorprese sono state bellissime perché cercavo di muovere una persona che si sente molto goffa, che non si sente nella verticalità, non sente di camminare bene e glielo hanno anche detto, quindi doppio giudizio: su di sé e anche degli altri su di sé. Quello che ho sentito nella strategia, tutto ciò che significava prossimale, i movimenti del bacino e di collegamento, tra bacino, trocantere, femore, che cosa fanno le parti prossimali dell'articolazione. Poi il movimento della costa con la vertebra: ha mosso tutto: ha mosso anche la testa.

Mara: L'hai differenziata.

Valentina: Sì, alla fine ho accolto la settima cervicale con le mani, era in posizione supina, e finalmente ha lasciato andare questo tono, perché era tutto sollevato. E anche l'importanza della parola: non mi lasciava il peso: ho scoperto solo dopo che era sorda e non sentiva quello che io le dicevo o le sussurravo, ma a un certo punto le ho detto: lascia che ti abbracci: è cambiato tutto! Il tono e il movimento.

Mara: Questo è interessante, dire lascia andare non serve a niente, perché non sanno come lasciare andare. Lascia che ti abbracci, non va bene con tutti, non lo puoi dire a tutti: ti è andata bene, insomma. Non puoi dire a tutti lascia che ti abbracci. Puoi usare delle immagini, delle metafore.

Elena: Ho portato io questa signora che ha fatto IF con Valentina e quando è andata via ha detto che era bellissimo sentire il torace così aperto ed andare nel mondo così; che voleva farlo ancora, che avrebbe voluto continuare a farlo.

Mara: Ottimo.

Valentina: Io mi sono sentita benissimo, mi mettevo nelle posizioni più incredibili, e mi sentivo bene!

Mara: Ho visto. E gli altri: vi siete occupati di voi stessi e della vostra organizzazione? Siete riusciti a pensarci? Chi non ci ha pensato proprio? Tu Jenny? Perché? Sentiamo.

Jenny: Io ho dovuto pensare molto alla mia organizzazione, avevo un signore che è una montagna. Ho dovuto sempre stare molto nel mio centro: ho visto che solo così funzionava ed ha funzionato. Era molto gentile, non voleva abbandonarmi il suo peso e voleva aiutarmi, abbiamo un po' giocato su questo, sapeva benissimo come lasciare andare e una volta che ci siamo accordati, cioè che ce la potevo fare, allora ha lasciato senza problemi. Questo per quel che riguardava le gambe. Invece all'inizio non lasciava andare la testa, tratteneva molto, il problema di Lorena, allora ho pensato di andare dove lui non si aspettava che io andassi: a sostenere la colonna e a concentrarmi di più sulle ossa piuttosto che sui suoi muscoli: probabilmente era qualcosa di nuovo per lui pensare alle ossa. Ha focalizzato l'attenzione sulla colonna e sulle coste ed effettivamente è servito molto perché si è aperto molto il respiro e una volta supino è riuscito a lasciarmi la testa che invece non lasciava.

Giulia: Io ero la testimone di Lorenza e la signora quando se ne è andata era contentissima perché si è sentita molto alleggerita, ha sentito le ossa, ha detto che il risultato era stato buono. Voleva portarla via con sé o qualcosa del genere! *[risate]* Volevo sapere: Lorenza ha fatto all'inizio dell'integrazione la compressione dal piede per sentire la trasmissione. Io ho sempre inteso un po' questa manovra come un'integrazione finale: mi ha stupito un po' questa cosa.

Mara: Sicuramente si fa alla fine ma si può anche vedere come si trasmette il movimento all'inizio. Perché no?

Lorenza: La mia idea era di verificare se ero riuscita a far qualcosa dall'inizio alla fine.

Mara: Certo, all'inizio di questa sessione con Raffaele, avevamo fatto la compressione, poi il lavoro di differenziazione, poi di nuovo la compressione: si può fare. C'è qualche coppia che non ha ancora parlato?

Carlo: Ho notato che tutti abbiamo fatto qualcosa di simile ma tutti a modo proprio, la domanda è: se abbiamo un tema da seguire, c'è uno schema da seguire oppure possiamo improvvisare? E quanto possiamo improvvisare? Nelle CAM c'è un processo ben delineato a monte, che noi, almeno all'inizio, seguiremo pedissequamente.

Mara: Lo spero bene.

Carlo: Nell'IF c'è chi è partito dalla posizione supina, chi dalla posizione sul fianco, la domanda è: siamo liberi di fare quello che vogliamo oppure quando c'è un tema è opportuno avere una linea?

Mara: Bisogna avere una linea, certamente, però bisogna adattare la linea alla persona che hai davanti: se la persona non può stare sul fianco o la metti sull'altro fianco o la metti sulla schiena. Però se vuoi lavorare sul girarsi ci deve essere una linea: quali sono le componenti del girarsi per la specie umana? Come questo individuo si distacca da un movimento ideale della specie umana? E su quello lavori: che cosa aggiungi al movimento? Che gesti in più fa? Che forza ci mette o che cosa manca invece al movimento? Il ricamo sarà diverso: la trama è quella: girarsi, ma poi è un broccato: ogni tessuto viene fuori a modo suo. Va bene? Volevi dire qualcosa?

Carlo: Esistono dei passaggi che sono chiave?

Mara: Questa è un'altra domanda, che cosa intendi per chiave?

Carlo: Se il tema è rotolarsi, la torsione o la chiusura anteriore, esistono dei passaggi necessari nella IF?

Mara: No, esiste una configurazione. Prendiamo il chiudersi in avanti: quali sono le componenti del chiudersi in avanti? Siccome sono chiavi, e ci sono delle serrature, ogni persona ha la sua chiave, la chiave non è la stessa per tutti. Chiudersi in avanti dev'essere chiaro a tutti. Quali sono le componenti del chiudersi in avanti, del piegarsi? *[Gli allievi rispondono]* Lo sterno scende, accorciare davanti e allungare dietro, le scapole si aprono, si allargano, la parte alta del bacino va indietro, il bacino e la testa fanno l'opposto se siamo seduti. Queste sono le fondamenta. *[Commenti degli allievi senza microfono riguardo al punto in cui si incontrano, dietro la schiena, le due diagonali durante la flessione]* Ognuno percepisce l'incrocio delle due diagonali in un punto leggermente diverso. Tutto quello che avete detto finora andava benissimo, allungare dietro, accorciare davanti, la relazione tra lo sterno e l'ombelico, lo sterno ed il pube; la testa ed il bacino: questo è giusto. Carlo sei soddisfatto della risposta? Sì. Altro?

Ilaria: Io sono riuscita a fare solo un lato, il tempo è un mio problema, mi perdo molto. Inizialmente mi è sembrato che girasse meglio a destra, quindi sono partita chiedendogli di stendersi sul fianco sinistro, forse ho sbagliato, non lo so, però di fatto, una volta in piedi alla fine dell'IF si girava meglio a sinistra che a destra. I dilemmi...

Mara: Che cosa ti ha detto lui? Ti ha chiesto qualcosa?

Ilaria: No, mi ha detto che sul lato destro fa sempre più fatica. In realtà mi sembrava che all'inizio girasse meglio a destra. Ho sbagliato io?

Mara: Non lo so; può darsi che hai visto male da un lato. Capita anche spesso che migliorino nelle due direzioni, ma il miglioramento è molto maggiore nella direzione in cui prima c'era un limite.

Federico: *[00:37:30]* Mi è venuto in mente un commento che mi ha fatto la signora a metà lezione. Sono partito anch'io su un fianco e prima di cambiare il fianco le ho fatto comparare i due lati, distesa, e mi ha detto che il lato su cui avevamo lavorato lo sentiva più alto. Mi è venuto in mente quello che avevamo detto anche qualche giorno fa, noi ci aspettiamo qualcosa e poi arriva qualcos'altro. Mi aspettavo che dicesse più disteso, più lungo, e invece mi ha detto più sollevato.

Mara: Ha detto alto o ha detto sollevato? Perché a volte dicono delle cose che noi interpretiamo in un modo e loro intendono in un altro. La cosa importante è fargli descrivere meglio quello che loro dicono: quando dicono alto, si può chiedere: in che senso alto? Alto, più verso il soffitto o più verso la testa? Forse vuol dire: più voluminoso? Spesso rispondono: sì, volevo dire più voluminoso.

Federico: Mi pareva volesse dire più voluminoso.

Mara: Ti pareva, ma lo dovevi far dire a lei. Questo passaggio è importante che loro lo registrino, che sono più voluminosi; non lasciamolo come una nostra supposizione. Io a volte insisto sul linguaggio, senza essere pedante, chiedo: forse voleva dire voluminoso? Sì, volevo dire più voluminoso. Ma le piace? Sì, mi piace. Altrimenti il termine alto, noi possiamo interpretarlo come sproporzionato, troppo in su.

Federico: Lì per lì ho pensato, ho lavorato su questo e lo sente più alto, forse ho lavorato male.

Mara: No, facendogli descrivere altri dettagli l'interpretazione è diversa.

Martina: Una cosa che ho notato due volte, in due momenti diversi durante l'integrazione, a proposito di quello che dicevi prima: che cosa vuole da me? Mi ha chiesto due volte: è questo che dobbiamo fare? Dobbiamo arrivare a questo fine? Le ho risposto: no, non importa, non c'è un fine, l'importante è come si sente. Due volte mi ha sottolineato questa cosa. Le ho detto che non c'è un giusto o sbagliato o altro. Partiva in un modo, poi le veniva in mente: forse devo fare quella cosa lì e cambiava modo di fare. Interessante.

Mara: Quando ho cominciato, durante le IF nel primo anno di corso, ragionavo anch'io così, mi chiedevo: che cosa vuole da me? Che cosa sta facendo? Dove devo andare? Non è facile essere toccati in un modo così diverso dal solito, non è ovvio. Non capivo, allora chiedevo. E l'insegnante mi rispondeva: sto seguendo quello che fai tu. E pensavo: io? Figurati! Che cosa vuoi da me? Anzi mi chiedevo: ma che cosa sarebbe giusto? Sarà giusto quello che succede? Io mi ricordo questo. A nessuno di voi è successo? Sì? Nelle prime IF qua? Chi lo ha detto? Vuol dire che la comunicazione non è perfetta.

Silvia: Oppure è perfetta ma siccome è nuova per me non la capisco subito. Ci sta che quando sono esposta a qualcosa di nuovo non capisco bene cosa sto facendo.

Mara: Sì, certo.

Stefano: Riguardo a questo ho notato che anche soltanto riguardo alla posizione che doveva assumere, la persona si chiedeva come doveva stare: gli portavo l'attenzione sul fatto che doveva stare soltanto comodo, non c'era una posizione ben precisa in cui si doveva mettere, era importante solo che lui si sentisse comodo.

Mara: Si può spiegare, se è più comodo è più stabile, se è più comodo si può muovere una parte piuttosto che l'altra.

Stefano: Se è più comodo è più disposto ad apprendere.

Mara: E' già un pezzettino di lezione questo, insegnare alle persone a stare comode è la lezione.

Stefano: E' anche utile, quando abbiamo fatto i cambi di orientamento, comunicare prima alla persona quello che avremmo fatto: non è che l'ho preso e l'ho girato da un lato.

Mara: Adesso le chiedo di girarsi: è giusto. Nessuno di voi è stato a disagio allora? Tiu Franca?

Franca: E' stato bello osservare la mia compagna, ero con Giulia C.. Mi ero detta che cosa devo fare? Devo vedere le sequenze? No. Subito dopo mi sono messa nell'ascolto del suo modo, ed è stato bello perché ti arriva, percepisci come sta.

Mara: Come stava Giulia?

Franca: Giulia era centrata, mi è piaciuta molto: centrata, l'ho vista molto sicura, sapeva quello che faceva, io ho avuto questa impressione. Ha accolto il cliente

chiacchierando, ci ha messo tanti ingredienti, ha interagito, gli ha fatto fare delle cose.

Giulia C.: E' andata molto bene. Anche nell'impatto iniziale sono stata molto naturale, me stessa, senza tanti pensieri. Gli ho chiesto subito che cosa gli piaceva fare, senza dire tu stai male, o hai male da qualche parte. Ho chiesto subito che cosa gli piaceva fare e mi ha detto che gli piace camminare: sono partita da lì. L'ho fatta camminare e ho guardato come stava camminando, e le ho detto: descriviti. In poche parole è andata bene. La signora mi ha detto che ho un tocco molto deciso ma rispettoso.

Mara: [00:46:30] Non hai domande? No. Qualcun altro?

Chiara: Ero partita prevenuta: io ho lavorato con la mamma di Valeria, sapevo che ha delle protesi alle anche. Però alla fine le anche erano l'ultimo dei problemi: è una donna squisita, però tende un po' a tenere, giusto quell'attimino, e non solo a tenere, ma a fare. Nel senso che quando capisce il movimento lo fa, serenamente, in autonomia. La sfida è stata un po' questa, ma banalmente cercavo di disorientarla: quando capivo che lei capiva, va bene, cambiamo. Per esempio: per la spalla che va in su e giù andavo a destra e a sinistra; lei ci metteva due o tre movimenti miei per capire poi iniziava e li faceva lei. Concentravo l'attenzione su due o tre movimenti per non darle il tempo di entrare nel movimento e di farlo suo, perché se una persona lo fa da solo è diverso da quello che è. Questa è stata la cosa principale. Sono partita anch'io dal girarsi e quando è venuta in piedi, fatto il movimento test le ho chiesto: come si sente? Si sente che gira meglio? No, no, però mi sento molto radicata, ho lasciato andare.

Mara: Le hai chiesto si giri da un lato e dall'altro, ha preso un riferimento?

Chiara: Sì, glielo ho chiesto ma la sua percezione non è stata sul girarsi: mi sento io, e basta.

Mara: Grazie. Vi è sembrato utile avere un tema comune? Un tema di riferimento, al di là del problema che portava la persona? Avete capito che è importante avere un tema che va al di là. Se non vi avessi dato il tema voi vi sareste fissati sul problema della persona, la spalla, la testa, il collo, l'anca, così invece siete riusciti ad avere uno sfondo di riferimento più ampio che vi ha dato maggiori possibilità di esplorare, senza l'ansia di risolvere.

Ci sono alcune osservazioni che vorrei fare. Intanto mi è piaciuto molto l'atteggiamento di attenzione, di centratura che avevate. Il vostro timing: nessuno andava troppo veloce, eravate nell'ascolto, per cui posso permettermi di fare delle precisazioni su quello che non era proprio perfetto.

Prima di tutto buttate via il chewing gum: non fate le integrazioni funzionali con la cicca; quanti di voi avevano la cicca in bocca? Una l'ho vista, forse ce n'erano anche di più.

Secondo: le persone quando si sdraiano devono avere subito la testa al limite del lettino. Parecchi di voi hanno chiesto dopo di spostarsi con la testa al limite: siete scomodi se la testa non è al limite del lettino, è soprattutto per voi. Invece quando poi sono sedute, per le persone è molto più facile alzarsi o fare qualsiasi tipo di movimento se sono sedute sul limite del lettino. Il primo caso è per voi, il secondo è per la persona: chiedete alla persona di girarsi quando è seduta più verso il centro del lettino e non sarà la stessa cosa, soprattutto alzarsi, non sarà la stessa cosa rispetto a quando è seduta con le anche libere. Ricordatevi questo.

Ho sentito che qualcuno chiedeva qualcosa sul dolore, mi sembrava una richiesta che non partiva dalla persona: non lo fate.

Ho notato che avevi messo la persona con il braccio così ma la mano non era appoggiata [*mano in posizione di spinta, con il gomito rivolto verso il soffitto*]. Nel momento in cui noi l'abbiamo notato tu te ne sei accorta e hai cercato di sistemare. Ma non ha funzionato. La lezione sarebbe di fargli sentire l'appoggio con il corretto orientamento del braccio; la persona è sul fianco, la cosa importante è proprio che ci sia questa trasmissione che va dalla base della mano al gomito e poi direttamente alla spalla. Se è così è molto vago, è un rilassamento della spalla ma non è funzionale, non è un lavoro sulla struttura. O mettete qualcosa sotto la mano, o glielo fate notare spostando la mano o passate un po' di tempo ruotando la mano intorno al polso: non potete fare altri movimenti prima di aver creato il ponte di sostegno. Alcune persone hanno un problema al polso, a stare così gli fa male, quindi non si può fare. Questa trasmissione la si può fare prendendo il braccio e chiedendo alla persona: spingimi. Allora sente questa trasmissione, perchè spinge.

Poi anche il rullo dietro le ginocchia: non è obbligatorio ma in alcuni casi si vedeva che sarebbe stato molto meglio metterlo, persone con dei toraci molto compatti, sarebbe stato meglio con un rullo medio dietro alle ginocchia. Cambia la forma del torace.

Siete contenti allora? Sono contenta anch'io! C'è un'ultima domanda.

Federico: Alla fine è consigliabile fare qualche movimento quando la persona è seduta?

Mara: Sì, è consigliabile. Ma noi non abbiamo lavorato sulla parte finale della lezione? Non ancora?

Federico: Alzarsi da seduto sì, ma non mi è molto chiaro come integrare alla fine.

Mara: D'accordo, lo faremo. Prendete nota di quello che manca.

Federico: Il trait d'union.

Mara: E' fondamentale quella parte lì. C'è l'inizio, la lezione, ma poi c'è la conclusione che deve essere in accordo con il tema della lezione. Il movimento test, o cose da fare a casa, si può fare benissimo; camminare ed integrare in qualcosa di funzionale, fare un gesto, un movimento, e poi farli ragionare su questo. Dobbiamo dialogare con il sistema nervoso, andare nel parasimpatico, quindi cercare di calmare le acque all'inizio, far sì che nascano nuovi collegamenti, che i movimenti siano diversi, ma poi quando siamo eretti, apriamo gli occhi, siamo nell'ambiente e deve diventare un apprendimento: lo colleghiamo ai gesti. Questa è la parte finale. Altrimenti è un rilassamento. Mi riferisco ad una cosa di cui parlavo ieri con Maria Luisa: lei ha avuto un medico abbastanza noto, che scrive libri, che ha fatto delle lezioni di integrazione funzionale con lei, mi sembra che giochi a golf, non sono certa del golf. Hanno fatto una serie di lezioni ed era molto contento. Adesso lui sta scrivendo un libro e le ha mandato un capitolo in cui ad un certo punto cita il Feldenkrais: che gioia, che gioia. Ma poi quando leggete quello che ha scritto dite: meglio che non ne parli proprio! Ieri lei mi ha mandato sia il testo che la sua risposta, gli ha dato un'ottima risposta, io ho letto prima la risposta e poi il testo di lui. Parlando dello stress, descrive che cosa succede al corpo quando siamo sotto stress, come non ce ne accorgiamo, e alla fine esplodiamo e può avvenire di tutto. Lui conclude dicendo: molto utile la mindfulness, spiega che cosa è e dice: se siete proprio molto pigri, che volete rilassarvi, che volete delle coccole, provate il metodo Feldenkrais. E questo testo va in libreria. Per fortuna glielo ha mandato, perché ancora non è uscito questo libro, e lei ha il tempo di fargli capire, sperando che lui accolga quello che lei dice. Ora, se il metodo Feldenkrais viene presentato come coccole, a me sembra pazzesco. Io ho scritto a lei: che lui si riveda le sue

ambivalenze verso questo metodo, è chiaro che è ambivalente: scrive frasi che allontanano un qualsiasi lettore: se voi leggete: se tu sei pigro e ti vuoi far coccolare, voi vi identificate in uno pigro che vuol farsi coccolare? No, non volete solo quello. Manca l'apprendimento, manca tutto. Siamo messi bene! E' meglio non parlarne che parlarne così, secondo me. Questa persona era convinta di far cosa buona. Ma lui è ambivalente rispetto al metodo. E ne ha scritto in modo molto riduttivo.

### 128.2 Esercitazione in gruppi sul tema della sessione, analisi di CAM e IF

Mara: Fate un'analisi del programma delle CAM di questa sessione, inclusi i due giorni con Peter. Il programma di questa sessione è chiaramente dedicato allo stare in piedi. Quindi dividetevi in gruppetti, di quattro, cinque, sei persone per gruppo, e utilizziamo una mezz'ora solo per questo e poi facciamo la CAM.

Un'analisi della sessione: non delle IF, ma delle CAM, incluso la parte esplorativa.

### 128.3 Condivisione

Mara: Sentiamo un po', vi è richiesto un ultimo sforzo! E' stata una sessione intensa, vi siete messi in piedi, vediamo un po' che cosa è rimasto di questa sessione in piedi. Cosa volete dire? Cosa vi rimane di questa sessione?

Valentina: Mi è piaciuto molto il lavoro sui cerchi.

Mara: Stando in piedi?

Valentina: No, il contatto tra il piede, la terra, e questo cerchio perché mi ha fatto scoprire la spirale poi. Pian piano ho cominciato a sentire da questo cerchio, la mia attenzione era proprio su questo cerchio che veniva a crearsi, il primo giorno, la prima lezione, difficilissima, mi hai detto dieci volte: rilassa le dita. Questa scoperta del cerchio e poi quest'attenzione che è andata alle altre articolazioni che hanno formato la spirale, che ho capito dopo. Molto dopo. Anche nei libri di danza troviamo la spirale, ma sentire la spirale è tutt'altra cosa, che viaggia all'interno dell'arto; le due spirali. La spirale e le spirali.

Mara: Le due spirali sono una alla volta. Ieri Peter diceva che le spirali sono in opposizione come il DNA; c'è la spinta di un piede e poi fai il passo, ed è l'altro piede che crea la spirale: una insegue l'altra, una incrocia l'altra. Riguardo al tema dei cerchi, veniva ripreso anche nella lezione in piedi con le mani al muro: abbiamo fatto dei cerchi, vi ricordate? E poi alla fine c'è stato tutto il lavoro ieri: interessante.

Valentina: Un po' riprendere il tema che ci hai chiesto, dal semplice al complesso. Sembra molto semplice un cerchio, ma una volta che si è chiarita la circolarità, si arriva ad una complessità maggiore.

Mara: Diventa tridimensionale e quindi più complesso. E poi ci sono tutti gli inciampi possibili: può esserci un inciampo qua, uno qua, uno qua [*indica diversi punti mostrando un movimento circolare*]. Però una volta trovata la qualità con la pianta del piede la puoi trasportare a tutti i piani, a tutti i livelli.

Dolores: Tornando a quel tema bellissimo che abbiamo fatto quel giorno, della stabilità ed il radicamento, lavorando ieri sul tallone, ma con tutto il lavoro dei

giorni precedenti, ho sentito molto la spinta e contropinta: il piede che appoggia, resta quel po' o tanto, a seconda.

Mara: Ti riferisci ad una CAM?

Dolores: Mi riferisco soprattutto alla sensazione che ho avuto più chiara quando ieri abbiamo fatto l'IF sul tallone. Ho sentito molto: il lavoro è partito prima ovviamente, ma lì c'è stata proprio la sensazione: camminando io sento l'appoggio del piede, ben spalmato e tutto, ma che spinge e contro spinge dandomi la propulsione, la forza propulsiva della camminata, l'ho sentita chiara, netta, come non era mai successo. E anche quando parlavamo dell'alzarsi, quando abbiamo fatto il lavoro al muro: quando vi alzate di più? In quale posizione: sull'esterno? Andando su una gamba?

Mara: Quella è una serie, noi ne abbiamo fatto una parte e non è finita, se abbiamo tempo la riprendo, trovare il punto più alto nell'articolazione dell'anca.

Dolores: Non è che ti alzi, però senti che c'è una propulsione verso l'alto anche, non lo fai apposta, però c'è questa contropinta.

Mara: Il lavoro di Peter di questi due giorni è stato interessante: quest'ulteriore articolazione tra le dita ed il metatarso. Dell'astragalo avevamo già parlato.

Jenny: Noi ci siamo soffermati appunto su questo, per noi è stata una sorta di rivelazione non le tre articolazioni ma le quattro, con l'avampiede ed i metatarsi. E ci sono anche molto piaciute le immagini che ha dato Peter del pallone, gli archi.

Mara: Sì, il palloncino è un classico.

Giuseppe: E' stato un passo avanti, un passo complementare sapere che cosa c'è, che cosa stiamo toccando, vedere i legamenti, vedere qual è la relazione, è stato molto bello avere un'immagine più chiara di quello che hai sotto le mani. Lo rifaremo?

Mara: Sì, certo. Gli ho proposto di venire l'anno prossimo con Milano9, ma lui dice che è presto all'inizio del secondo anno; io non penso che sia presto, ognuno prende quello che può prendere. Anche perchè l'anatomia fatta in questo modo è un arricchimento.

Lorenza: Se penso a come immaginavo il piede prima di questa sessione era molto più semplice e molto più primitivo. Mi è sembrata la sessione dei numeri: innanzitutto la scoperta che il piede sia biforcuto, ha queste due parti.

Mara: Anche per me era stata una grande scoperta.

Lorenza: Dà l'idea, mi suggerisce molto più chiaramente come fa a formarsi questo arco rispetto a come sono le ossa. Questa parte è appoggiata: anche anatomicamente c'è un motivo strutturale per cui esiste un arco.

Mara: Due archi: un arco longitudinale ed un arco trasversale. Portate qua lo scheletro un momento.

Lorenza: L'altro numero è il tre: tre punti di appoggio: il primo metatarso, il quinto ed il tallone. Anche questa è un'immagine che mi ha aiutato molto nell'equilibrio. Mi è piaciuta molto la relazione dell'allineamento tra le varie articolazioni, tant'è che prendo sempre tantissime storte. Ho vissuto su di me come una disgregazione di questo sistema per poi ritrovarlo. Il terzo giorno non camminavo, mi ha ceduto il

piede senza aver fatto niente di particolare, avevamo fatto i primi lavori in piedi, ma ho sentito toccare una parte che non si muoveva bene. E il terzo giorno non appoggiavo il piede, mi faceva male, mi cedeva. Poi durante la sessione lavorando sull'appoggio del piede ed in ultimo con Peter sull'arco eccetera, mi è sparito. Come se avessi trovato una nuova organizzazione.

Mara: Questa sessione vi ha dato molti spunti, in particolare quando avrete voglia, camminando, pensate a questo tallone che non è centrato sotto la tibia, ma è più esterno, che fa il movimento della spirale, che cosa fa il tallone nello spazio? E' suggestiva questa sua immagine, sono delle analogie, l'articolazione non funziona neanche tanto in questo modo, perché questo è una sfera e l'astragalo è doppio perché si muove un po' come un cilindro, è un movimento un po' diverso. Ma più riuscite a sentire gli ossicini del tarso, a differenziarli e a collegarli con il metatarso, più sentirete elasticità e sarà precisa l'immagine del piede, vi aiuterà nella camminata, senz'altro. Quando camminate ogni tanto pensate alle altre articolazioni.

Laura: E' stata la sessione che mi ha dato più cambiamenti. Per me sentire di nuovo il piede, sentire il piede per la prima volta è stata una rivelazione e c'è stata tutta una serie di cambiamenti collaterali. Come Lorenza dopo qualche giorno ho avuto qualche difficoltà a camminare, mi sembrava di non poter più alzare il piede. Fortunatamente un'IF con Carla ha risistemato tutto. Ieri abbiamo parlato dell'alluce valgo con Peter. Se dovessi fare una radiografia adesso forse non sarebbe cambiato un granché, però alla vista, nell'appoggio del piede com'è cambiato! L'alluce prima era sul secondo dito, adesso tutti i polpastrelli sono appoggiati per terra, l'alluce è ben diviso e sento l'arco, sento il piede. Per me è esaltante.

Mara: Ognuno di voi avrà reagito con maggior empatia verso una sessione piuttosto che verso un'altra sessione: non per tutti questa è stata la sessione più significativa, ma comunque ci siamo messi in piedi, all'inizio del quarto anno è bene mettersi in piedi.

Sicuramente a luglio farò in IF cose che non c'è stato il tempo di fare, se non le faccio fare ai colleghi, non lo so. Riprenderemo senz'altro la posizione in piedi a luglio. Abbiamo cominciato con lui, ma ci sarebbe ancora molto da fare sul camminare. Altro? Facciamo una CAM.

#### 128.4 CAM 269: Su mani e ginocchia, fino a sedersi - MDP

1. Vi mettete **sulle mani e sulle ginocchia con le gambe unite**. A quattro zampe sulle ginocchia, unite le gambe, trovate una buona posizione per le mani davanti alle spalle e cominciate ad **portare il bacino all'indietro, in direzione dei piedi** e ritorno. Lo fate molte volte. Andate e osservate come vi organizzate per cominciare ad andare all'indietro e ritorno. Cominciate piccolo come al solito, non andate subito a sedervi, ma l'idea è quella di andare all'indietro come per sedersi.

Pensate alla linea mediana, alla colonna, come la colonna va in giù verso i talloni e poi in su verso la testa e **andate a sedervi sui talloni** e osservate il coccige: che direzione prende, come va in giù verso i talloni, e lasciate le mani lì dove sono a quattro zampe e notate che questo movimento può cominciare dal coccige oppure può cominciare dalla testa. E' la linea della colonna che va in su e in giù. Andate a sedervi verso i talloni partendo dal coccige e ritornate a quattro zampe partendo dalla testa.

Trovate il modo di renderlo ancora più facile. Create le vostre variazioni: andate verso i talloni partendo dalla testa, quindi la testa spinge in giù verso i talloni e il coccige spinge in su per tornare a quattro zampe. Che cosa vi piace di più? C'è una

preferenza? Sentite come è diverso. Poi vi riposate nella posizione che preferite. Se però vi sdraiate sarà difficile tornare a quattro zampe.

2. Tornate a quattro zampe, sempre con le gambe unite e le mani davanti a voi e questa volta **mentre andate all'indietro fate scivolare il ginocchio destro in avanti**, andate come per sedervi ma il ginocchio destro scivola in avanti e voi vi volete sedere. Che cosa succederà?

Fai scivolare il ginocchio destro in avanti e vai indietro a sederti. Com'è? Non è chiaro per niente? Provate più volte finché non si chiarisce. Che cosa succede: se il ginocchio destro avanza dove andrà il bacino in giù? Qualcuno ci sta arrivando, sempre pensando alla colonna: l'altro giorno Peter parlava proprio dell'inizio della locomozione, che è nel centro. Nel pesce è il centro che dà la propulsione, quindi pensate alla vostra colonna. Il ginocchio destro avanza rispetto al sinistro e voi **vi trovate seduti** da che parte? Sui talloni o a destra dei piedi? Piuttosto a destra.

Non appoggiate la testa a terra, non è quello. Vedete che c'è una curva da qualche parte. Quando ritornate a quattro zampe le ginocchia tornano unite alla stessa altezza. Fermatevi un momento.

3. Lo fate dall'altra parte: **fate avanzare il ginocchio sinistro** invece che il destro. Lo fate scivolare in su, proteggete le ginocchia, mi raccomando, tutt'e due le ginocchia. Adesso c'è il ginocchio sinistro che viene in su e andate come per sedervi, ma in molte tappe, non subito vi sedete. E la testa come si orienta? La gamba va in avanti, il bacino ruota, vi orientate un po' verso destra: **vi sedete a sinistra delle gambe. E poi alternate. Una volta verso sinistra e una volta verso destra.** La gamba scivola in avanti e ritorna poi allo stesso livello dell'altra. E che cosa succede nel torace, cosa succede nello spazio tra le coste e le creste iliache?

Poi vi fermate e vi riposate sulla schiena.

4 [00:08:00] **Tornate sulle mani e sulle ginocchia.** Le ginocchia sono unite. Questa volta non muovete le ginocchia, ma le lasciate lì dove sono e **spostate i vostri piedi verso destra** e poi ritorno. Le gambe unite vanno verso destra e ritorno. Andate verso destra fino a che potete poi tornate. Notate il lato destro ed il lato sinistro del torace, tra le coste: si chiude il lato destro e si allunga invece il lato sinistro. Fatelo molte volte. Aumenta la distanza tra la spalla e l'anca a sinistra. Forse lo sentite anche nel collo, nella testa.

E poi lo fate **dall'altra parte. Portate i piedi verso sinistra** e sentite fino a dove vanno i piedi e come si allunga il lato destro adesso. Quanto vi permette di portare i piedi a sinistra la vostra colonna? E' abbastanza flessibile da permettere ai piedi di andare molto verso sinistra? Fermatevi un momento fate un piccolo stacco.

5. Unite le gambe e lo fate **una volta verso destra e una volta verso sinistra** e paragonate la possibilità di aprire un lato e chiudere l'altro e viceversa.

Le gambe sono come un tergitristallo, spostate i piedi verso destra e verso sinistra, trovando un ritmo perché è molto piacevole, potete dargli un ritmo, come se fosse un'onda; l'importante è che le ginocchia restino lì e che tutto il corpo si aggiusti, si adatti al movimento dei piedi e delle gambe. Fate scivolare i piedi a terra: i piedi scivolano a terra. Notate che la testa vuole inclinarsi da un lato e poi dall'altro lato. Lo potete fare anche un po' più veloci se volete. Va bene. Riposatevi.

6. Non è un gran riposo. Vi rimettete **a quattro zampe e di nuovo fate scivolare prima un ginocchio, poi l'altro ginocchio e vi sedete.** Se il ginocchio destro avanza osservate da che parte vi sedete: andate all'indietro pian piano come per sedervi, poi vi sedete. Poi sollevate di nuovo il bacino, vi ricordate, la colonna vi riporta in avanti, in su e andate dall'altra parte.

Ed osservate com'è rispetto a prima. Il ginocchio va in su, in direzione della testa e non di lato. Quello che avete fatto all'inizio. E com'è rispetto a prima? E' cambiato qualcosa? Vi ricordate che per tornare su la colonna vi riporta in direzione della testa. Va bene. Riposatevi sulla schiena.

7. Ritornate a **quattro zampe**, sulle mani, sulle ginocchia, adesso **le gambe non sono unite**: le ginocchia sono sotto le anche. **Ripiegate le dita del piede destro in avanti**, come per partire per una corsa, le cinque dita, e di nuovo riportate il piede con il dorso sul pavimento. Mettete le dita con i polpastrelli sul pavimento e dopo la giornata di ieri dovrebbe essere molto più chiaro e più facile questo movimento. Ponete il piede come per partire per una corsa: toccano tutt'e cinque le dita? E poi distendete le dita e notate se questo ha un effetto sulla schiena, sul bacino. Se vi sembra che ci sia una risposta. Provate **con l'altro piede**. Sollevate la caviglia, le dita scivolano in avanti, tutt'e cinque: avete l'appoggio sulle cinque dita e di nuovo mettete il dorso a terra. Osservate com'è mettere il piede in questo modo: evoca già una funzione, un movimento, una direzione, mettere il piede in questa posizione, lo dovrete sentire nella schiena. Alcuni di voi vedo che si muovono in su e in giù, verso la testa e verso i piedi, altri invece introducono il flettere e l'estendere. Provate **con i due piedi contemporaneamente**: le dieci dita in avanti e le dieci dita indietro e osservate come risponde la vostra schiena, l'anca lo sente. L'avete già fatto questo movimento nel training, lo ricordate? Per questo vado un po' veloce, perché l'avete già fatto, ma notate se c'è una maggiore chiarezza dopo il lavoro di questa settimana. Qualcuno di voi lo sente più chiaro, più funzionale? Che ha più senso flettere le dita in avanti. Bene. Fatelo veloci senza pensarci troppo. Benissimo. Riposatevi sulla schiena. Osservate la presenza dei piedi, delle dita, delle caviglie. L'allineamento delle articolazioni delle gambe. E via via tutta la lunghezza della vostra colonna fino alla testa.

8. E poi tornate sulle mani e sulle ginocchia, **a quattro zampe**. Le ginocchia non sono unite. Mettete **il piede destro con le dita piegate in avanti** come per correre e poi **sollevate leggermente il ginocchio** e lo allontanate leggermente da terra e lo rimettete giù. E di nuovo lo sollevate, lo riportate a casa, un po' di volte fate questo movimento, sentendo che cosa succede nella caviglia, nell'appoggio delle dita, nell'anca e nella schiena. **Lo sollevate leggermente e lo spostate: un piccolo passo avanti**. E poi fate invece **un piccolo passo nella direzione opposta**: volete avvicinare il ginocchio alle dita: molto piccolo, ma c'è un grosso movimento nella caviglia che si chiude ancora di più e se ripensate a tutto quello che avete visto ieri, tutte quelle cordicelle bianche, cordicelle colorate che erano quelle della pianta del piede e del polpaccio, il tendine di Achille, sentite. Quando voi andate con il ginocchio in giù verso il piede, che cosa succede alle cordicelle che avete visto ieri sullo scheletro di Peter? Che cosa succede quindi al polpaccio? E come questo si trasmette anche più su. Qualcosa di interessante. Poi vi fermate, riposatevi senza sdraiarvi; e poi potete fare **un movimento con il ginocchio, portandolo un pochino a destra, al centro e poi a sinistra e al centro**. Sempre il ginocchio destro. Le dita del piede sono ripiegate in su, come per partire per la corsa, sollevate leggermente il ginocchio, lo portate a terra un po' più a destra, poi ritorna a casa, poi viene un pochino più a sinistra e anche questo piazzare il ginocchio in un punto diverso, lo mettete in relazione con l'appoggio del piede, delle cinque dita. Il ginocchio che va verso l'esterno, sentirete che il piede appoggia in un punto diverso quando va all'interno il ginocchio. E poi lo sentirete dentro di voi altrove: nel torace, nel bacino, nelle coste. Ovunque. E poi vi fermate, vi riposate.

9. Poi fate la stessa esplorazione delle direzioni **con il ginocchio sinistro**: un po' in su verso la testa, un po' in giù, un po' a sinistra e un po' a destra. Quando il

ginocchio sinistro va in su si apre la caviglia in avanti. Cosa succede al ginocchio dietro? Che cosa succede all'anca? E quando il ginocchio va in giù verso il piede? La caviglia si chiude di più? Sentite il polpaccio, il tendine di Achille, la pianta del piede. E la presenza dei cinque metatarsi: non è più un metatarso, due metatarsi, tre metatarsi: sono cinque: cinque dita e cinque metatarsi. E poi andate un po' a destra, un po' a sinistra, il che vuol dire che spostate un po' il peso verso il quinto metatarso o verso il primo, verso l'alluce. Vi riposate.

10. [00:24:18] Tornate **sulle ginocchia e sulle mani**, sempre con **le dita del piede destro ripiegate** in avanti. E questa volta **sollevate leggermente il ginocchio destro e poi lo muovete verso l'esterno, verso destra** e lo sollevate un po'; e ritornate. Sollevate il ginocchio destro, lo portate verso destra, non mettetelo giù, non è quello di prima; lo sollevate sempre di più, sollevatelo, **sino a che la pianta del piede può toccare terra**: eccolo! E' come se aveste un chiodo infilato nel pavimento e questo chiodo si trova tra l'alluce ed il secondo dito; intorno a quel perno voi ruotate e mettete a terra il piede. E naturalmente il bacino deve collaborare, la schiena, la testa, tutto il resto partecipa. Poi ritornate a quattro zampe.

Poi lo fate **dall'altra parte**: scambiate i piedi: il piede sinistro si ripiega in su e lo fate gradualmente, cominciate piccolo, il ginocchio va verso l'esterno, si solleva, fa questo movimento a spirale, perché è una spirale anche questa: va verso l'esterno e sale verso il soffitto; dal pavimento va a sinistra, sale verso il soffitto, a quel punto la pianta del piede è a terra e ritornate a quattro zampe. Lasciate che il bacino partecipi attivamente. Se non avete bisogno di riposarvi **alternate**: lo fate **una volta a destra e una volta a sinistra**: è la spirale che sale, una volta a destra e una volta a sinistra, sentite? Dove arriva questa spirale? Benissimo. Vi riposate.

11. Rotolate di lato e vi mettete **in piedi**. Ammorbidite le caviglie, le ginocchia, le anche, pian piano **scendete e mettete le mani a terra davanti a voi**, vi piegate e scendete con le mani a terra davanti a voi. **Portate il ginocchio destro in avanti tra le mani e ritornate su**. I piedi rimangono lì. Fatelo un po' di volte: **potete salire e scendere in un unico movimento**. Scendete e portate subito il ginocchio lì. E la prossima volta salite e lo fate **dall'altra parte**. Quindi il ginocchio sinistro lo portate tra le mani. Sentite come ruota e quanto deve ruotare il bacino. **Alternate una volta a destra e una volta a sinistra**.

La prossima volta, quando scendete, portate **entrambe le ginocchia tra le mani**, verso le mani. E tornate su. Le dita dei piedi rimangono rivolte in avanti, sennò non tornate più su, subito. Com'è questo? Come fate a tornar su? Lasciate scendere la testa. Osservate quando cominciate a sollevare la testa. Come potreste utilizzare tutta la colonna per favorire questo movimento? Pensate sempre alla lunghezza della colonna: il movimento parte dal coccige, parte dalla testa: da dove parte? Bene. E vi riposate sulla schiena. O vi riposate camminando o sulla schiena.

12. [00:32:40] Vi mettete **in piedi** di nuovo; quando siete in piedi **scendete con le mani, vi accovacciate: avete le ginocchia ancora sollevate e poi portate un ginocchio alla volta a terra verso il pavimento**. Lo appoggiate a terra e lo risollevate. Poi appoggiate l'altro e lo risollevate, sempre pensando al bacino, al movimento del bacino e alla colonna e a come vi orientate, perché alcuni di voi rimangono orientati in avanti, alcuni di voi invece guardano verso destra e verso sinistra.

Ritornate in piedi, fate qualche passo e sentite com'è la camminata. Com'è? Come sono le piante dei piedi? Come accolgono il pavimento le piante dei piedi e come si trasmette il movimento in su a spirale? Dalle gambe in su, verso il bacino, attraverso il bacino, lungo la colonna, fino alla testa. Sentite la morbidezza del passo, ma anche soprattutto la spirale che sale. La spirale che parte dalla pianta del piede, la spirale che parte dal tallone destro, la spirale che parte dal tallone sinistro.

13. E poi tornate ancora una volta ai vostri posti e vi mettete di nuovo come avete fatto all'inizio, **a quattro zampe con le gambe unite**, le mani a terra, riprovate il secondo movimento: **fate scivolare in avanti il ginocchio destro e vi sedete**. Come è adesso rispetto a prima? Le gambe sono unite. Poi fate scivolare **il ginocchio sinistro in su e vi sedete**: come vi sembra? Senza far cascare il bacino a terra e la prossima volta che lo fate **includete anche un movimento dell'altra gamba: il ginocchio destro va in su e contemporaneamente il sinistro scende. E vi sedete**, e sentite com'è: questo è più facile. Il ginocchio destro va in su ed il sinistro scende, vi trovate seduti: e poi su; e **poi dall'altra parte: il ginocchio sinistro avanza ed il destro scende**. Lo fate proprio pattinando sul pavimento, è un bellissimo movimento che vi fa come pattinare sul pavimento e **vi orientate una volta verso destra ed una volta verso sinistra**. Le mani sono lì, un punto fermo e non spostando le mani tutta la schiena deve riorganizzarsi perché c'è il vincolo delle mani. Se staccate una mano diminuisce il vincolo. C'è chi lo può fare velocissimo, con una coperta sotto le ginocchia è un movimento che potete fare velocissimi. Riuscite ad immaginare il movimento del coccige nello spazio?

Va bene, basta. Vi mettete **in piedi**. Vediamo l'effetto di questa lezione che riassume un pochino l'esperienza della settimana, includendo la mobilità del piede, ma portandovi verso il camminare, verso la locomozione. Sentite la morbidezza, la larghezza dei piedi, come accolgono il pavimento, come il pavimento accoglie meglio il vostro peso perché c'è più morbidezza nei tessuti, c'è più spazio per le ossa all'interno dei tessuti: potete proprio immaginare il cuscinetto che è la pianta del piede con le ossa come un rastrello, le dita distese, non a martello ed i metatarsi che sostengono o che sono sostenuti, dipende in che posizione siete: sono sostenuti o sostengono le dita. E poi le ossicine del tarso, lo scafoide, il cuboide, uno all'interno, l'altro all'esterno, lo scafoide è all'esterno, e da lì pensate al perone, come diceva Peter, e al melone, come aggiungevo io, che sarebbe la tibia, e provate a fare questo piccolo movimento di lasciare il peso sulle cinque dita, il rastrello: che cosa fa il perone? Quella bella rotazione che vi ha disegnato Peter, perché disegnava benissimo, il raggio intorno al centro di gravità della tibia. Il movimento del tallone che va verso l'interno e sale e poi scende: quando scende torna a casa sua. E poi lo cominciate ad includere nella camminata. Tutta la morbidezza si trasferisce al ginocchio e all'anca. Osservate come le gambe vi fanno camminare, oppure come le gambe camminano, perché il bacino le fa camminare. La realtà è questa: è il bacino che fa muovere avanti ed indietro le gambe ed anche le braccia, siccome c'è una buona organizzazione delle grandi articolazioni delle gambe, le piante dei piedi finalmente possono godersi il pavimento, possono essere morbide: non devono tenervi su. Non è il piede che vi tiene su, non è il piede che vi tiene in piedi.

Bene. Camminate un po' più veloci, mantenendo la qualità della trasmissione. Non sprofondate, ma non siete neanche tenuti su. Non so se riuscite a sentire il punto di svincolo quando la colonna va insieme al piede, insieme all'anca e la parte di colonna che è in accordo con la spalla. Dove è il cambiamento di direzione lungo la colonna?

Vi lascio con questo punto di domanda: dove mai si svincolerà? Lo scopriamo la prossima puntata e allora ci vediamo a febbraio.