

MILANO 8 - IV ANNO - II sessione

18 - 26 febbraio 2017

Docente: **Alan Questel**
Assistente: **Franca Cristofaro**

GIORNO 129 - 18/02/2017.....pg. 03

- 129.1 Introduzione: piacersi di più; **CAM 270:** Talloni sotto il bacino #1 - AQ (AY 190)
- 129.2 In gruppi di 5: cosa sapete e cosa non sapete dell'IF? Cosa vorreste sapere?
- 129.3 **CAM 271:** Jelly pudding - AQ
- 129.4 **IF:** Supini: Sollevare e allungare la testa - spalle e coste, tensore fascia lata. Spinta dalle gambe (parte 1)

GIORNO 130 - 19/02/2017.....pg. 21

- 130.1 **CAM 272:** Talloni sotto il bacino #2 (peso tra alluce e secondo dito) - AQ (AY 192)
- 130.2 **IF:** parte 2 + oscillazioni dal piede, presa da scapola e coste lato opposto
- 130.3 Commenti durante esplorazione in coppie
- 130.4 **IF:** parte 3 + piede in appoggio, apertura e chiusura dell'anca

GIORNO 131 - 20/02/2017.....pg. 35

- 131.1 Domande e risposte
- 131.2 **CAM 273:** Talloni sotto il bacino (sollevare le ginocchia) #3- AQ (AY 193)
- 131.3 **IF:** supini, revisione di allungare da gambe e bacino
- 131.4 **IF:** supini, oscillazioni attraverso la testa
- 131.5 **IF:** mettere seduta una persona dalla posizione supina
- 131.6 **CAM 274:** Talloni sotto il bacino (ballerino russo) #4 - FC (AY194)

GIORNO 132 - 21/02/2017.....pg. 53

- 132.1 Domande e risposte
- 132.2 **CAM 275:** Talloni sotto il bacino (sedersi alla giapponese) #5 -AQ (AY 195)
- 132.3 In gruppi di 6: individuare pattern e attività che si potrebbero aiutare osservando i compagni mentre traspongono in CAM i movimenti dell'IF
- 132.4 Revisione intera IF
- 132.5 Commenti durante pratica
- 132.6 **CAM 276:** Talloni sotto il bacino (rotolare per sedersi) #6 - AQ (AY 196)

GIORNO 133 - 23/02/2017.....pg. 69

- 133.1 Domande e risposte
- 133.2 Spiegazione del lavoro di questi 4 giorni: lavorare in modo multitasking nell'IF
- 133.3 **CAM 277:** Ruotare la testa tra le mani #1 - AQ
- 133.4 In gruppi di 5: come affrontare il dolore. Condivisione
- 133.5 **IF:** pratica pensando ad una persona con male al ginocchio
- 133.6 Condivisione
- 133.7 **CAM 278:** Respirazione ritmica #1 - AQ (AY 180)

GIORNO 134 - 24/02/2017.....pg. 89

- 134.1 Domande e risposte
- 134.2 **CAM 279:** Ruotare la testa tra le mani #2 - AQ
- 134.3 Livelli di attenzione nell'IF
- 134.4 In gruppi di 5: cos'è la buona organizzazione, condivisione
- 134.5 **IF:** pratica pensando ad una persona con male al collo; commenti durante la pratica
- 134.6 **CAM 280:** Respirazione ritmica #2 - AQ (AY 187)

GIORNO 135 - 25/02/2017.....pg. 113

- 135.1 Domande e risposte
- 135.2 **CAM 281:** Mano a campanella - palla da spiaggia - AQ
- 135.3 **IF:** lavorare osservando un'azione de-amplificata
- 135.4 **IF:** pratica pensando a persona con mal di schiena
- 135.5 **CAM 282:** Tanden - AQ (AY 359)

GIORNO 136 - 26/02/2017.....pg. 127

- 136.1 Domande e risposte
- 136.2 **CAM 283:** Respirare ritmicamente #3, proni - AQ (AY 191)
- 136.3 Discussione su progetti
- 136.4 Domande su CAM respiro;
IF: intera IF pensando a dolore ad una parte e movimento deamplificato
- 136.5 **CAM 284:** Sul fianco, spingere da anca opposta e rotolare - AQ

GIORNO 129 - 18/02/2017

**129.1 Introduzione: piacersi di più;
CAM 270: Talloni sotto il bacino #1- AQ (AY 190)**

Alan Q.: Ecco tutto il mio italiano, so qualche parola. Io sono Alan Questel, sono molto contento di essere qui con tutti voi. Quasi non ce la facevo ad arrivare: è stata una bella avventura arrivare. Io vivo a Santa Fe nel New Mexico, avevo un volo per Chicago e poi da Chicago a Zurigo, ma Chicago vado al desk per cambiare posto a sedere e mi dicono "Sì, un posto migliore c'è ma non la faccio imbarcare, perché il passaporto qui scade il 17 maggio, mentre noi (la compagnia svizzera) chiediamo tre mesi in più della data di ritorno". Ho ripreso il passaporto e le mie cose e ho detto: "Vediamo". Ho provato ad imbarcarmi, mi hanno mandato via, ma sono riuscito a fare un passaporto nuovo - c'è voluta tutta la giornata - e sono arrivato appena in tempo per prendere l'aereo la sera dopo. Capirete che ero sollevato, ma molto stanco. A Zurigo sbarcato dall'aereo non trovavo il treno, ma comunque sono riuscito a prenderlo; arrivato a Milano non trovavo Lara, va bene, prendo un taxi, e c'era lo sciopero. Avrei altri dettagli ma non ve li racconto, quindi sono molto contento di essere qui.

Lavoriamo insieme con Anna per l'ennesima volta e Franca, inizio a dirvi delle cose con cui inizio di solito. La prima cosa da dire è che uso lo humor quando insegno: a volte non è divertente, di solito do la colpa al traduttore ma "vediamo se migliora". Lo dico per un motivo importante: a tutti fa bene ridere, ci fa bene, il punto dello humor è questo, a volte dico una cosa che in realtà non è divertente, magari a una sola persona, se disturbo o do fastidio a qualcuno con il mio humor, supero un confine invisibile e lo so solo dopo averlo fatto. Lo dico perché l'ultima cosa che desidero è che l'apprendimento di chiunque di voi sia colorato da una brutta battuta, quindi ve lo dico davvero: se faccio una battuta che vi dà fastidio venite a dirmelo, o ditelo a Lara o a Franca. Ho lasciato un *post it* sul tavolino, potete anche mettere il nome di un'altra persona! Non succede spesso, non più, però mi piace dirlo.

L'altra cosa di cui volevo parlare è molto importante per me personalmente e vedo che è importante anche per chi è insegnante o per chi si prepara a esserlo in tutto il mondo. È un'idea che viene da un laboratorio che ho tenuto sull'immagine di sé. Riflettevo sull'autoimmagine e ho iniziato a pensare che la mia immagine di me era quanto mi piacevo e quanto non mi piacevo: con una buona immagine di me mi piaccio, mentre se l'immagine che ho di me stesso non è granché non mi piaccio granché. Ho meditato per un po' di anni su questa idea, ci ho giocato e ho iniziato così a pensare che sia questo il mio lavoro, aiutare le persone a piacersi di più e io lo faccio con il metodo Feldenkrais. Mi sembra una buona idea, no? Solo che non appena cominciamo a pensare al fatto di piacerci di più emerge qualcosa: che cosa è secondo voi? Se pensate al fatto di piacerci di più qual è la prima cosa che vi viene in mente? Esattamente: tutte le cose che non ci piacciono di noi, e subito. In questo senso bisogna essere molto gentili e delicati con se stessi, non prendersela con se stessi, dicendo sono ancora così, ecco questo. E come si fa? Questa è la domanda. Qualcuno lo fa ripetendosi una parola o una frase: mi piaccio, mi piaccio, mi piaccio. Altri dieci minuti, e magari funziona finché lo fate. Alcuni studi dimostrano in realtà che funziona al contrario. Quindi, come si fa? Nel metodo Feldenkrais ci sono diverse modalità per attuare questa pratica, un modo è muoversi in un modo che ci piace, che ci dà sensazioni piacevoli, che ci piace come ci sentiamo. Questa è una cosa che sapete già tutti, no? E quello che vedo io è che quando lo ricordo alle persone scatta qualcosa, cambia qualcosa, e per quanto riguarda gli insegnanti o per me come insegnante, se sono a un punto in cui non ho ben chiaro che cosa fare, non

riesco a venir fuori da una lezione che sto dando, come insegnante quello è un punto della lezione in cui in qualche modo mi tiro indietro, no? Mi dico, vorrei qualcosa di diverso, eccetera. Se invece in quel momento mi chiedo: come posso aiutare questa persona a piacersi di più? Cambia il mio atteggiamento, come insegnante e cambia anche l'interazione, magari si tratta solo di essere più paziente e di avere le mani più morbide. Quindi è un'idea che vi invito a provare.

C'è una cosa da dire, Moshe parlava in modo diverso di questo argomento: lui diceva "renderci la vita più comoda o più facile" e ciò è importante. Secondo me l'idea di piacerci di più è un po' più personale, se uscite di qui e fermate delle persone per strada, e chiedete, vorresti più consapevolezza, ti piacerebbe? Qualcuno direbbe: "Eh?". Qualcuno in realtà non vuole avere più consapevolezza, siete al quarto anno voi, vi do le cattive notizie, è ora. Ci sono delle pessime notizie sulla consapevolezza: quando una persona pensa di diventare più consapevole, pensa di diventare più consapevole solo di quel che va bene, delle cose buone, ma la consapevolezza non discrimina e non avete scelta in realtà in merito. Se diventate consapevoli - questa è la buona notizia, ma c'è di peggio, la consapevolezza è irreversibile, non si può tornare indietro, si può andare verso la negazione, ma ci vuole tanto impegno quanto non essere consapevoli. Comunque se fermassi venti persone per strada e chiedessi: ti piacerebbe piacerti di più? Non mi è mai capitato che mi dicano di no. Una volta una signora mi ha detto: "io mi piaccio già". La domanda è: vorresti piacerti di più? Quindi le faccio un favore.

Alcune delle lezioni che faremo saranno piuttosto impegnative: l'idea di muoversi in modo da gradire la sensazione lascia un'ampia gamma di movimento; qualcuno di voi credo insegni già a gruppi, se guardate le persone loro credono di fare un movimento piccolo e lento, ma in realtà non è così. In una formazione australiana ho avuto uno studente che aveva una sessantina di anni, e si impegnava, nel senso che si sforzava tantissimo: portate il gomito al ginocchio, e forzava, infatti io dicevo: "fate metà" e non cambiava nulla, "metà di metà" e non cambiava nulla; era doloroso anche starlo a guardare. Alla fine del secondo anno parlavamo insieme e mi dice: "sai credo che sforzo troppo!" - "Sì. Credo anche io! Allora sei pronto a smettere?" - "No!". Gli piaceva la sensazione, ma è cambiato al terzo anno, grazie a Dio. Bisogna accettare un'ampia gamma, un ventaglio di possibilità rispetto al piacersi, per accettare sia se stessi che gli altri. Per qualcuno le lezioni potrebbero essere impegnative, così mi sono chiesto quale potrebbe essere una buona metafora per le lezioni più impegnative - questa è anche una verità rispetto all'argomento. Eccola: in ogni lezione il laboratorio siamo noi, è un esperimento in cui cerchiamo di scoprire o di rivelare qualcosa; se pensate a una persona che in un laboratorio compie un esperimento, per esempio con le sostanze chimiche, pensate a quanta pazienza e attenzione servono, non tanto da aver paura di muoversi, ma si affronta un esperimento con un livello di attenzione maggiore, in modo da riuscire a regolare più facilmente quello che avviene, a tenere traccia e fare i cambiamenti necessari. Ci vediamo domani? *Risate.*

Un'ultima cosa che mi dà un po' fastidio, quando vengo in Europa a insegnare, di solito sono vittima del jet lag, stanotte invece ho dormito tutta la notte e mi sento normale: speriamo che continui così e che non mi serva un sonnellino a metà giornata.

Facciamo un po' di movimento?

1. **Vi stendete sulla schiena.** Prendetevi qualche momento per iniziare a osservarvi. Che cosa notate oggi? Quando vi ascoltate siete attirati da cose simili ogni volta o da che cosa? Sono solo le sensazioni che ascoltate o includete i pensieri e le emozioni? Potete includerli? Forse pensieri ed emozioni hanno a che fare con il primo giorno del segmento, con il nuovo insegnante? C'è anche un'eccitazione quando si torna per una sessione e a volte quell'esperienza ci occupa e non ci sentiamo; non riusciamo a sentirci allo stesso modo, o ci percepiamo in modo

diverso. **Sedetevi un momento e notate che cosa è più rilevante, che cosa emerge dalle vostre sensazioni? C'è qualcosa di forte? Mentre osservate qualcosa in voi notate se commentate ciò che osservate: ad esempio, a me piace questo, mi piace come lo sento, oppure non mi piace e vorrei essere diverso oggi. Sono pensieri che non si possono fermare, si tratta solo di osservarli.**

Notate che tipo di contatto c'è con il pavimento: ci sono punti in cui sentite che il pavimento preme contro di voi o voi premete il pavimento? Ci sono punti dove percepite uno spazio tra voi ed il pavimento? Se sentite degli spazi una domanda che possiamo prendere in considerazione, ma cui non possiamo ancora dare risposta, è: **lo spazio tra noi e il pavimento è il risultato della forma o di una qualche attività?** Ed è solo facendo qualche lezione che scopriamo se lo spazio deriva dalla nostra forma o da un'attività che compiamo. **Ruotate piano una gamba a destra e a sinistra, poi l'altra: sentite come sono una a paragone con l'altra.** Da quale avete cominciato? Fermatevi un attimo. Forse avete già la sensazione di qual è la gamba su cui state, la gamba di appoggio, la gamba su cui portate il peso. Se foste in piedi, se doveste dare un calcio lo daresti con l'altra gamba probabilmente. Se ruotate una gamba quale gamba ruotate per prima? Quella con cui date il calcio al pallone o l'altra? Ed è una cosa solo da osservare, non ha un significato. Potete muoverla lentamente o velocemente, muoverla velocemente o lentamente. Sentite le differenze. Lasciate andare e notate se ci sono altre differenze tra un lato di voi e l'altro.

2. **Vi alzate e vi mettete in appoggio su ginocchio sinistro e il piede destro con le dita del piede sinistro allungate dietro. Vedete se con la mano sinistra potete andare dietro a prendere il tallone e se con la mano potete muovere un pochino il tallone a destra e a sinistra.** Se è difficile arrivare al tallone allora andate fin dove potete, piano e con gentilezza; state scoprendo come vi muovete: solo il tallone? Le dita del piede rimangono dove sono? Lo guardate il piede? Avete bisogno di guardarlo? Se potete muovere il tallone notate se è più facile il movimento verso l'esterno o verso l'interno. Se dovete modificare l'orientamento delle dita del piede fatelo. Le dita del piede non puntano a destra, puntano come allontanandosi da voi. **Fate una pausa, sedete con la gamba sinistra indietro e la destra distesa,** non sul piede, di lato, è una seduta laterale, la gamba sinistra è di lato, piegata e la gamba destra è davanti distesa.

Prendete il tallone seduti così e vedete se potete muoverlo a destra e a sinistra; molti quando siedono così hanno il piede che punta a sinistra, ma qualcuno riesce a puntare il piede verso dietro. Provate ad avvicinarvi alla posizione con il piede puntato indietro e se da qui si può ruotare; rotolare appena il tallone, piano e lentamente. Cosa c'è di diverso facendo il movimento in questa posizione? Più facile? Più difficile? Dove lo sentite? Sentite qualcosa nella parte inferiore della gamba? **Riposate un attimo.** La serie che faremo in questi giorni sono lezioni ottime se avete un qualunque problema alle ginocchia, impegnative, ma se le fate lentamente, se avete un problema al ginocchio migliorerà.

3. **Riportate la gamba sinistra dov'era, questa volta prendete il mignolo del piede sinistro** e lo tirate leggermente piegandolo verso la pianta del piede, quindi non solo spingete, ma **lo tirate leggermente per portarlo verso la pianta.** Se tirate leggermente e allungate il dito potete sentire la trazione sul dorso del piede; vi ricordate che questo è il vostro laboratorio, no? Ogni volta che fate un movimento chiedetevi: com'è? Che cosa sento? **Poi prendete il quinto dito e il quarto:** allungate e tirate due dita del piede verso la pianta, la trazione, il tirare; fatelo in modo da sentire qualcosa oltre le dita, aldilà delle dita. Poi prendete **tre dita del piede:** sentite se avete una sensazione di allungamento sul dorso del piede, sulla parte anteriore della caviglia e magari la sentite anche più in alto, verso la gamba. A quante dita siete: a tre? **Fate quattro.** Che cosa cambia quando prendete anche

questo quarto dito? Lo sentite nella parte inferiore della gamba? Lo sentite sotto il piede? **Poi prendete tutte le cinque dita e ripiegate tutte le dita verso la pianta del piede** e allungatele facendolo.

Lasciate andare e mettetevi come prima in appoggio sul ginocchio sinistro e il piede destro, andate con la mano sinistra indietro verso il tallone sinistro e muovete il tallone a destra e a sinistra. Vediamo se tirare le dita del piede ha fatto qualche differenza: **potete pensare che la parte inferiore della gamba e della caviglia si allunghino, la parte anteriore della caviglia si avvicini al pavimento** e quindi com'è adesso muovere il tallone? **Lasciate andare, mettetevi sulla schiena e riposate.** E ovviamente, con questi pochi movimenti che cosa notate?

4. **Incrociate la caviglia sinistra sopra la coscia destra**, avete il ginocchio in fuori, di lato, **mettete il pollice tra il primo e il secondo dito del piede e con la mano tenete le altre quattro dita del piede**; se tirate un po' il calzino si crea lo spazio per farlo, la caviglia è appoggiata sulla coscia, se è difficile e ne avete bisogno mettete in appoggio il piede destro, piegando la gamba s'intende. Avete la caviglia non il piede sulla coscia, accertatevi di avere appoggiato la caviglia, adesso scoprirete perché. **Adesso con la mano iniziate a tirare il piede verso il pavimento e contemporaneamente portate il ginocchio verso il pavimento** con un movimento piccolo. Il piede e il ginocchio vanno entrambi verso il pavimento; dovete fare qualcosa nella caviglia ovvero un movimento molto piccolo e sentite come si può fare. Il ginocchio si muove e va verso il pavimento contemporaneamente, è un modo insolito di piegare la gamba. Se avete appoggiato sulla coscia il piede invece che la caviglia non troverete tanto facile il movimento. Allora, mettete tutta la gamba destra in appoggio, il piede destro con la pianta in appoggio a terra, fate la stessa cosa ma pensando di allontanare da voi il piede e il ginocchio, vedete se così si chiarisce. Continuate a fare il movimento, ma allungando la gamba destra: questo vi dà un'idea più chiara di come fare? Si tratta di allungare in un certo senso la gamba sinistra, ciò richiede di mettere in moto, di muovere, molte delle ossa del piede. **Lasciate andare e fate una pausa.**

Tornate su, in appoggio sul ginocchio sinistro e il piede destro e prendete il tallone sinistro; verificate come si muove adesso: muovete la caviglia e muovete la gamba. Quello che avete fatto come ha cambiato qualcosa? Poi sedetevi sulla gamba sinistra, mettete le mani dove volete, adesso pian piano, con delicatezza provate a spostare il bacino da una gamba all'altra: la gamba destra è in appoggio con la pianta del piede a terra. In quel modo è più facile? Riuscite a passare il fondo schiena da un lato all'altro? E sentite se questo fa rotolare la gamba sinistra.

5. **Lasciate andare e mettetevi sulla schiena.** Che cosa sentite? I due lati di voi sono più simili o più diversi? Ruotate leggermente una gamba e l'altra e paragonatele. Piegare le ginocchia, appoggiate le piante dei piedi a terra e muovete un po' le dita del piede sinistro e paragonate con le dita del piede destro. **Mettetevi in appoggio sul piede destro e il ginocchio sinistro**, come prima, e di nuovo prendete il tallone sinistro: immaginate questa volta che ci sia un perno tra l'alluce e il secondo dito che tiene fisso il piede e con questo in mente spostate il tallone a destra e a sinistra; quindi c'è un punto fisso tra l'alluce e il secondo dito e il movimento è attorno a questo punto fisso, sentite com'è.

Alzatevi in piedi, tiratevi fuori dal materassino, **sentite com'è stare su un piede e sull'altro.** È la sensazione che conoscete? È la solita di stare in piedi? C'è qualcosa di diverso? Mettetevi sulle dita del piede destro, sentite com'è, e poi provate sulle dita del piede sinistro. Camminate un po'. Sentite se un piede tocca il pavimento in modo diverso. **Tornate al materassino, stendetevi sulla schiena e riposate.**

6. **Mettetevi in appoggio sul piede destro ed il ginocchio sinistro:** scusate, il contrario, ho sbagliato io, **ginocchio destro e piede sinistro.** Se avete iniziato a

insegnare magari vi capita di confondere destra e sinistra. A me non succede mai quando insegno Feldenkrais, ma vedrete, se avrete un traduttore, come la cosa diventa esponenziale! E per fortuna che i lati sono solo due: destra e sinistra! Il punto è che non c'è un'informazione sensoriale interna che ci aiuti a distinguere: per il su giù c'è la gravità a meno che non si sia in acqua. Quindi **vi inclinate leggermente indietro e con la mano destra andate verso il tallone destro e vedete com'è il movimento di questo tallone**, destra/sinistra e può essere veramente diverso. Andate lentamente.

7. Bene, ora **sedete con la gamba destra piegata indietro e la sinistra davanti distesa**, notate dove punta il piede destro per prima cosa: se punta a destra o se punta dietro, quindi orientatelo in modo che punti verso dietro, per quanto è possibile e fin dove è comodo, ora **iniziate a tirare ovvero ad allungare il mignolo**, il quinto dito del piede verso la pianta del piede. Notate quali sensazioni avete in tutto il piede, nella gamba e magari più su, fino all'anca, non so. Poi **fate la stessa cosa con due dita** e quindi il mignolino e il quarto dito. Ora **tre dita del piede e notate se ogni volta che prendete un dito cambia qualcosa**, se percepite qualcosa di diverso. Poi prendete anche il **quarto dito** e ricordate che state allungando mentre li ripiegate verso la pianta. Forse sentite una trazione sul lato anteriore della caviglia o verso lo stinco. Adesso **fate il movimento con tutte e cinque le dita e sentite come questo distende la caviglia**. Lasciate andare. Stendetevi sulla schiena e riposare. Questi movimenti hanno creato una differenza?

8. **Prendete la caviglia destra, poggiatela sulla coscia sinistra** e passate il pollice tra l'alluce ed il secondo dito: avete il ginocchio in fuori, di lato: se vi serve mettete in appoggio il piede sinistro, la gamba sinistra piegata con la pianta del piede a terra e iniziate a **portare il ginocchio verso il pavimento, lo muovete verso il pavimento, mentre portate anche il piede verso il pavimento, quindi è la caviglia che si piega**. Avvengono contemporaneamente le due cose ed è come se allungaste il lato interno della gamba destra, quindi allontanate da voi, spingete via piede e ginocchio. Provate con la gamba sinistra piegata, con la pianta del piede sinistro in appoggio e vedete se così è più chiaro. È come se voleste allontanare da loro le due estremità della parte inferiore della gamba e le allontanate da voi. Poi vedete se potete fatelo con la gamba sinistra distesa. Bene. Lasciate andare, e riposare.

9. **Mettetevi in appoggio sul** (piede destro e ginocchio sinistro - Anna: mi sa che Alan mi ha preso in giro, ok!) **ginocchio destro e piede sinistro**; la posizione di prima è più facile? Ora pensate che ci sia un perno tra l'alluce e il secondo dito del piede e muovete un pochino il tallone a destra e a sinistra. Sentite come va e lasciate andare.

Andate a sedervi sul piede destro, con la gamba sinistra così come è, piegata e con pianta del piede in appoggio; è più facile così? Usate le mani come volete e **piano provate a spostare il bacino da un lato all'altra della gamba** e facendolo fate rotolare la gamba in pratica, quindi il tallone si sposta verso l'interno, verso l'esterno.

(Anche Moshe confondeva sempre destra e sinistra, e sbraitava poi, io posso sbraitare al traduttore!). Ok, lasciate andare. Stendetevi sulla schiena e sentite come è adesso.

Che cosa notate? Il lavoro con quest'altro lato ha creato una differenza? Ruotate una gamba, ruotate l'altra, sentite come è. E poi riposare.

10. **Rimanendo distesi sulla schiena portate la gamba destra come nella posizione della seduta laterale**, quindi il ginocchio in dentro, sul pavimento e le dita del piede puntate da qualche parte in fuori, o indietro. Con la mano destra,

mettete la mano destra tra il piede e il pavimento e **provate pian piano a tirare in modo che le dita del piede siano puntate più verso la testa**. Quindi avete il dorso, il lato anteriore del piede sul pavimento, vedete se vi aiuta tirare il piede più vicino a voi, poco. Vi ricordate che siete in laboratorio, no? Prestate attenzione: come potete voi personalmente fare questo, senza forzare nulla? Riuscite a muovervi in un modo che vi piace? Vi piace la sensazione? **Il gradire qualcosa non elimina l'impegno, la sfida**. Di volta in volta il tallone va più verso il soffitto, no? E voi tirate, con delicatezza. Poi rimanete lì, togliete la mano da sotto il piede e mettete la mano sul tallone destro. **Vedete se potete muovere un po' il tallone**; probabilmente andrà un po' più a destra che a sinistra e con delicatezza anche premete; è un movimento minuscolo. Il tallone va a destra, forse state chiedendo a voi stessi di fare una cosa che non fate da moltissimo tempo, ma mentre muovete il tallone a destra e a sinistra premete anche sul tallone e perché questo avvenga il ginocchio e la coscia devono muoversi. Lasciate andare e riposare.

Portate il piede sinistro nella posizione della seduta laterale, mettete la mano sinistra tra il piede e il pavimento e provate a tirare questo piede in modo che le dita del piede puntino più verso la testa; fatelo lentamente. Vedete se la parte anteriore della caviglia può avvicinarsi al pavimento, se il tallone può rivolgersi verso il soffitto senza forzare nulla. **Togliete la mano e prendete il tallone e premete leggermente il tallone mentre lo spostate a destra e a sinistra**. Lasciate muovere il resto della gamba: il ginocchio, la coscia, l'anca. Lasciate andare, e riposare.

11. Piegate le ginocchia e appoggiate le piante dei piedi a terra. Puntate le dita dei piedi verso l'interno quindi allargando i talloni. Ascoltate le indicazioni prima di provare il movimento: **solleverete il bacino e con le due mani vi prenderete la caviglia destra e poi tirerete il piede sotto al bacino in modo da appoggiarlo sul bordo esterno, quindi sollevate il bacino, andate con le mani verso le gambe, vi prendete il piede destro, lo tirate verso di voi, in modo che le dita del piede puntino verso sinistra**.

Sono sicuro che a casa lo fate continuamente, no? È sufficiente. Iniziate a tirare come avete fatto prima le dita del piede per allungare la parte anteriore del piede, quindi tirate, lasciate andare, avete la pianta del piede rivolta verso il fondo schiena, no? E tirate le dita del piede e tirate il piede. **Poi state lì e vedete se potete spostare il bacino a destra e a sinistra**; questo fa rotolare leggermente il piede. Bene, lasciate andare e riposare.

12. Piegate le ginocchia e appoggiate le piante dei piedi a terra. **Puntate le dita dei piedi in dentro, i talloni quindi verso l'esterno, sollevate il bacino e con le due mani prendete il piede sinistro, tiratelo verso di voi in modo da avere la pianta del piede rivolta verso le natiche, qui sentite se riuscite a tirare le dita del piede**. Tirando le dita la parte anteriore del piede si allunga; questo lato è più facile o più difficile? O è lo stesso? Impossibile? C'era quella frase famosa: "rendiamo possibile l'impossibile; il possibile facile e il facile diventa elegante". Ma tutto quello che facciamo dovrebbe essere reversibile, vi ricordate? L'impossibile lo facciamo diventare possibile e l'impossibile possiamo farlo diventare pericoloso ed il pericoloso, mortale! Deve andare nelle due direzioni, no? **Risate. Tenete la gamba sotto di voi e muovete il bacino a destra e a sinistra**. Lasciate andare e togliete la gamba da lì.

13. Piegate le ginocchia e poggiate le piante dei piedi a terra con le dita puntate verso l'interno e i talloni in fuori, sollevate il bacino e infilate la mano destra tra i due piedi per prendere il lato esterno della caviglia destra e, **sempre passando in mezzo alle gambe, con la mano sinistra prendete la caviglia sinistra. Per farlo dovete sollevare il bacino: tirate piano il piede destro sotto di voi e lo sfilate, lo**

riportate fuori. Poi il piede sinistro sotto di voi e portate le dita del piede in mezzo alle natiche, quindi i piedi non sono all'esterno del corpo, ma sono sotto di voi; fate un piede e lo togliete, fate l'altro piede e lo togliete. Notate se pensate che avrei dovuto saltare questa parte? *Risate.* Vi garantisco che diventerà più facile: il decimo giorno sarà più facile! Sono solo otto! Riuscite a portare entrambi i piedi sotto di voi? Non faremo questo per otto giorni, questo no, ma sono solo pochi giorni. Ok, lasciate andare: sfilate le gambe.

14. Tiratevi su: mettetevi sul piede destro e il ginocchio sinistro, un piede e un ginocchio, non importa quale. Avete un tallone, lì dietro di voi, andate a prenderlo e lo muovete a destra e a sinistra; sentite come è e se c'è una possibilità maggiore di prima? Tenete il tallone, non la caviglia, senza forzare. Scambiate e sentite come va questo: forse il tallone ruota in modo diverso o forse siete voi che vi protendete indietro diversamente.

15. Distendetevi sulla schiena. Guardate all'interno, di nuovo: che cosa sentite ora? È come era all'inizio o era come l'ultima volta che vi siete ascoltati? Notate se tra le cose che osservate fate dei commenti simili o se fate meno commenti. Sentite come è il contatto con il pavimento: dove premete? Dove sentite pressione? E gli spazi tra voi e il terreno, sono gli stessi? Sono più ampi? Meno grandi? Se uno spazio è più piccolo potete pensare che prima era un'attività a crearlo. E paragonate anche i due lati: ruotate piano una gamba e poi l'altra e paragonate anche all'inizio. Lo potete fare lentamente o velocemente? Bene. Lasciate andare, rotolate su un fianco, mettetevi seduti e poi in piedi. Che cosa notate quando siete in piedi? E se fate il paragone con quando vi siete alzati prima durante la lezione? Provate a mettervi in appoggio sulle dita di un piede, sulle dita dell'altro. Sentite com'è: confrontate e poi camminate. Che sensazione avete di voi stessi camminando? Anche se i movimenti di questa lezione erano molto impegnativi e se avete pensato di non riuscire, di non poterli fare, sentite, notate se sentite differenze camminando; anche dei tentativi di movimento possono produrre un cambiamento.

Facciamo un quarto d'ora di pausa.

129.2 In gruppi di 5: cosa sapete e cosa non sapete dell'IF? Cosa vorreste sapere?

Alan: Formate gruppi da quattro persone, per favore. Siete tutti a gruppi di quattro. Vi potete sedere. Abbiamo due domande che ci terranno occupati per un po'. Franca, vieni a scriverci qualcosa. La domanda a cui mi piacerebbe che rispondeste è: che cosa sapete dell'IF? Che cosa sapete fare? Che cosa capite e che cosa sapete fare? Vedete che idee vi vengono. Che cosa sapete? Sapete che la persona si stende sul lettino, di solito, non sempre. Quindi: che cosa sapete? Parlatene, in gruppi di quattro, vi do una decina di minuti. E poi vi porrò l'altra domanda.

[...]

Alan: Rimettiamoci tutti assieme e sentiamo che cosa sapete dell'IF. Facciamo l'elenco: che cosa sapete? Siete capaci di non parlare durante l'IF. Moshe diceva che durante le IF non bisognava parlare, perché comunque non sapete che cosa state dicendo! Lui però non taceva mai, lui parlava continuamente. Che cosa sapete allora dell'IF?

Laura: Per assurdo una delle cose che noi abbiamo detto è che l'IF è un dialogo: è un dialogo tra le due entità, è un dialogo continuo.

Alan: Non è assurdo, è importante.

Giulia: Sappiamo che abbiamo diverse configurazioni in cui poter svolgere l'IF sul lettino, seduti o in piedi e che bisogna fare un'osservazione prima dell'IF per capire il lato corto, il lato lungo, dov'è il peso. Questo ci dà delle informazioni per capire da dove incominciare.

Alan: Bene. Altre due cose, opposte tra loro, qualcuno dice che sa improvvisare durante l'integrazione funzionale e qualcuno dice che sa seguire gli schemi che abbiamo studiato durante le sessioni per lavorare di volta in volta sulla flessione, sull'estensione o sulla rotazione. Questi aspetti sono entrambi importanti.

Jenny: Anche noi abbiamo sottolineato il fatto che è un incontro, uno scambio tra due sistemi nervosi che comunicano e che diamo degli strumenti per un autoapprendimento. Come insegnanti diamo delle diverse possibilità di scelta ovvero diamo alla persona la possibilità di diventare più consapevole e quindi di poter scegliere se eventualmente esplorare nuove possibilità.

Alan: Questa è un'ottima descrizione di che cosa è un'IF. Se la leggessi su un sito Web andrebbe benissimo. La domanda per noi è però come facciamo a fare tutte queste cose? Che cosa facciamo? Quando parliamo di sistema nervoso, era una cosa che mi infastidiva all'inizio, per lungo tempo: si parla del metodo Feldenkrais come di un evento neurologico. Ma allora io posso chiedere: che cosa non è un evento neurologico? Noi siamo il nostro sistema nervoso, quindi qualunque cosa facciamo è un evento neurologico? Che cosa ha di diverso questo evento neurologico? E ci sono differenze significative? Ma più ci penso e più torno sempre alla stessa cosa, non che sia l'unica, ma è quella che per me emerge: è un'esperienza esteticamente piacevole per me e per l'altra persona. Per me, per il modo in cui devo organizzarmi e per chi riceve ovviamente, e ha più a che fare con la qualità dell'ascolto. Queste sono le cose fondamentali di cui facciamo pratica. Poi ci sono le altre cose che avete menzionato, quindi lo schema, la funzione, l'improvvisazione. Quando ho iniziato io avevo cinque lezioni: stesi sul davanti, stesi sulla schiena, fianco destro, fianco sinistro, in ginocchio; muovevo un po' le persone, ma non avevo la minima idea di quel che facevo e quando si alzavano mi dicevano: "Ah, che cosa mi hai fatto?". "Ma non occorre che ne parliamo" rispondevo perché non sapevo che cosa avevo fatto. Anche a voi può capitare questo un momento o l'altro: funziona comunque! C'erano altre domande? Qualcun altro voleva aggiungere all'elenco?

Dolores: Mi sembra che un'altra delle possibilità che abbiamo con l'IF è un dialogo con la persona anche sul piano temporale: osservo quello che c'è e nel seguire la persona con le sue tendenze l'aiuto ad attivare quello che neanche lei sa, in qualche modo di sé; qualcosa di nuovo, un dialogo tra quello che c'era e qualcosa di nuovo che può essere.

Alan: Bene. Ok. Altri pensieri? Riformate i gruppi e la domanda sulla quale discutere è: che cosa non sapete dell'IF e che cosa vorreste sapere? E magari l'elenco è più breve di questo. Dieci minuti.

Alan: Sentiamo, che cosa non sapete?

Raffaele: Noi abbiamo pensato principalmente a individuare delle funzioni: piegarsi, flettersi, stendersi, camminare e la respirazione, la torsione e altre: come fare con

la stessa persona un percorso più prolungato mantenendo sempre lo stesso obiettivo?

Alan: Bene.

Raffaele: E poi come avviene la fase dell'integrazione?

Alan: Di queste idee parleremo senz'altro, da vicino, non in questi quattro giorni, ma dal quinto all'ottavo. L'idea della funzione, di come pensare in termini funzionali è una grossa sfida. Se sono con un gruppo di insegnanti scherzo sempre e riesco a far smettere tutti di respirare in un attimo, basta chiedere: qual è la funzione? Oppure che cos'è una funzione? Che è una follia, perché quello di cui parliamo, la nostra cosa, è l'integrazione funzionale ma è così difficile parlarne. Speriamo di renderlo più facile. Altri pensieri?

Alan: Quando è una lezione? Ok. È una lezione quando voi dite che è una lezione, in realtà, siete voi che dovete sapere. Non sempre la persona capisce che è una lezione e il contesto di apprendimento è una cosa che le persone spesso non si aspettano: vogliono essere aggiustati, trattati, quindi siamo noi a dover presentare l'idea dell'apprendimento; che qui c'è un apprendimento e la primissima approssimazione di una lezione è che una persona possa percepire delle differenze. Poi da lì si va come a integrare questo nella vita e questa è una domanda più ampia. Ma il punto di partenza è noto qualcosa, la persona nota qualcosa che prima non notava. E come mai è così difficile questo? Perché qualcuno noterà la differenza e la vorrà usare subito, quindi lo nota, se ne accorge e poi svanisce. Ho in mente una persona, un'amica con cui lavoro che percepisce molte differenze e quando torna alla sua vita si fa male di nuovo ogni volta. Io devo essere molto paziente: quanto ci vorrà prima che lei inizi a cogliere questo altro aspetto? Quello che noto io è che le differenze rimangono un pochino più a lungo, adesso qualcosa di più rimane. Ne parleremo.

Cos'altro non sapete dell'IF? È una domanda strana: che cosa non sapete? Perché come fate a sapere che cosa non sapete? Il fatto che rispondete significa che sapete già qualcosa, no?

Alan: solo un commento a questo riguardo. È quasi impossibile sapere prima che cosa rimarrà a una persona, che cosa si porterà a casa. È una cosa che si scopre: nella CAM con venti persone potreste avere venti risposte diverse; con il tempo si osserva che alcune cose si ripetono. Ti do un'idea per scoprirlo, per osservarlo nell'IF. Se hai un'IF con delle componenti ripetibili, alcune componenti ripetibili, questa settimana per esempio impariamo diversi movimenti, sono messi insieme, combinati per portare a qualcosa. Se tu la provi questa cosa con venti, trenta o cento persone inizi a capire meglio in che modo una persona si porta via quel che si porta via, o non si porta via granché. E anche se c'è una struttura si impara a improvvisare questa pratica. L'improvvisazione non è, o non solo, partire da qualunque punto e andare dove si vuole; improvvisazione è anche allontanarsi da una struttura e tornare ad una certa struttura di lezione. Se insegnate una CAM cento volte potete chiedervi: c'è una risposta generale? Qual è? Altri? Che cosa non sapete dell'IF?

[...]

Alan: Il dolore era provocato dalla lezione o ce l'aveva prima? Questo è un aspetto molto importante, il dolore, e ne parleremo la settimana prossima. Questa settimana vi faccio provare il dolore e la settimana prossima ne parliamo, no? Abbiamo sufficiente materiale per lavorare.

129.3 CAM 271: Jelly pudding - AQ

1. Alan: Stendetevi sulla schiena. E di nuovo che cosa notate quando vi stendete? Notate se internamente ci sono posti maggiori di voi che hanno un grado maggiore di libertà, a paragone di altri posti che forse sentite più fissi e più fermi. Ci potrebbero essere dei posti, un punto o dei punti che già conoscete o forse è solo una sensazione quella che si risveglia ora. I due lati di voi li sentite molto simili o diversi? Se notate una differenza tra un lato e l'altro notate se avete una preferenza. C'è un lato che vi piace più dell'altro? O magari desiderereste che un lato fosse più simile all'altro? Se avete questa esperienza di un lato che vi piace meno, vi potete immaginare un buon motivo perché quel lato sia così? Non la storia, del perché è così, ma poniamo che si muova in modo diverso, potrebbe avere un valore questo diverso movimento in un qualche contesto?

2. **Iniziate lentamente a piegare ed estendere le caviglie, le due caviglie contemporaneamente;** non occorre che sia un movimento ampio, può essere piccolo. **Provate a farlo più piccolo e più rapido.** Sembra che stiate tutti ascoltando musica. Fate una pausa. Fra un attimo riprenderemo con questo movimento, questa volta facendolo premete i talloni sul pavimento; se non lasciate scivolare i talloni sul pavimento noterete qualcos'altro facendolo, non solo le dita dei piedi. Se premete i talloni sul pavimento e muovete i piedi, muovete le caviglie il movimento passa attraverso di voi. Il mento si muoverà, verrà verso il torace e si allontanerà, ed è l'intero corpo che inizia a scuotersi. Adesso la musica è migliorata perché vi attraversa completamente. Fate una pausa.

Fate la stessa cosa lentamente: le ginocchia non si piegano, se lo fate lento potete fare un movimento ampio, più ampio, non grande se si riesce. Adesso fatelo molto piccolo e molto veloce, non troppo veloce; **cercate di trovare un ritmo che oscilli attraverso di voi e vi faccia oscillare.** Per qualcuno è facile, per qualcuno meno. Lasciate andare e vediamo se può migliorare.

3. **Unite le piante dei piedi con le ginocchia ai lati, fissate i piedi sul pavimento lì dove sono e provate a spingere e tirare attraverso i piedi;** provate! Vi tirate, spingendo e tirando usando i piedi, spingendo i piedi contro il pavimento e questo vi fa muovere. Il mento si allontana dal torace e si avvicina e oscillate o vi scuotete. Notate che cosa succede alla fine di ogni movimento, se andate a picchiare come contro un muro non metteteci tanta forza fatelo in modo da gradire la sensazione e in modo che vi piaccia ciò che sentite. **Fatelo piccolo, piccolo e poi fate una pausa.** In un movimento come questo è la qualità che stiamo cercando, ve la posso descrivere, ma a volte non è semplice da descrivere. La qualità ha una libertà di movimento in entrambe le direzioni, così né in una direzione né nell'altra c'è la sensazione di andare a sbattere contro un muro, né c'è la sensazione di un accento in una direzione o nell'altra.

Unite le piante dei piedi e questa volta quando spingete e tirare provate a mettere l'accento sulla spinta, sullo spingere come se voleste andare a sbattere e a picchiare. Andate a sbattere e tornate in pratica. E sentite dov'è il limite, l'estremità del movimento e poi andate a sbattere contro l'altra estremità, dall'altra parte. Siete quasi al limite di ciò che potete fare e per fare questo dovete andare avanti e indietro; praticamente picchiate alle due estremità da un lato e dall'altro alle due estremità.

Adesso fatelo senza picchiare, senza andare a sbattere e trovate la parte centrale, la metà di questo movimento, molto meglio. Con i piedi uniti sentite che il movimento passa attraverso le anche in modo diverso rispetto a quando avevate le gambe allungate? **Provate con le gambe distese e sentite com'è.** (Con le gambe allungate, non allargate. Cercate quel movimento mediano, quello più facile, nel

mezzo. Ci vuole un pochino di velocità; sentite che cos'ha di diverso. Fate una pausa e riposare.

4. **Piegate il ginocchio destro e mettete il piede in appoggio. Ora fate lo stesso movimento oscillatorio**, ma la gamba sinistra è distesa e quindi farete la spinta e la trazione attraverso il piede destro e anche con la caviglia sinistra che si estende e si piega. Il movimento avviene sempre in direzione della testa e in direzione del piede e quindi non vi fa ruotare verso il lato. Fate di più con il piede destro o con il tallone sinistro? Scegliete uno dei due: fate solo con un piede e l'altro rimane passivo, poi scambiate, provate a organizzarlo dall'altro piede; non andate né verso un lato, né verso l'altro lato, almeno questa è l'intenzione. Bisogna capire come fare quando il movimento è asimmetrico, quando l'utilizzo che fate di voi stessi è asimmetrico. **E giocate un po' tra un piede, l'altro e i due piedi insieme sempre cercando quel movimento nel mezzo** dove non andate a sbattere né ad un'estremità né all'altra. Le dita del piede destro rimangono sul pavimento. È diverso con un piede rispetto all'altro o potete renderli più simili? Lasciate andare, e riposare.

5. **Piegate il ginocchio sinistro, mettete il piede in appoggio e di nuovo fate l'oscillazione che vi attraversa usando i due piedi**; spingete e tirate con il piede sinistro, mentre il tallone destro è fisso, è fermo sul pavimento ma la caviglia si piega e si estende; è più facile così? Cercate di non andare a sbattere né da un lato né dall'altro e se pensate che vi state scuotendo per svegliarvi, come per dire: sveglia, sveglia! Continuate il movimento facendolo solo con un piede; bisogna giocare anche con la velocità: c'è una velocità che vi va meglio, quella che vi permette di continuare un po' più a lungo senza dover fare un movimento molto grande e passate da un piede all'altro. In pratica fate il movimento prima con uno e poi con l'altro. Lasciate andare e riposare.

6. **Mettete il piede sinistro in appoggio, allungate il braccio destro oltre la testa sul pavimento e vi rotolate verso il lato destro e arrivate a metà**. Potete mettere la mano sinistra davanti a voi con le dita sul pavimento, verso destra; appoggiate la mano sinistra sul pavimento a destra e rotolate verso il fianco arrivando circa a metà del rotolamento e rimanete lì; rimanete quindi a metà verso il fianco. **Il ginocchio sinistro rimane puntato al soffitto**; vedete se dovete avvicinare il piede sinistro alla gamba destra e **provate a creare le oscillazioni spingendo e tirando con il piede sinistro**. Cambia qui, no? Perché la posizione apre più possibilità. Il punto è: come creare l'oscillazione in direzione della testa e del piede? Non è un rotolamento, dovete capire come dirigere la forza verso la testa e verso giù. Rimanete sul fianco destro, non tornate sulla schiena e non rotolate più in là, più a destra; immaginate di avere qualcosa oltre la sommità della testa e di volerlo spingere via. Si tratta di trovare una linea di forza e di dirigerla e direzionarla. Se trovate il movimento difficile provate ad avvicinare il piede sinistro alla gamba destra e vedete se vi aiuta. La direzione non è avanti: il movimento è in direzione della testa. Fate una pausa.

Tornate alla stessa posizione, appoggiate però la testa sul braccio destro, quindi forse dovete girarvi un po' più sul fianco destro e **provate a spingere e tirare con il piede sinistro in modo che la forza del movimento fuoriesca dalla sommità della testa**. Non si tratta di rotolare il bacino più avanti, ma dovete fare una cosa diversa nella schiena. Se è difficile andate più sul fianco destro. Riuscite a trovare quella qualità di facilità dello scuotimento, dell'oscillazione? In modo che non ci sia un accento né in una direzione né nell'altra ed il movimento passa attraverso di voi? Fatelo piccolo, piccolissimo ed un po' più rapido come se vi divertiste; fate finta di divertirvi e per esempio sorridete. Ok, lasciate andare, **stendetevi sulla schiena e riposare**.

Tornate alla stessa posizione con il piede sinistro in appoggio, la pianta appoggiata a terra, il braccio destro allungato oltre la testa e la testa appoggiata sul braccio. **E fate un movimento piccolo spingendo e tirando con il piede sinistro.** No, molto piccolo, minuscolo. Ok, vedete se facendolo così piccolo riuscite a trovare meglio il senso del ritmo. Sentite che cosa fanno le coste sul pavimento. La gamba destra è distesa ed è puntata verso il basso, va giù mentre il ginocchio sinistro deve essere puntato al soffitto. Ora potete anche provare a rotolare un po' più verso avanti, un po' più verso indietro come per massaggiarvi aree diverse delle coste. Provate ad andare un po' più avanti con il piede e da lì spingete, un po' più indietro, ma fatelo minuscolo, minuscolo, veramente come svegliare un cane addormentato: ehilà, sveglia! Bene. Lasciate andare. Tornate sulla schiena, distendete la gamba e riposate.

7. Piegate il ginocchio destro e poggiate la pianta del piede a terra. Distendete il braccio sinistro a terra oltre la testa e rotolate un po' a sinistra in modo da rotolare la testa a terra. Tenete l'altro braccio più vicino a voi in modo da appoggiare solo la punta delle dita sul pavimento davanti; non usate la mano per sostenervi: il braccio è appoggiato su di voi, semplicemente sul fianco, e la mano pende davanti alla pancia. **Avete la testa sul braccio sinistro e vedete se potete fare l'oscillazione con il piede destro. Provate a spostare il piede e giocate un po' con la posizione.** Mettete il piede un po' più lontano a destra e provate a fare il movimento; è possibile, no? Ma più il piede è indietro, più spingete anche il bacino, lasciate che la spinta del piede vi faccia ruotare. Mettete il piede dietro di voi, lontano, in modo che spingendo questo faccia ruotare il bacino, avanti e indietro. Non è questo che stiamo facendo! Adesso avvicinate il piede all'altra gamba e cercate la linea di forza che va alla testa, di solito è più facile se lo fate più piccolo. Spingete e tirate. Se ancora vi fa ruotare questa spinta andate più verso il fianco e distendetevi proprio sul fianco sinistro - sul fianco precisamente - e avvicinate il piede alla gamba sinistra. Adesso da qui spingete e tirate in direzione della testa e in direzione del piede. Giocateci un po': la gamba sinistra non fa niente perché è solo il piede destro che preme. Giocate con l'angolo: su quale parte delle coste potete mandare la spinta? Verso dove potete mandare la forza inclinandovi un po' più in avanti e un po' più indietro? Lasciate andare. Rotolate sulla schiena e riposate.

8. Piegate il ginocchio sinistro, il braccio destro è allungato oltre la testa a terra e rotolate sul fianco destro appoggiando la testa sul braccio. Rimanete lì e con la mano sinistra andate sulla sommità della testa fino alla tempia sull'altro lato; in pratica la mano sinistra tiene la testa e aiutandovi con la mano sinistra sollevate la testa e la riappoggiate. È una flessione laterale, non c'è rotazione e il naso rimane puntato così com'è. Sentite che avviene qualcosa nelle coste facendo questo: le coste sul lato sinistro si accorciano. **Rimanete così tenendo la testa appoggiata sul braccio e tra un attimo proverete a spingere con il piede sinistro e sollevare contemporaneamente la testa e ritorno.** Cercate la sensazione di far sollevare la testa dalla spinta del piede e la sensazione che sia la trazione con il piede a portare giù la testa in appoggio sul braccio. Ovviamente per sollevare la testa qualcosa dovete fare, ma non sollevatela così tanto. Lasciate che la spinta del piede faccia sollevare appena la testa, appena appena in aria. Fatelo piccolo e veloce come un'oscillazione. **Riposate un attimo.**

Una delle cose che vedo con maggiore frequenza, sia nel mio studio privato sia quando insegno ai gruppi e nelle lezioni, è il fatto che da adulti abbiamo questa convinzione che dovremmo essere bravi a fare qualcosa; essere già bravi e quella è l'origine del non piacersi per molti. Una delle citazioni di Moshe che preferisco "i movimenti non sono nulla, sono una cosa idiota: quello che cerco io è di restituire ad ogni singola persona la sua dignità umana.". Ed è vero che fare i movimenti non

conta nulla, ovviamente è importante perché è il mezzo per capire meglio noi stessi.

Tornate alla posizione di prima. Notate se rotolando verso il fianco sentite come dei rumori. (*Ride*) Chi sarà? La fatina del cioccolato? Torniamo alla lezione! Potete fare un movimento giocoso, sciocco? **Vi tenete la testa come prima, senza essere bravi, non siate bravi a farlo e sorridete. Cambia qualcosa se vi sforzate meno? Cambia qualcosa se non ci riuscite? Non è così importante. Adesso fatelo veramente minuscolo e veloce. Lasciate andare, rotolate sulla schiena e riposare.**

9. **Mettete il piede destro in appoggio. Il braccio sinistro allungato oltre la testa e rotolate verso il fianco, arrivate fino a metà strada e poggiate la testa sul braccio; il braccio destro passa sopra la sommità della testa e va a prendere l'orecchio o la tempia sull'altro lato.** Sapete già cosa faremo, ma lo facciamo in modo un po' diverso: **iniziate facendo un movimento invisibile**, come uno scuotimento molto delicato e molto piccolo. Voi avete la sensazione di spingere e tirare attraverso il piede destro, ma la sensazione nella testa è che si alleggerisca sul braccio. Se lo fate in modo invisibile che cosa avviene? Diventa più possibile trovare questa relazione? Provatelo super lento, più lento di quanto riuscite ad immaginare; pensate che il piede spingendo genera una forza che passa attraverso di voi, solleva la testa e poi la trazione del piede passa verso di voi ed abbassa la testa. Sentite come cambia la pressione del lato sinistro sul pavimento, sentite se questo rende un po' più possibile la possibilità del movimento. **Poi fatelo concretamente**, fatelo davvero visibile, quindi vedete che cosa trovate. Leggero e veloce. È diverso su questo lato? Può essere più facile o più difficile. Potete farlo più come se non ve ne importasse? A qualcuno non importa talmente da lasciar perdere; lasciate perdere, tutti. Fermatevi e riposare.

10. **Piegate le ginocchia, mettete i piedi in appoggio e sollevate il bacino;** iniziate a sollevare il bacino, lo riappoggiate e di volta in volta potete alzarlo un pochino di più e ad un certo punto il bacino arriva ad un'altezza dove potrebbe anche fermarsi e stare lì. Dev'essere abbastanza alto per poterlo fare. La prossima volta restate a quell'altezza e **da lì spingete e tirate con i piedi.** Potete farvi oscillare così? Qui non è semplice perché il bacino dovrebbe restare sempre alla stessa altezza, non va verso il pavimento e verso il soffitto, non si muove; bisogna organizzarsi in modo diverso ed è la testa che si muove su e giù. Se il vostro bacino va verso il soffitto, provate a spostare i piedi. **Vedete dove potete mettere i piedi e vedete se il bacino può rimanere alla stessa altezza**, meglio! Sono movimenti che a volte si trovano per un momento e poi si perdono subito, ma il tentativo di trovare il movimento ha tanto significato quanto il trovarlo effettivamente. Provate a farlo leggero, veloce, in modo giocoso. Riposate un attimo.

11. **Piegate le ginocchia, mettete i piedi in appoggio, intrecciate le dita delle mani dietro la testa e con l'aiuto delle mani sollevate la testa; fatelo alcune volte tenendo i gomiti avanti** e notate come si arrotonda la schiena dietro, come cambia forma la colonna, **poi tenendo le mani lì appoggiate comunque la testa a terra.** Adesso con la testa potete fare un movimento molto più piccolo: partite dalla posizione con i gomiti in avanti, teneteli così, e adesso spingete con i piedi per sollevare la testa e ritorno. Cercate la connessione, alcune di queste connessioni, a seconda della posizione e dell'orientamento, possono essere una più facile e una più difficile e magari ce n'è una che per voi, internamente è più chiara, e ha più senso. Quando spingete con i piedi la testa si solleva, poi tirate attraverso i piedi e la testa si abbassa. Provate a farlo leggero e veloce, minuscolo. I gomiti rimangono tutto il tempo sempre puntati in avanti. La sfida è trovare il ritmo, no? E se lo trovate per un attimo e poi lo perdete, bene; potete provare ad andare più veloci e poi più lenti. Lasciate andare e allungate le gambe.

12. **Tenete le gambe non troppo divaricate sotto di voi con i talloni sul pavimento fissi lì dove sono e oscillate come avete fatto all'inizio: com'è adesso?** Anche se negli altri orientamenti non lo avete fatto notate se qui è un po' migliorato, se la forza vi attraversa più facilmente, un po' più facilmente, o se vi scuote in punti diversi. Non lasciate scivolare i talloni a terra. **Unite le piante dei piedi con le ginocchia in fuori ai lati e da qui tirate e spingete con i piedi. Come lo sentite ora?** E le due estremità del movimento sono più lontane fra loro rispetto a prima? **Riprovate a gambe allungate**, fatelo piccolo, piccolo e veloce. Bene. Lasciate andare e sentite di nuovo come siete appoggiati ora.

Questi movimenti oscillatori hanno avuto un influsso sul modo in cui appoggiate al terreno? Prima vi ho chiesto se sentivate più liberi alcuni posti: adesso come li sentite? Sono gli stessi posti? Sono di più, sono di meno? E i punti che sentivate più rigidi o meno mobili?

13. **Rotolate lentamente sul fianco, sedete, alzatevi in piedi.** Che cosa notate ora alzandovi in piedi? Come siete impilati una parte sull'altra? Come sta il bacino sui piedi? Il torace sopra il bacino? La testa sopra il torace? Ed in piedi così come siete **cominciate a battere pian piano i talloni**, magari fatelo a occhi aperti in modo da non perdere l'equilibrio. È un "picchiettamento" leggero, non si tratta di battere sul pavimento. **Camminate un po'.** Com'è la qualità della camminata?

129.4 IF: Supini: Sollevare e allungare la testa - spalle e coste, tensore fascia lata.

Spinta dalle gambe (parte 1)

Alan: Venite qui intorno al lettino blu. Inizierò a mostrare delle cose: tutto quello che vi mostro oggi ve lo ripeterò domani. Inoltre domani aggiungeremo anche qualcosa e tutto quello che vedrete lo ripeteremo il giorno seguente. Procediamo costruendo via, via. Gli sgabelli, se li guardate non vi sembra che debbano saltare qua e là per la stanza da un momento all'altro? Sentitevi liberi di fare domande. Una cosa che credo sia vera in questi programmi di formazione è che quando insegniamo abbiamo le nostre abitudini: io vi insegno le mie abitudini, le cose che ho provato più e più volte e che per me hanno senso, che hanno senso non solo per me, ovviamente, perché ho visto che hanno senso per altri che possono prendere per sé ed utilizzarle e spero che abbiano senso anche per voi, che entrino a far parte del vostro repertorio. Ho bisogno di un volontario.

La prima cosa che guardo è se ha bisogno di qualcosa sotto la testa e direi di no; vediamo sotto alle ginocchia e sotto alle caviglie. Non ho un archivio storico completo di tutto quello di cui avete parlato, è sempre utile ripetere le cose credo, avete già parlato dei rulli sotto le gambe? Perché? Richiamiamo velocemente il motivo: per facilitare il bacino, sì, (con l'utilizzo) è la bassa schiena in realtà che viene facilitata perché il peso delle gambe tira il bacino in direzione dei piedi, quindi rilasciando quel peso la bassa schiena ha una vita più facile. Cos'altro, i rulli sotto le gambe? Comodità, sì, può risultare scomodo sentire il peso dalla parte posteriore delle gambe. Potete pensare a un altro motivo? Per facilitare le oscillazioni: in altri termini, è maggiore la possibilità di trasmissione della forza. Dal mio punto di vista sapete che cosa facciamo noi come insegnanti Feldenkrais? Aiutiamo il movimento a passare, a essere trasferito più facilmente attraverso l'intero sistema, attraverso lo scheletro e il risultato è che una condizione neurologica migliora; se c'è un dolore la situazione migliora, la funzione, il funzionamento migliora, ovvero se il movimento si trasmette più facilmente

attraverso lo scheletro c'è una diminuzione delle abitudini muscolari, in particolare quando due muscoli o più muscoli lavorano in contrapposizione uno contro l'altro.

Quando inizio con una persona voglio capire come si muove e vedo se sento una differenza; prima vi dicevo che l'apprendimento parte dal notare differenze e se penso a me ho dato fin troppe lezioni senza chiedere a chi era sul lettino che cosa sentiva: perché alla fine della lezione quella persona non sapeva che cosa ascoltare, non sapeva a che cosa prestare attenzione. Quindi se guardo le spalle di Franca sento una differenza, ma voglio sentire se la sente lei: "Senti una differenza? Che differenza c'è?". Franca: "Questa spalla è più leggera". Bene: dico bene perché era quello che sentivo io. A volte io sento così e loro dicono il contrario e le prime volte che capita vi chiedete: "oddio, come mai?". Allora io faccio un'altra domanda, se lei avesse detto che è più facile la destra, io dico: "come fai a saperlo, che cosa te lo fa dire?". La risposta più comune è: "La sento più connessa". È più connessa nel senso che i rapporti sono più fissi, quindi io voglio cercare di capire dove sono le sensazioni, dove la persona percepisce, non mi metto a litigare dicendo, per te è questa, no, per me è quella. Dopo gli servirebbe un altro esperto per stare meglio! Quindi sento la differenza tra le spalle; faremo anche il movimento di sollevare la testa - l'avete fatto credo - e cerco il movimento del beccare, quindi porto la testa in avanti tenendo il viso parallelo al soffitto, per lei è facile. Io una volta guardavo attentamente a che altezza si sollevava la testa e poi però mi è interessato di più qualcos'altro e mi è interessato di più il ritorno; ho le dita sull'occipite, alla base del cranio, da lì non sollevo la testa, la testa la tengo con il palmo della mano, quando faccio il ritorno aggancio l'osso occipitale e tiro leggermente verso di me. Quando la porto fino a qui inizio ad allungare e per Franca è piuttosto libera: "Senti che qui si ferma qualcosa Franca?". Io cerco quel punto quando allungo e faccio questa leggera trazione io sto cercando di muovere il bacino in realtà; non voglio generare un movimento, non è questo, sto cercando di sentire se è collegato. Perché è importante questo? Ovviamente per il collegamento per la persona, ma alla fine della settimana impareremo la spinta attraverso la testa e a far oscillare la testa della persona, ma non posso farlo se non c'è un collegamento libero che arriva al bacino. È sperabile che tutto quello che faremo in questi giorni lo renda possibile, ma anche qui c'è una domanda che pongo: "Senti Franca che qui si ferma?". E se mi dice di no, le dico: "Senti che se devo tirare, devo tirare con più forza?" e questo di solito lo percepiscono.

Poi vado alla spalla, direi che per me la prima metà delle mie lezioni ha più a che fare con le mie abitudini e così aiuto il sistema della persona a tranquillizzarsi, a calmarci, per portarla a una zona più neutra dove lei sarà più ricettiva alle informazioni nuove. Quindi sollevo la spalla mentre premo leggermente sulle coste e scopro come si muove Franca. Una domanda che mi viene fatta spesso è: "Dove hai la mano sotto? Dov'è?". È in un punto dove sento di avere in mano tutta Franca, tutta lei. Ed è diverso, non vi sto parlando di un punto preciso anatomico della scapola, ma della sensazione di avere la persona intera nella mano, nelle mani; quello è un punto in cui si mettono in collegamento il mio ed il suo sistema nervoso. Sapete dove si vede con chiarezza? Se prendete in braccio, se sollevate un cane o un gatto, quando prendete su un gatto da terra avete tutto l'animale tra le mani: se non è così l'animale non si lascia tirar su. Io continuo a fare mentre parlo: se voi volete informazioni chiedete. La cosa più importante qui è che le mie mani percorrono la stessa distanza. Hai una domanda? Guardate questo: perché in realtà non muovo le mani, mi muovo io e data la direzione in cui ho le mani voi vedete un movimento; posso muoverle insieme, ma guardate me, il mio bacino e come l'azione attraversa me. La settimana prossima dedicheremo molto tempo a questo, ovvero all'organizzazione di sé. Torno dal lato della testa e trovo che la spalla è più facile: "La senti diversa Franca?". Franca: "Sì".

Se lei non sentisse la differenza io rimarrei sul primo lato e ci ritornerei. È venuto da me un signore con la sclerosi multipla per una lezione, sua moglie ha fatto la

formazione, ho iniziato a spiegargli del metodo, che cosa avrei fatto; lui mi dice: “Lo so, ho ricevuto lezioni.”. “Da chi? Ti ha aiutato”. “No” ha risposto e ho pensato: qui mi mette alla prova. A un certo punto vado alla gamba di questo signore, le faccio ruotare una e poi l'altra e sono diverse, così gli chiedo “Può sentire la differenza?”. “No”. Lavoro ancora sulla gamba libera, diventa ancora più libera. “Sente la differenza ora?”; “No”. Quindi ci lavoro ancora, adesso la gamba è appesa solo per un legamento perché è ancora più libera. “Sente la differenza ora?”; “No”. Poi mi ricordo che nel colloquio mi ha detto che ama il jazz e allora gli dico “Senti che una gamba ha un ritmo diverso rispetto all'altra?”. E lui dice: “Sì.”. Quindi quello è stato l'inizio della lezione e non è mai tornato! Lui doveva imparare come si fa a sentire, no?

Quando pensiamo all'apprendimento è necessario che ci siano dei contesti in cui la persona riesce a riconoscere, a individuare delle differenze. Se una persona è abituata a non sentirsi, ve lo immaginate com'è? Noi qui trascorriamo molto tempo ad ascoltarci, a sentirci. Se una persona non sente se stessa non sarà necessariamente una cosa piacevole, ve lo dico adesso perché mi accorgo che lo faccio e notate quanto spesso sposto lo sgabello per stare comodo? Per esempio questo per me è scomodo: ho bisogno di essere seduto qui, per farlo. Se guardate le mie lezioni ogni volta, ogni volta che appoggio la mano per fare un movimento con la persona, prima mi chiedo: come sono seduto? Ne riparleremo.

Che cosa ho fatto? Non stavo cercando di fare avvenire niente; sto solo scoprendo come si muove lei. È molto più facile! E poi voglio vedere se c'è un influsso sul movimento con la testa, sollevandola. E non so che cos'è: sembra che si sollevi più facilmente e quando la porto qui la trovo un po' più allungata. E per un'altra persona quello che ho fatto fin qui potrebbe essere tanto, se fosse una lezione.

Andiamo dal lato dei piedi. Se ruoto una gamba, penso all'anca, in realtà, e qui la differenza è grande, ed è normale; io scommetterei dei soldi che lei è destrimane, usa la destra. Lo dico così, perché a volte sbaglio: mi è capitato di lavorare con una persona, convinto che fosse destrimane, ma in realtà era mancina; a volte c'è una storia dietro, si sono fatti male, oppure compiono un'attività che li rende asimmetrici, che li orienta. Qui nelle spalle era chiaro che una spalla si muoveva meno e qui la spalla è più attiva; ci sono più abitudini connesse, per questo io penso che sia destrimane, e per lo più, non sempre, una persona che usa la destra sta, come gamba di appoggio, sulla sinistra. Quindi se lei dovesse dare un calcio ad un pallone secondo me lo darebbe con il piede destro, ma non è mai al cento per cento sicuro questo.

Rispetto alle anche una delle cose più significative per me è che è un'articolazione nascosta e difficile da sentire. Ho un seminario che nel titolo ha proprio il termine *hip*, usato come doppio senso (trad. anca o “stare nel tempo”) nel senso di ritmo, ma che in italiano è intraducibile. E quando l'ho registrato, quando l'ho preparato le persone mi dicevano: io sento la schiena, io sento il collo. E le anche? Forse (le anche) sono difficili da sentire: se ruoto la gamba della persona così, l'attenzione della persona è sulla mia mano, quindi appoggio il dorso del pugno sul gran trocantere e con l'altra mano faccio ruotare lentamente la gamba; senza fare niente con la mia mano sinistra. È solo un feedback e forse Franca sente che la rotazione avviene lì. Lo faccio alcune volte, poi tengo la gamba ruotata in dentro e qui c'è un tratto di cui non conosco il termine corretto: fascia ileo tibiale, grazie. Su di voi lo sentite, può essere molto dura, la fascia lata, ok. Comunque, tenendo la gamba ruotata internamente, con i due pollici cerco la fascia e faccio due cose: uno è sollevare la fascia e mentre lo faccio mantengo la gamba costantemente in rotazione così vedo se si muove un millimetro in più. Posso tenerla più o meno dov'è, e magari con la mia mano sinistra risalgo fino a metà della coscia, posso tenere lì un po'. Posso anche accorciare la fascia, usando i pollici, avvicinandoli leggermente uno all'altro, da diversi punti lungo la gamba, ma mantengo la rotazione della gamba; vedete? In pratica è come allungare e accorciare questa

fascia, sempre tenendo la gamba ruotata internamente; chiudendo l'anca dall'estremità distale, tenendo la gamba lì, chiudo l'anca dall'altra estremità. Poi tengo fisse le due estremità e faccio un dondolio leggerissimo. Questo fa rilasciare alcuni dei muscoli attorno all'anca e genera una rotazione più in alto nella persona. Posso tornare, un po' diverso?

Qui distale e prossimale risulta difficile per qualcuno da capire? Vi avrei dato una spiegazione facile, ma non importa. Pensate a una persona al bar: il primo drink è distale, il secondo è ancora distale, il terzo è già più prossimale, il quarto è completamente prossimale. Stessa cosa qui: cerco il gran trocantere, e senza fare nient'altro ruoto la gamba e qui in pratica illumino l'anca alla persona: gliela faccio sentire, vedere. Quando ho iniziato a insegnare in Giappone ho pensato: lì le conoscono le anche visto che sono sempre accovacciati! E in realtà no: fanno tutte quelle cose, ma non sanno dove sono le anche ed è un asse talmente significativo dal punto di vista scheletrico.

Adesso tengo la gamba ruotata internamente, sollevo la fascia lata ed aspetto. Questo può essere un punto sensibile per qualcuno e per qualcun altro la sensazione è: "mi fa male, ma mi piace". E vedete che aspetto, ho pazienza. Posso accorciare, a volte spingo con entrambi i pollici, a volte più con uno, poi con la mia mano sinistra chiudo l'anca internamente, e con la destra vado a chiudere l'anca dall'altra estremità. È molto delicato: posso farla dondolare appena. Le mie mani sono fisse l'una rispetto all'altra: quindi non è spingere da una parte e tirare dall'altra; vedete che dondolo tutto di me, mentre le mie mani rimangono alla stessa distanza?

Torno alla fascia lata, la gamba è ruotata internamente; cerco una maggiore apertura, lascio andare. Guardate questo: "Rendi la gamba come era prima, Franca: bene!". È un sacco di lavoro, è difficile sentire che cosa facciamo senza sapere che cosa facciamo. È importante anche da dove faccio ruotare la gamba: se lo faccio dall'avampiede si piega la cavaglia; se lo faccio dalla parte anteriore della gamba potrei avere tessuto più che osso sotto le mani. Da vicino al ginocchio ho una sensazione più chiara delle articolazioni. Guardo di nuovo le spalle: è molto più facile! E il movimento arriva più giù: "Lo senti diverso?". Ecco un altro modo per invitare una persona ad entrare in una lezione.

Adesso ti pizzico l'orecchio: è minuscolo, eh? Grande come ti ho pizzicato io, solo di quel tanto, indurisci la gamba sinistra: vedete che si fermano le spalle? Lascia andare. Immagina di tenere la gamba, ha un'ottima immaginazione: lascia andare. E poi veniamo alla testa: sollevo adesso quando tiro, tornando è molto diverso. "Indurisci in modo invisibile la gamba sinistra, Franca". E lei si ferma qui. Lascia andare la gamba. Siccome il movimento è così prossimale, il movimento nelle anche, ma i muscoli intorno a quell'area sono molto grandi, che un'inibizione anche minuscola, vicino alle anche si riflette in modo molto più grande anche distalmente. Volevo dire anche un'altra cosa sul distale e prossimale perché è una cattiva definizione; una volta con un mio studente ho discusso: io dicevo che il più prossimale che possiamo avere è intorno al bacino e lei diceva no, è il cuore. Ma no, è il bacino ed io ho molti motivi per sostenerlo: dimensione dei muscoli, centro di gravità, l'asse delle anche. Per lei era il cuore, comunque, quella sera torno a casa, consulto dieci diversi dizionari medici e il problema delle definizioni sta qui, l'errore. Distale e prossimale descrive una relazione: quello che è più lontano è distale, più verso il centro è prossimale. La mano è distale alla spalla e la spalla è prossimale alla mano; la spalla è distale al torace e il torace è prossimale alla spalla. Il problema dei dizionari medici qual è? È che non dicono mai che cosa è più prossimale, ma non ha senso perché a un certo punto c'è un centro superato il quale, si riprende ad andare verso il distale. La mia idea, quella del bacino non è la più corretta: possiamo decidere che il più prossimale è la linea mediana e una delle definizioni che avevo trovato metteva spalla e cuore come distale e prossimale uno

all'altro e io mi sono detto: scommetto che lei, la fisioterapista ha imparato la definizione da qui, la presa da qui.

Non vi mostro nient'altro per ora, sì, che vi mostro un'altra cosa: l'avrete già vista, volevo che la provaste oggi. Ho lavorato con una gamba, con l'altra: se voglio fare il collegamento con quale gamba inizio? In qualche modo la gamba di appoggio è quella più connessa, ma la gamba non dominante è più aperta alle informazioni, no? Quindi la sollevo, vedete quanto? È ancora appoggiata sul rullo la coscia: posso spingere in tre distinte fasi. Ho una staffa e sono sul lato anteriore del tallone, la prima fase è chiudere lo spazio dell'anca, in modo che non ci sia movimento all'interno dell'anca. Per molti non c'è granché da fare perché la testa del femore è già contro l'acetabolo. La seconda approssimazione è un leggero movimento del bacino; iniziate appena, è solo l'inizio del movimento: se muovessi di più andrei verso la testa. Il terzo passo è andare in direzione della testa, così, vedete? Questa è una cosa.

Sì, si può anche dire che il primo passo è sollevare la gamba e creare la staffa, allora, attenzione a sollevare la gamba solo come se facessimo un normale passo avanti ed è il rullo che mi guida; fatto questo, chiudere l'anca, poi muovere il bacino, poi andare alla testa. Quindi: uno, due, tre: sono livelli diversi di differenziazioni. Tutte queste spinte che qualità hanno? Lentezza e gradualità. Adesso faccio un'oscillazione: non posso fare un movimento lungo; vedete che faccio un movimento piccolo e veloce, non c'è l'accento sulla spinta, voglio sentire che non tocco il limite, non vado a picchiare né da un lato né dall'altro. Domani vi spiegherò come questo può crescere e come possiamo amplificarlo. Oggi non vi spiego che valore ha quest'oscillazione, ne riparleremo domani. Guardate: chiudo l'anca, muovo il bacino, muovo la testa e posso farlo in tre fasi successive; è un'ottima cosa provare questo per sviluppare la propria sensibilità. Adesso l'oscillazione: vedete che spingo e tiro molto velocemente. Se facessi un movimento più ampio la sensazione non è certo paragonabile, è orrendo. Perché lo faccio da qui? Partiamo dai piedi in modo che alla fine della settimana possiamo farlo dalla testa, senza rompere il collo a qualcuno.

Sollevate la testa o le spalle prima, scegliete voi, sentite la differenza e sentite dove si ferma il movimento. Quando sollevate la testa con le dita sotto l'occipite sentite se potete allungare leggermente tornando verso il lettino: verso e verso l'allungamento contemporaneamente, insieme. Poi dedicate qualche minuto alla spalla e alle coste su un lato, vedete la differenza. L'altro lato, vedete la differenza e tornate alla testa. Andate alle gambe, vedete qual è la gamba facile, fate la rotazione con l'informazione e il feed back sul gran trocantere. Tenete la gamba ruotata, giocate con la fascia lata. Potete anche chiudere l'anca dall'altra estremità. Poi, la seconda gamba e in seguito tornate alla testa e alle spalle. Se c'è tempo tornate all'oscillazione. Avete venti minuti a testa. E non preoccupatevi perché domani rivediamo tutto.

Se non riuscite a farlo oggi domani ve lo mostro di nuovo e farete la pratica. Se non avete abbastanza rulli basta quello sotto le ginocchia.

GIORNO 130 - 19/02/2017

130.1 CAM 272: Talloni sotto il bacino #2 (peso tra alluce e secondo dito) - AQ (AY 192)

Alan: qualcuno ha delle domande? Non ci sono domande?

Raffaele: riguardo alla CAM che abbiamo fatto eri pomeriggio dove abbiamo fatto tante volte spingere e tirare dai piedi, mentre lo spingere con i piedi, più o meno, mi sembrava qualcosa di familiare, il tirare con i piedi era molto meno chiaro.

Alan: la domanda, su questo?

Raffaele: il tirare con i piedi era qualcosa di attivo o magari era solo una fase passiva di rilascio?

Alan: potrebbe essere entrambe. Io posso spingere e tirare oppure posso anche tirare e rilasciare. In ogni caso c'è una fase di ritorno, ma nel caso della lezione di ieri si trattava sia di spingere sia di tirare, quindi nel movimento voi passate da uno all'altro. Per che motivo ho insegnato questa lezione? Non so se avete fatto altre lezioni come questa: se penso che dovrò spingere e tirare attraverso la gamba di qualcuno quello che descrivi tu dello spingere e rilasciare, o tirare e rilasciare, è quello che si fa più spesso. Quando ho la gamba di qualcuno spingo e rilascio: questo è quello che vedo fare io. E che cosa genero: genero quell'accentuazione della fase di spinta, l'andare a picchiare di cui parlavamo ieri. E lo stesso se tiro. Invece per creare una più efficace oscillazione che attraversa la persona il movimento non deve andare a far picchiare né da un'estremità né dall'altra ma deve dare la sensazione di un movimento aperto. Il motivo per cui diventa importante è che è in quello spazio aperto, dove c'è la sensazione di un movimento aperto, che possiamo andare ad amplificare e farlo crescere. Non appena arriviamo invece ad un'estremità, ad un limite, allora più di là non si va. Quando rivediamo la pratica di IF ve lo mostrerò. Ci sono altre domande? E' l'ultima volta che ve lo chiedo!

1. [00:04:43] **Stendetevi sulla schiena** per qualche momento. Che cosa notate oggi? Dato che ne parlavamo **fissate i talloni sul pavimento e fate un'oscillazione**, fatevi oscillare. Lo faremo in tre modi diversi, fatelo leggero e veloce. **Fatelo in modo da andare a battere di sopra**: all'estremità superiore diciamo, andate a colpire il limite. Può comunque essere rapido, no? Immaginate una persona che vi spinge attraverso i piedi così o che vi spinge attraverso la testa così. **Poi fate il movimento in modo da andare a picchiare contro il limite nella direzione opposta**, in giù. Forse è più facile per voi andare a sbattere diciamo in una direzione più che nell'altra. **Poi fate il movimento in modo da non battere né in alto né in basso**, diciamo così, né da un lato né dall'altro. La sensazione di solito è di leggerezza. Mentre lo fate così potete farlo crescere? Quindi il movimento diventa più grande ma non andate contro il limite né da un lato né dall'altro. Potrebbe essere possibile. Lasciate andare. Imparare come si fa nell'IF può essere veramente una sfida, con il tempo farete pratica.

2. **Mettetevi in appoggio sul ginocchio sinistro ed il piede destro**. Ginocchio sinistro, piede destro, **con le dita del piede sinistro puntate come per correre**. **Andate indietro con la mano sinistra a prendere il tallone sinistro**. Qualcuno forse ieri non arrivava al tallone con le dita allungate e magari con le dita puntate è più

facile. E provate a muovere delicatamente il tallone a destra e a sinistra. Pensate che ci sia un perno tra l'alluce ed il secondo dito, e muovete intorno a quel punto. Non trasmettete al piede tutto il vostro peso: lo tenete con delicatezza e provate a fare un movimento di pari ampiezza sui due lati. Di solito è più facile verso l'esterno. Fermatevi un attimo.

3. **Stessa posizione: appoggiate le mani a terra dove volete. Le dita del piede puntate come per correre ed iniziate a sollevare il ginocchio sinistro in modo da piegare di più la caviglia.** Le dita del piede rimangono dove sono. Sollevate il ginocchio, spingete indietro il tallone piegando la caviglia. Fatelo lentamente. Stiamo cercando di far lavorare aree diverse per creare delle differenze. Pensate sempre all'appoggio tra l'alluce ed il secondo dito. Fermatevi un attimo. **Riprendete la stessa posizione, con le dita del piede sinistro puntate: sollevate il ginocchio sinistro circa cinque centimetri e rimanete lì. Mantenendo il ginocchio a quest'altezza spostate il ginocchio avanti ed indietro, piegando le dita del piede e la caviglia.** La gamba, la parte inferiore della gamba rimane parallela al pavimento e c'è sempre il perno tra alluce e secondo dito. E' l'angolo tra il dorso del piede ed il tratto inferiore della gamba che diminuisce e si allarga. **Riposate sulla schiena. Prima di riposare piegate le ginocchia e mettete i piedi in appoggio. Non lo abbiamo fatto all'inizio ma sentite adesso come sta un piede in appoggio e come sta l'altro.** Li sentite diversi i piedi? Poi allungate le gambe e riposate.

4. [00:14:16] Adesso vi mettete in appoggio sul ginocchio destro ed il piede sinistro, con le dita del piede destro puntate come per correre, non con le mani a terra, non ancora, con la mano destra andate indietro verso il tallone destro e lo muovete a destra e a sinistra, pensando che ci sia un perno tra l'alluce ed il secondo dito del piede: è diverso da questo lato? E' più facile verso l'interno o verso l'esterno? Fate una pausa. Abbiamo detto un momento ed invece sono dieci momenti! Riprendete! Forza! Credo che nel buddismo zen ci sia una misurazione di quant'è un momento, ma non me lo ricordo. **Puntate le dita del piede come per correre, appoggiate le mani a terra ed iniziate a sollevare il ginocchio spingendo il tallone indietro:** sentite dove vi piegate. Il ginocchio si distende un po' e piegate o le dita del piede o la caviglia; quando sollevate il ginocchio il bacino si alza un po', quindi la forza è diretta in varie direzioni. **Adesso tenete il ginocchio a cinque centimetri dal pavimento e da lì muovetelo avanti ed indietro:** il bacino non si solleva granché. Il ginocchio rimane sempre a cinque centimetri da terra e si muove avanti ed indietro, quindi si dovrà piegare la caviglia o le dita del piede e c'è sempre il perno tra l'alluce ed il secondo dito, la pressione è lì in quel punto. **Lasciate andare e distendetevi sulla schiena. Mettete i piedi in appoggio un attimo: notate se i movimenti hanno generato un effetto e poi riposate come volete.**

5. **Piegate le ginocchia, mettete i piedi in appoggio, sollevate in alto il bacino, e con le due mani tirate il piede destro al di sotto il bacino: siete in appoggio in pratica sulle dita del piede destro.** Le dita del piede sono puntate, in appoggio, la natica appoggia sul tallone, non avete la pianta del piede a contatto con il fondo schiena: le dita del piede sono puntate; pensate di avere il perno tra l'alluce ed il secondo dito del piede. Fermatevi un attimo. Mettete i due piedi in appoggio: sollevate il tallone tenendo i piedi in appoggio, il tallone destro, e sentite com'è; il piede destro sarà in questa posizione sotto il bacino. Quindi con le due mani tirate quel piede sotto di voi: per farlo dovete sollevare il bacino e ci siamo. Bene. Adesso con le due mani tenete il piede ed iniziate ad allontanare da voi il ginocchio, andando con il ginocchio verso il pavimento, pian piano, senza andare a toccare il pavimento con il ginocchio. Se sentite un crack o uno schiocco fermatevi! (*ride*) La forza rimane tra l'alluce ed il secondo dito e dato questo come potete fare a dirigere il ginocchio in direzione del pavimento? Le mani vi possono aiutare: potete tirare

sulla caviglia. Avete entrambe le mani sulla parte anteriore della gamba. Riposate con i piedi in appoggio. **Fate la stessa cosa con l'altra gamba ora. Puntate le dita del piede sinistro, tirate questo piede sotto di voi, tenete la caviglia con le due mani ed allontanate il ginocchio da voi in direzione del pavimento.**

Fermatevi. Riposatevi.

Quando sento la parola fermata mi fa effetto. Molti anni fa ero sposato, io e mia moglie insegnavamo entrambi a Roma e l'organizzatrice della formazione ci era venuta a prendere, ci aveva portati all'appartamento dove saremmo stati e ci ha detto: "rilassatevi, torno più tardi che andiamo a cena". Noi abbiamo disfatto le valigie, abbiamo fatto un riposino, poi ci siamo svegliati verso le undici e mezzo del mattino e siamo andati a fare una passeggiata. Io ho controllato il nome della via dell'appartamento: era la via fermata! Abbiamo girato di qua e di là ma quasi tutte le vie si chiamavano via fermata. Ci sono volute tre ore perché ritrovassimo l'appartamento!

6. [00:24:02] **Piegate le ginocchia, mettete i piedi in appoggio, tirate la gamba destra sotto di voi come prima, siete in appoggio sulle dita del piede destro. Usando le mani per aiutarvi potete fare un cerchio con il tallone sotto il bacino: lo tirate in pratica a destra e sinistra, su e giù e la pressione si sposta da un punto all'altro del piede ed anche il ginocchio farà un cerchio. Se possibile mantenete il tallone in contatto con la natica. Invertite la direzione del cerchio, andate lentamente, e sentite che cosa cambia nel piede. Il bacino rimane grosso modo dov'è: non è tanto il bacino a muoversi quanto la gamba e il tallone. Lasciate andare, mettete i piedi in appoggio e riposate.**

7. **Adesso portate il piede sinistro sotto di voi, tenendolo con le mani, e fate un cerchio con il tallone sul fondo schiena: sentite com'è con questa gamba. Invertite la direzione del cerchio. Usate le mani per aiutarvi, non occorre farlo senza. Sentite come si sposta il peso sull'avampiede, sulla parte anteriore del piede. Lasciate andare, allungate le gambe e riposate.**

8. **Mettetevi sulle ginocchia, le due ginocchia, con le dita dei piedi puntate. Puntate le dita dei piedi, vedete se potete andare verso entrambi i piedi con le mani, e ritorno.** Ci sono vari modi per farlo: potete andare a sedervi verso i talloni, e questo è abbastanza facile quindi non fate questo, oppure mandate la pancia in avanti. Se non riuscite ad andare insieme verso i piedi fate prima uno e poi l'altro. Sentite che il lato anteriore si allunga. Se potete, **tenete entrambi i talloni, rimanete lì, e muovete i talloni in dentro e in fuori:** non mettendoci tanto peso ma sentite come cambia la pressione che dall'alluce va al mignolo del piede. Se non riuscite a fare i due piedi insieme fate prima uno e poi l'altro. Vi ricordate quando il Feldenkrais era fatto di bei movimenti facili e leggeri? I tempi cambiano! (*ride*) Riposatevi da seduti.

Queste lezioni fanno parte della serie Alexander Yanai, in realtà sono lezioni vecchie, il vecchio Feldenkrais. Quando sono uscite queste lezioni a me non piacevano. Io non sono molto flessibile, per cui mi sembravano una tortura queste lezioni. Un mio collega mi dice: hai preso le lezioni nuove? Sono vecchie in realtà queste, Feldenkrais insegnava queste molto tempo fa, poi il suo insegnamento è cambiato ma ovviamente c'è molto da imparare da questo materiale. So che la serie Alexander Yanai è tradotta in italiano adesso. Sono lezioni quelle che facciamo adesso che io non insegno al pubblico ma vi viene in mente un contesto in cui questa lezione andrebbe bene per il pubblico? Sportivi, danzatori, arti marziali: sicuramente per l'Aikido. E' sempre interessante chiedersi in che contesto andrebbe bene per il pubblico questa lezione, per quale pubblico? Uno studente del quarto anno mi ha chiesto: dovrei

comprarmi la serie completa delle Yanai? Alla fine magari sì, ma non ne hai bisogno subito, la cosa utile è vedere come si è sviluppato il pensiero di Moshe nel tempo, ci sono dei temi che lui esplora all'inizio e poi accantona e poi riprende e di tanto in tanto c'è una lezione che a mio parere non è una vera e propria lezione, perché ogni lezione è un esperimento e a volte l'esperimento non va granchè bene.

9. [00:33:00] **Mettetevi sulle ginocchia con le dita dei piedi puntate e sperimentate: andate con le mani verso i talloni con la pancia in avanti e provate a muovere i talloni in dentro e fuori.** Se doveste farlo per dieci minuti di seguito, non lo faremo, non preoccupatevi, come lo fareste? E' un contesto diciamo. Lasciate andare e stendetevi sulla schiena.

10. **Piegate le ginocchia, mettete i piedi in appoggio, portate il piede destro sotto di voi con le dita puntate come prima, prendetelo con le mani. Adesso tenete il piede e la gamba lì dove sono e muovete il bacino a destra e a sinistra, quindi il bacino va verso il lato interno del tallone e verso il lato esterno.** Non occorre che sia il movimento più grande che potete. Fate una pausa, mettete i piedi in appoggio e riposare.

Portate sotto di voi il piede destro come prima, provate a portare il tallone al di sotto delle natiche, in mezzo alle natiche, un po' di più e può essere che le dita del piede siano puntate un po' più verso l'esterno. Iniziate a muovere il ginocchio destro verso il pavimento, quindi giù, potete aiutarvi con i gomiti, il ginocchio si allontana da voi, forse fa sollevare le spalle, la trazione arriva alla testa, verso il pavimento, crea un arco attraverso la schiena. Lasciate andare, e riposare.

11. **Piegate le ginocchia, mettete i piedi in appoggio, portate il piede sinistro sotto di voi, tenetelo lì dov'è e muovete il bacino a destra e sinistra sopra il piede,** lentamente. Non il movimento più grande che potete. E notate se è diverso su una gamba in confronto con l'altra. Fate una pausa, riposare con i piedi in appoggio.

Portate il piede sinistro sotto di voi, tenete la caviglia con le mani, ed iniziate a muovere il ginocchio in giù verso il pavimento e sentite come questo movimento vi tira: quando il ginocchio si allontana potete tirare con le mani sul piede, i gomiti vi possono aiutare a stabilizzarvi, forse si sollevano appena le spalle, la trazione arriva alla testa. Non occorre farlo, non è necessario ma per qualcuno l'appoggio va verso la sommità della testa, e vi dico queste cose non perché dovete farle ma per darvi il senso della direzione del movimento. Bene. Lasciate andare. allungate le gambe e riposare.

12. [00:41:00] **Mettetevi in appoggio sulle due ginocchia, in ginocchio eretti con le dita dei piedi puntate; i piedi vicini tra loro e le ginocchia allargate.** Ginocchia divaricate e piedi vicini tra loro: ginocchia allargate, le mani a terra davanti a voi, **spingetevi con le mani in modo che le ginocchia si sollevino da terra: i talloni si avvicinano al pavimento come per andare in accasciata.** Andate a sedervi indietro. Non state sollevando il sedere, ma è un movimento come per andare a sedervi accovacciati. La testa lasciatela pendere, sentite le dita dei piedi e andate come per sedervi sui talloni. Siete in appoggio tra l'alluce ed il secondo dito: riuscite a stare in appoggio lì? Fermatevi un attimo.

Riprendete la stessa posizione sulle ginocchia, con le dita dei piedi puntate e le mani a terra davanti. Ascoltate prima le indicazioni: farete all'incirca lo stesso movimento: **questa volta quando sollevate le ginocchia per andare a sedervi indietro, allargate molto le ginocchia e quando le ginocchia tornano a terra le riavvicinate.** Iniziate a fare un cerchio con le ginocchia: quando andate a sedere indietro le ginocchia si allargano molto e quando venite avanti le ginocchia si avvicinano tra loro. Pensate che le due ginocchia facciano un cerchio nello spazio. Potete invertire la direzione del cerchio? Lasciate andare e stendetevi sulla schiena.

13. **Piegate le ginocchia, appoggiate i piedi, avvicinate i piedi al fondo schiena e prendetevi le caviglie: siete sulla schiena. Iniziate ad allontanare le ginocchia da voi, andate in appoggio più sulle dita dei piedi e ritorno. Avvicinate tra loro i talloni mentre le dita dei piedi sono aperte, e iniziate a fare dei cerchi con le ginocchia, sentite se le ginocchia possono allontanarsi. Dovete tenere il lato anteriore della caviglia, non il tallone; dovete tenere le caviglie davanti ed avvicinarle per tirarle verso di voi. In questo modo le mani vi aiutano e mentre fate i cerchi con le ginocchia sentite quando andate più verso le dita dei piedi e quando andate verso i talloni. E magari andate in appoggio verso la sommità della testa. Invertite la direzione dei cerchi.** Quello che a me sembra pazzesco è come un uomo, un tipo, abbia potuto pensare di fare queste cose. Immaginate se Feldenkrais fosse stato un cuoco, uno chef: che cosa avrebbe combinato? Che cosa avrebbe mescolato insieme? Riposate un attimo.

Sapete le due frasi preferite della consapevolezza attraverso il movimento? La prima è: stendetevi sulla schiena: la gente adora sentirla! E la seconda qual è? Per l'ultima volta!

14. **Piegate le ginocchia, adesso tirate sotto di voi entrambi i piedi, siete in appoggio sulle dita dei due piedi. Con le mani vi tenete il lato anteriore delle due caviglie: allontanate da voi entrambe le ginocchia andando in direzione del pavimento e vedete questo dove vi tira: forse si sollevano le spalle, forse andate con l'appoggio sulla sommità della testa, ma senza forzare nulla, non forzate.**

Sentite come si allunga il lato anteriore di voi. E pensate di andare in appoggio in quel punto del piede tra l'alluce ed il secondo dito. Quello è il punto dove c'è maggiore potenza, anche per saltare: è un'area, un punto che dà sia potenza sia stabilità.

15. Poi mettetevi in ginocchio eretti, lasciate andare i piedi e tiratevi su in ginocchio. allora: fermatevi! **Mettetevi sulle due ginocchia, con le dita dei piedi puntate e provate a toccare i talloni ora, sentite com'è. E' più facile? Forse i talloni sono cresciuti, sono più alti? Provate con le dita dei piedi allungate, andate indietro con una mano verso un tallone, poi l'altro:** sentite se è un pochino più facile. Lasciate andare, distendetevi sulla schiena.

E date uno sguardo dentro. Che cosa sentite? Che cosa notate ora? Notate quelle zone in cui avete sentito di lavorare molto? O notate altre cose? Notate il risultato di ciò che avete fatto: qual è la qualità del riposo adesso? Non è solo il sollievo di non fare più movimenti impegnativi ma come appoggiate a terra? Che senso di sostegno avete? Notate anche che sensazione di vitalità avete. E' possibile sentirsi contemporaneamente più riposati e più energici? O sentite più uno o più l'altro?

Rotolate su un fianco, sedetevi, alzatevi in piedi.

16. **Notate come state in piedi ora, e senza farlo, ascoltate soltanto, quanto pronti siete a saltare?** Quello che avete fatto stamattina aiuta la sensazione del salto, di poter saltare? Su quale parte del piede siete in appoggio? E' la solita parte o è diversa?

Camminate. Sentite come camminate. E notate se camminando c'è qualcosa di più significativo: potrebbe essere una sensazione più forte. Magari ciò che notate è l'assenza di una qualche sensazione.

Notate se vi sentite di prendere un tè! Facciamo un quarto d'ora di pausa.

130.2 IF: parte 2 + oscillazioni dal piede, presa da scapola e coste lato opposto

Alan: Che cosa farò adesso? Ripasserò quello che abbiamo visto ieri, magari aggiungendo dei dettagli, ma ve lo rovescio. Non parto dallo stesso punto, parto dai piedi, da alcuni movimenti a cui ieri non siamo arrivati, a cui molti non sono arrivati. Non è mia abitudine partire dai piedi a meno che non ci sia qualcosa che si nota proprio, qualcosa di rilevante, ma mi piace rovesciare la cosa oggi perché è impossibile mostrare qualcosa senza creare un ordine. Io devo partire da un punto e il punto che scelgo diventa l'ordine secondo cui tutti fanno la cosa.

Una cosa che non ho detto dei movimenti fatti ieri è che ciascuno dei movimenti è semplicemente un riferimento perché non so dove emergeranno dei cambiamenti. Posso sentire le gambe, la testa, le spalle e magari mentre lavoro sulle gambe, cambiano le spalle ma non la testa. Vi è capitato magari, che vi sembra di fare qualcosa e invece non cambia niente, sembra tutto lo stesso? Vi sembra di aver fallito. Perché voi pensate: deve cambiare qualcosa con ogni movimento. E non è così. In realtà se voi sentite che non è cambiato nulla significa che avete delle ottime capacità di osservazione. Se sentite non c'è niente di diverso, va bene, passate a qualcos'altro. Io ritorno sulla maggior parte dei movimenti che faccio durante una lezione, faccio come una serie di cerchi ritornando sempre per vedere a che punto sono, come sono.

Abbiamo parlato delle oscillazioni prima, se ho un palo piantato nel terreno e lo colpisco con una forza poniamo di un chilo vedete che oscilla finché non si ferma; ma se lo colpisco con una forza da un chilo e all'apice del punto cui arriva lo colpisco con un'altra forza da un chilo, va più in là e così ogni volta, anche usando la stessa quantità di forza nel punto apicale. Non uso più solo la forza, né uso una forza maggiore, ma uso la forza del ritorno, il momento accumulato per creare una distanza maggiore. Se lo colpisco troppo presto invece interferisco. C'è una storia che si chiama risonanza simpatica: Moshe raccontava di quando era giovane, viveva a Parigi, era in un bar con amici e parlavano proprio di questo. Quando sono usciti dal bar c'era un lampione e loro hanno fatto le prove sulla forza e l'oscillazione. Hanno provato finché il lampione si è rotto. Il giorno dopo c'era sul giornale che non si capiva com'era successo che c'erano tutti questi lampioni rotti. Se dovete farlo fatelo di sera, non di giorno!

Serve un volontario. Ti stendi sulla schiena Martina. L'ho già guardata quando era in piedi e quello che guardo è se le servirà qualcosa sotto la testa. Vedendola in piedi non mi pareva che ne avesse granché bisogno. Quando si distende rivediamo: magari è troppo, se la persona ha la testa troppo indietro non starà comoda. Metto qualcosa sotto la testa per prima, e dopo vado alle gambe. Adesso se parto dai piedi non faccio niente sulla fascia lata che abbiamo visto ieri, non ancora, sento solo il movimento nelle gambe: non c'è grande differenza tra le due gambe e non sono neanche sicuro di quale sia la più libera. Tu cosa pensi Martina? Puoi anche dire non so. La sinistra, la senti più libera? Io non sono certo, quindi cerco altri modi per verificare. Vediamo le caviglie, che cosa succede, questa è più libera. Quando la guardo dal lato dei piedi ho l'impressione che il naso sia puntato sopra questa gamba per cui quella potrebbe essere la gamba di appoggio, invece quando la guardo dal lato della testa è difficile dire.

Sentiamo le spalle: quale senti più libera? Io sono d'accordo. Se non riesco ad individuare la differenza, se non so, a volte chiedo alla persona. Se chiedo ad allievi in formazione come voi probabilmente rispondete in un modo più preciso, con una persona del pubblico sul lettino a volte capita che questa senta il contrario di quello che avviene, quindi rimango su quello che penso io ma lo ricontrollo in ogni caso. Sì, questa è più libera. Io voglio che anche l'altra sia più libera. Comincio con l'oscillazione: è molto piccola. A proposito, credo di averlo detto ieri: quando guardo come ruota la gamba prendo i condili sotto il ginocchio, non lo stinco, non il piede, e

mi metto in piedi al centro tra le gambe. Se lo faccio dal lato, da un lato della persona c'è una asimmetria nel movimento: il mio movimento sarà in parte tirare in parte spingere. Questo mi darà una confusione. Oscillazione: inizio dal piccolo e sento come avviene con una gamba. Qui in realtà sento la differenza tra le due gambe, ricontrollo, qui sento l'anca più libera; qui sento la gamba un po' più tirata dentro l'anca. Tu lo senti Martina? Tu usi la mano destra? Quando tirate ad indovinare con le mani nel cinquanta per cento dei casi avrete ragione: se dicono di no, fate il gesto come se lo sapeste già! Se dicono sì voi dite: ecco mi pareva infatti. Ma qui c'è qualcosa che non mi aspettavo, per cui mi chiedo perché: ti sei fatta male a questa gamba? Martina conferma di avere avuto un intervento chirurgico per un angioma, un problema alle vene. Questo è uno dei modi in cui scopriamo un evento che ha modificato qualche cosa nella persona: questa gamba è più attivata ma non perché è la gamba di sostegno, forse si protegge. Quando c'è un'intrusione nel corpo come per esempio una chirurgia, il sistema nervoso non la riconosce come una buona cosa, non sa che ce n'era bisogno, ma chiude e si protegge. Vi capiterà con molte persone che hanno degli eventi simili nella loro storia. Un anno e mezzo fa per esempio sciando io ho rotto la gamba destra, che è la mia gamba d'appoggio, e al momento ho cinque perni ed una placca. Ero in Giappone, begli ospedali in Giappone, molto belli. Dopo l'incidente ho spostato il peso sull'altra gamba per lasciare libera quella fratturata. Ma ogni volta che facevo un'IF tornavo a stare in appoggio sulla mia gamba destra anche se non avrei dovuto perché non dovevo mettere peso su quella gamba. Anzi, c'era tutta la questione di quanto peso potevo dare via via alla gamba mentre guarivo. Quindi che cosa succede ad una persona che ha un incidente, o si fa male? Che sposta il peso, ma non sa se e come lo fa. Il nostro lavoro in un certo senso riporta la persona dove era prima. *(Alan ha preso il piede di Martina tra le mani a staffa, ha sollevato leggermente la gamba dal rullo e esercita una pressione in direzione dell'anca)* Adesso chiudo l'articolazione dell'anca; aspetto un pochino: ha appena fatto qualcosa. Perché aspetto? Perché lei abbia il tempo di capire che sono io che faccio il lavoro dei muscoli. Poi spingo appena di più ed inizio a muovere il bacino e poi vado più in là ma è un movimento molto lento e graduale. Io lascio che il mio peso vada in quella direzione in pratica. Prima mi avete chiesto se spingevo o tiravo: entrambi. Se spingo soltanto lo vedete così, se tiro soltanto è così. Vi ho mostrato l'amplificazione che si ottiene con il rullo: anche qui si può amplificare.

Chiudo l'anca: ti fa male? E' scomodo? Ha fatto uno scattino per quello me lo sono chiesto. Poi muovo il bacino e vado alla testa. Mi sto inclinando per farlo, vedete? Non sono le braccia che lavorano, è che sposto il mio peso. Ci sono alcune cose per le quali ho un ordine e l'ordine risulta più chiaro. Lo senti diverso da prima alle spalle? Anch'io lo sento diverso ma non me lo aspettavo. Quindi in questo caso partire da sotto ha creato una differenza qui alle spalle. Quando parlo di ordine è perché ha più senso per me. Qui c'è qualcosa che si ferma, no? Se chiedo: c'è qualcosa che si ferma? E la persona dice: credo di sì, vuol dire sì. Se la persona dice non so, vuol dire no. Sì e no si incontrano ad un certo punto: da un lato c'è il non so, e dall'altro forse sì, penso di sì. Il linguaggio dice molto. Vi parlavo di un ordine: che certe cose per me hanno un ordine. La grande maggioranza delle persone con cui lavoro hanno un grado di libertà maggiore attorno alla testa, al torace ed al collo ed un grado di inibizione maggiore intorno al bacino e alle anche. Quindi se lavoro prima dal lato della testa possono emergere delle differenze. Quando vado al bacino e alla fascia lata e poi torno alla testa trovo una differenza molto più grande, quasi sempre. quindi perché è importante l'ordine per me? Perché mi aiuta ad evidenziare alla persona una maggiore distinzione. Se partissi dalle anche e dalla fascia lata per la persona sarebbe meno facile vedere che cosa cambia in alto, nella parte alta. Metto una mano, la mia destra, sotto di lei e la sensazione che cerco è: ce l'ho tutta in mano, e se avessi la forza sufficiente, e lei la mobilità, da qui potrei muoverla tutta intera. Se sposto la mano, senti Martina? Non è la stessa cosa. Questo è un compito

importante per chi è sul lettino: quando il compagno lavora su di voi ditegli: metti la mano più così, infilala di più, cercate insieme il punto in cui entrambi dite, ecco, ci sei, ce l'hai. Qui voglio solo vedere come si muove. C'è un trainer, Larry Goldfarb, che ha detto una cosa che calza molto bene in questo caso. Ha detto: l'IF è una coreografia di domande. Di recente Larry insegnava in una mia formazione e io ho riportato questa sua frase, ma lui mi ha risposto che non si ricordava di averla mai detta, quindi adesso è mia!

Qui con la mano destra ce l'ho, Martina, con la sinistra la prendo dall'altro lato e vedo se posso spostare il peso e portarlo verso le mie mani. Cerco il punto dove ho una connessione migliore. Se questa spalla è fissata al lettino e l'impulso è quello di volere più libertà con l'altro braccio, con l'altra mano, la spingo ancora di più verso il terreno, verso il lettino: l'aiuto a fare una cosa che fa già. A volte, facendo questo, dopo trovo una differenza dalle spalle. Vedete la testa? Il mento era un po' più alto della fronte: era quello che avevo visto all'inizio quando le ho proposto un cuscino sotto la testa. Lo noto, anche se non mi pare di dover far nulla. Infilo l'altra mano dall'altro lato, cerco il punto buono: è una sensazione assolutamente chiara che tutti conoscete e riconoscete, tutti voi. Pensate di sollevare le borse della spesa: è quella sensazione, e se non avete questa sensazione fermatevi e riorganizzatevi. Qui ci innervosiamo un po' e iniziamo a pensare: dovrei essere a tre centimetri dalla colonna, più a sinistra della scapola, eccetera. Se la pensate in questi termini sarà un problema, è più preciso cercare la sensazione, la qualità della sensazione che il punto esatto. Adesso quando inizio a sollevare con il braccio destro non sento di averla in mano; adesso sì. Vedete che vado a sedermi indietro in pratica: il movimento delle braccia è diretto dal movimento del mio bacino. Vedete che cosa non faccio? Non è una bella sensazione, né per lei, né per me. Meglio? Ma scuoti la testa per dire no. C'è ancora qualcosa, ma è più facile. Adesso devo decidere da quale gamba inizio: c'era una gamba libera, quella che sostiene, adesso c'è una differenza maggiore tra le due gambe e non mi aspettavo neanche questo. Niente va secondo i miei piani qui: capita spesso! Stavo per dire: devo decidere da quale gamba iniziare e pensavo di iniziare dalla sua destra anche se ha tutta una storia dietro e invece parto dalla sua sinistra. Non c'è una risposta perfetta. Ho una mano sul gran trocantere e con l'altra mano ruoto la gamba verso l'interno e con la mia mano destra lei sente che la rotazione avviene lì. Tengo la gamba ruotata con la mano sinistra. Ieri ho visto che per molti di voi, e vale anche per Martina, la fascia lata è più morbida che nella maggior parte delle persone: forse perché siete italiani? E' una caratteristica? Non so. Io sento cose diverse in culture diverse. Nella maggior parte delle culture occidentali se chiedo di sollevare la testa i piedi fanno questo. In Giappone tutti sollevano la testa completamente. E penso che venga dal fatto che fanno questo inchino continuamente. Non ho invece una teoria sulla fascia lata degli italiani, in inglese fascia lata inizia con IT, come Italia.

Tengo la gamba ruotata verso l'interno e agisco sulla fascia lata: la mia mano sinistra rimane dov'è grosso modo, muovo solo la destra. Posso allungare oppure accorciare la fascia lata e uso una certa forza. Vedete che tengo la gamba sempre ruotata verso l'interno, adesso vado a chiudere l'anca dall'altra parte. Le due mani sono fisse: che cosa vuol dire che sono fisse? Che la mia mano sinistra sente la mia mano destra, sono collegate. Lei deve fare la rotazione più in alto: bastano pochi movimenti.

E poi controllo da sotto: una grossa differenza.

(Alan passa all'altra gamba) Le evidenzio dove si muove la gamba, dove si crea il movimento.

Poi mantengo la gamba ruotata all'interno: questa fascia è più tesa. Non mi è del tutto chiaro il meccanismo, ma in ospedale quando mi hanno operato, tre giorni dopo mi sono appena toccato qui e manca poco gridavo da quanto era tesa la fascia lata: era un modo di proteggermi. Dopo di che è andato tutto bene, scio di nuovo. *(Alan torna a riferirsi a Martina e alla sua fascia lata)* L'ho sollevata, l'ho accorciata, non sempre faccio entrambe le cose, a volte una sola. Non ti piace? E' scomodo? Dove?

Nell'anca? Troppa pressione? Martina risponde che sente troppo. E' importante che io lo sappia. Va meglio così? Quindi chiudo meno l'anca perché se lei sente come ci ha descritto questo aggiunge scomodità e non l'aiuta certo a rilasciare, anzi l'aiuta a contrarsi. Ma è molto più libera la gamba da sotto, forse non quanto l'altra, che cosa dici?

Vediamo l'oscillazione. Tu come la senti Martina? Più facile? Anche per me. Questa è più facile di prima ma non facile quanto la prima gamba. Chi lavorerà con Martina parta dalla sua gamba sinistra, dopo faremo altre cose con le gambe. Prima di chiedere qualcosa alla gamba destra di Martina lasciate alla gamba il tempo di osservare la gamba sinistra. Bene: più facile? Contrai appena la gamba: senti che si fermano le spalle? E' una sensazione familiare? Mi interessa sempre sapere se la sensazione è familiare per le persone e farlo notare perché in questo modo possono accorgersi quando lo fanno nella vita quotidiana. Adesso è più facile. L'unica cosa aggiunta è: partire dal lato dei piedi e poi le spalle e le coste dal lato opposto. Vi suggerisco questo: prendete lo stesso compagno di ieri. Vi dicevo che vi avrei dato più tempo ed invece no! Ve lo darò nel pomeriggio, dato che lo avete già fatto una volta, giocateci un po', non preoccupatevi se non fate tutto, cercate l'oscillazione. Per qualcuno sarà difficile e vi mostrerò poi come fare. Giocate con questi elementi, passando da uno all'altro, andate e tornate più volte.

Facciamo questo fino all'ora di pranzo. All'inizio del pomeriggio mostro qualcosa di più, di nuovo e vi do più tempo per provare tutto quanto. Poniamo che io non sia bravo a fare l'oscillazione e la persona sul lettino vi dirà: non sei bravo a farlo! (*risate*) Chiedete allora alla persona di farlo da sola e voi seguite. Martina, tieniti sul lettino e tirati su e giù con le mani: io la seguo, ascolto. Questa è la sensazione da cercare. Non ci deve essere un confine, un'estremità sopra e sotto da toccare. Se non la trovate oggi non preoccupatevi: potete avere uno studio Feldenkrais e dare lezioni tutta la vita, senza riuscire a fare questo e avere comunque successo.

Domande?

Monica: non mi era del tutto chiaro che cosa facesse la mano sinistra o destra quando lavorava al torace, sotto la spalla; il compito della mano non mi era chiaro. Grazie.

Alan: ho la mano sotto di lei e la sensazione è di avere tutta la persona nella mano. Se lei fosse una borsa della spesa l'avrei in mano; se fosse un cane lo potrei spostare, o forse preferisci i gatti, Martina? Quando la prendo dall'altro lato quello che voglio fare è spingere il suo peso verso la mia mano destra. E' tutto qui. Non sempre lo trovo da qui. A volte il collegamento per la persona non avviene, quando ho le due mani dallo stesso lato della persona, le muovo nella stessa direzione. Lo posso fare da coste diverse, oppure posso avvicinare le due mani tra loro e le muoverle una verso l'altra. Una mano rimane uguale e l'altra può spostarsi: posso accorciare il lato e muoverle insieme.

Stesso compagno. Non vi dico quanto a lungo: lavorate e vi dico quando scambiarsi i ruoli.

130.3 Commenti durante esplorazione in coppie

Alan: tenete lo stesso compagno oggi. C'è qualcosa di più familiare, qualcosa che conoscete? Chi è sul lettino, vi prego di assumere un ruolo attivo: per esempio dite al compagno se non vi ha preso in mano; dategli se con l'oscillazione vi manda a sbattere. Non vi ho detto quanto tempo avete e qualcuno è venuto a chiedermi: quanto tempo abbiamo? Il punto è che quando vi dico quanto tempo avete nessuno di voi guarda mai l'orologio, quindi non sapete quanto tempo avete. Per fare l'oscillazione dovete sia spingere che tirare, non solo spingere.

Il trucco per fare l'oscillazione è di partire da un movimento molto piccolo e rapido, perché se provate a farlo grande lo perdetevi subito. Notate se lavorare con lo stesso compagno di ieri e fare le stesse cose vi sembra un po' più facile. Fra due minuti vi chiederò di scambiarsi i ruoli: vi ho dato più tempo di quanto pensavo. Mi sentivo generoso. Chiedetevi: se ho solo due minuti voglio tornare alla testa, alle gambe, alle spalle? Che cosa voglio fare? A che cosa potete ritornare?

Quando vi chiedo di fermarvi chi è steso sul lettino si alza, si ascolta e cammina un po'.

Smettete di fare quello che state facendo. Accertatevi di aver fatto tutto quello che volevate fare prima di fermarvi e poi fermatevi: era una battuta, ovviamente! Non fate tutto quello che volevate fare: fermatevi e basta. Chi è sul lettino si alzi, si ascolti, senta l'effetto camminando.

Mentre il compagno cammina voi vi potete distendere sul lettino.

Com'è ritornare allo stesso compagno di ieri? Lo trovate leggermente più familiare fin dall'inizio? Com'è lavorare con questa persona per la seconda volta? Lo trovate un po' più familiare? Un po' più facile? E chi è disteso: il vostro compagno sta migliorando?

Tra due minuti vi fermerete. Chiedetevi a che cosa volete tornare prima della fine della pratica: volete andare alle gambe, ai piedi?

Prima di tutto vedete se il vostro compagno è ancora in grado di stare in piedi, e se sì, lasciatelo stare in piedi, camminare.

Andiamo a pranzo, ci ritroviamo alle due e mezza.

130.4 IF: parte 3 + piede in appoggio, apertura e chiusura dell'anca

Alan: serve un volontario. Mi servono cuscini per prima cosa.

Anna: avete visto che le ha guardato la testa e poi gliel'ha sollevata per mettere il cuscino.

Alan: la mia abitudine è sollevare io la testa della persona, in questo modo sento quanto la persona lavora, altri colleghi chiedono alla persona: solleva la testa che ti metto il cuscino. E va altrettanto bene.

La testa pesa quel tanto, saranno cinque chili circa, ma se sollevandola la trovo molto pesante questo mi dà già delle informazioni. Avrete fatto probabilmente delle lezioni sul fianco in cui si solleva la gamba all'inizio e alla fine della lezione la stessa gamba risulta più leggera. Non cambia il peso della gamba. Che cosa avviene in realtà quando una cosa sembra più leggera? O quando sembra più pesante? Se descrivo il peso da un punto di vista soggettivo una cosa per me è più pesante quando richiede uno sforzo maggiore per spostarla. Se sto per sollevare la testa di una persona e la trovo più pesante di quanto dovrebbe pesare una testa significa che quella persona da qualche parte sta lavorando. La persona sta facendo un lavoro da qualche parte che spinge la testa indietro, per cui io sollevandola la trovo pesante.

Adesso vi mostro tutto quello che abbiamo fatto stamattina ma ve lo dimostro a velocità normale. La mia velocità normale che è forse un po' più veloce della vostra perché queste cose a me sono molto familiari quindi per me è più rapido tranne le informazioni. Anche se voi raddoppiate il ritmo va bene! Farò del mio meglio per non interrompermi parlando.

Le trovi diverse? Qui qualcosa si ferma. Quante volte le ho guardato le spalle? Due. E una volta che ho sentito la differenza non occorre continuare. Mi chiedo se lei la sente: diverse? Abbiamo cambiato di nuovo l'ordine: la prima volta avevo fatto la testa e le spalle ed ero rimasto sulle spalle. La posizione delle mani sotto di lei, e lo dico sul serio, a volte un millimetro fa differenza. C'è differenza in un movimento

come questo. Qui mi sostituisco, vado a fare il lavoro che stava facendo lei, quindi rimango un po' più a lungo. Mentre con le spalle e con il sollevamento della testa avete visto che ho fatto presto. Vedete spostando le mani che cosa avviene? Lei si sta chiedendo: che cos'è?

Cerco il punto giusto per la mano, il primo giorno, se vi ricordate, ho parlato dell'evento neurologico di una lezione ed ho menzionato l'esteticamente piacevole per lei e per me. La sensazione di piacere estetico la crea in parte il senso di avere tutta la persona in mano, nelle mie mani, quindi dedico del tempo a ricercare quella specifica qualità di quest'esperienza ed il tempo che dedicherete a fare questo vi darà un ottimo ritorno. Se mi guardate dare venti lezioni a persone distese sulla schiena le cose che ho mostrato finora me le vedrete fare tutte in tutte le lezioni.

Ieri vi dicevo che gran parte della prima metà della lezione la dedico a tranquillizzare, calmare le abitudini delle persone ed io per fare questo ho le mie abitudini. Dopo aver fatto tutto questo aggiungerò anche delle cose nuove oggi: è più facile, no? Adesso mi devo interrompere perché sento che c'è qualcosa di possibile che però qui non avviene: ha a che fare con le coste, sento che potrebbero muoversi di più, però lo lascio lì per ora. Questo è un esempio di un punto in cui una lezione potrebbe cambiare completamente direzione.

Si ferma nello stesso punto di prima, io non percepisco una grande differenza, ma non mi sforzo, non sto lì, va bene così.

Vedete che faccio tutte le cose che vi ho già mostrato anche se in realtà non sempre faccio tutto.

Il movimento di oscillazione attraverso la gamba non è una cosa che farei sempre, ma l'ho aggiunto apposta perché voi possiate impararlo. Avete bisogno di provare la sensazione dell'oscillazione e questo vi serve per poi poterlo fare attraverso la testa. Quello dalla testa invece io lo faccio molto. Un'altra fascia lata italiana: forse l'olio di oliva, non lo so! E anche questo movimento talvolta non lo faccio: non è necessario ogni volta fare tutto. Questo che vedete è più vicino al tempo reale con cui faccio le IF e probabilmente il vostro tempo non è altrettanto veloce, ma perché io so che cosa sto cercando e riesco a sentire più velocemente. Quello che vi sottolineo è che non dedico troppo tempo ad un solo punto. Quando ho fatto il praticum al quarto anno di formazione in Israele c'era un altro trainer, una degli apostoli, Mia Segal (mi chiedo sempre chi era Giuda!) e Mia mi guardava. Alla fine mi ha detto: come potresti fare meglio questa lezione? Come potresti migliorarla? Io non ne avevo la minima idea, mi pareva di fatto già del mio meglio. Però ci ho pensato per tre giorni, quindi sono tornato da lei e le ho detto: se avessi fatto tutto un pochino più velocemente forse avrei potuto fare qualche altra cosa. E lei mi ha detto: molto bene, quello è un modo. Poi se ne è andata. E io ho pensato: mio Dio, ci sono altri modi di migliorare?

Quando torno qui alle spalle ancora c'è qualcosa nelle coste che mi attira ma mi ero fatto una scaletta di cose da mostrare e mi attengo alla scaletta. Andrà comunque bene, potrà avere un effetto sulle coste.

Fin qui sono tutte cose che abbiamo già visto, che abbiamo già fatto, quindi aggiungiamo qualcosa, un bel pezzo. Si tratta della stessa cosa ripetuta tre volte con il piede in posizioni diverse. Ma prima di tutto vi mostro come gestire i rulli cioè come fare quando si devono spostare. Imparate a muovere i rulli in modo che sia parte della lezione: le metto la gamba in appoggio, spingo via il rullo dietro, impedisco al suo piede di scivolare con la mia gamba, le tengo il ginocchio e ho le mani libere: sollevo l'altro ginocchio e spingo via il rullo. Il piede non è appoggiato bene: ok, adesso va meglio. Avete imparato che in molte CAM si parla del ginocchio che va sopra il piede, per l'allineamento del ginocchio. Io tiro qui e la mia domanda è: fin dove arriva in lei questo? Posso tirare anche il ginocchio verso l'interno e se non c'è peso sul ginocchio posso modificare l'angolo. Lo cambierò varie volte: pensate a quando si salta: le ginocchia devono andare sopra i piedi, perché il peso ci cade sopra, altrimenti guai. Pensate al Tai Chi Chuan invece: quando si fa un passo il

ginocchio si ruota verso l'interno, ma non porta peso perchè il peso è sull'altra gamba. Lo posso fare senza fare male al ginocchio. Questo è tirare in giù diritto, un po' verso l'interno, e per lei si ferma qui. Vediamo se riusciamo a fare un trucco: ruoto l'altra gamba verso l'interno ed il ginocchio va un po' di più. Le anche lavorano molto insieme: quando una è ruotata internamente anche l'altra può ruotare. Adesso con la mia gamba tengo bloccato il suo piede. A seconda della lunghezza della gamba, potrebbe essere che l'appoggio avvenga nell'estremità inferiore dello sterno o in quella superiore e da qui comprimo l'anca e ruoto verso l'interno i muscoli della gamba e tengo. Quindi sto comprimendo l'anca per sostituirmi al lavoro dell'anca stessa e anche per sostituirmi al lavoro dei muscoli della gamba. Questo potrebbe fare una differenza ma non lo so. E premo, con il mio peso soltanto. Lascio andare e tiro di nuovo: sento come degli scatti, dei salti. È come se lei dicesse: che cosa vuoi che faccia? Non so come si fa! Non sono sufficienti le informazioni. Il rullo l'ho spostato in fuori in modo da infilare bene il mio ginocchio: lo vedete? Ho la gamba sopra le dita del piede di Silvia. Uso il mio mento, lo appoggio sopra il ginocchio di Silvia e la tengo tra il mento e la sommità dello sterno così ho le mani libere per prendere il bacino. Con la mia mano sinistra tiro oltre a ruotare e tiro anche attraverso il ginocchio. Porto la gamba verso l'interno mentre va giù e qui sento che lei non sa come si fa ad andare più in dentro allora con il braccio destro posso tenere l'altra gamba e così infatti risulta più facile. Quello che le sto chiedendo è di ruotare nella colonna e di andare in estensione. Io sposto il mio peso inclinandomi e tiro anche con il mento: lo posso fare un paio di volte e poi tiro con le mani sopra il ginocchio. È ancora in parte confuso, ma va bene, e poi mi fermo. Adesso sposto il piede di Silvia un po' più verso l'esterno, metto la mia mano destra a pugno e vedo se può appoggiare la gamba contro il mio braccio. Adesso ha lasciato andare, adesso uso la parte anteriore della mia spalla per comprimere l'anca: sono all'incirca gli stessi muscoli intorno all'anca che comprimo ma la gamba ha un angolo, un'angolazione diversa, quindi viene fatto diversamente. Ogni volta che cambia l'angolo della gamba nella compressione cambia la risposta: qui voglio scoprire come si muove. Poi di nuovo prendo la gamba tra il mento e lo sterno, ruoto l'altra gamba verso l'interno, mi pare che preferisca, e tiro: vi ricordate che quindi l'arco del movimento sale più in alto lungo la schiena. Lo vedrete fra un attimo. Vedete che la trazione avviene in realtà un po' più in alto, guardate qui come si muove. Adesso sposto il piede ancora più in fuori: sono sul piede di Silvia, lei non può scivolare, le do il sostegno, lei lascia andare, e poi mi appoggio. Mi inclino appoggiandomi verso l'anca, lei lascia andare; poi uso di nuovo il mento e la sommità dello sterno e faccio come prima: vedete che diventa più grande? E' chiaro? La torsione avviene un po' più in alto lungo la colonna toracica e se non vedete quello che descrivo non preoccupatevi: io quando ho fatto la formazione non vedevo nessuna di queste cose.

Adesso ho riportato il piede dove era all'inizio e provo a tirare dal ginocchio. Tu lascialo pesante, pensa che il ginocchio cada. All'inizio il movimento avveniva così e c'è più di lei adesso che partecipa, che segue. Tu lo senti diverso adesso? Sì: ottimo. Le tengo ferma la gamba, uso il mento, ho le mani libere, rimetto il rullo e sentiamo come sono le gambe. Il punto è: l'anca appare più libera, in realtà sono i collegamenti nella parte al di là, più in alto che fanno sì che questa sembri più libera. Faccio la stessa cosa sul secondo lato, appoggio il piede, sposto il rullo dietro, blocco il piede, tengo il ginocchio, sollevo l'altro ginocchio e spingo il rullo fin dove posso. Appoggio meglio il piede e poi sento com'è. Ho sentito una serie di piccoli salti, come se tenesse e rilasciasse; se ci sono scosse o salti io penso che in questo punto c'è qualcosa di non chiaro per la persona, la persona non capisce ancora che cosa fare, quindi vado più lento. Vedete che mi inclino indietro per fare questo, nient'altro, sarebbe più difficile tirare. Vado un po' indietro con il mio peso; un po' più verso l'interno, ma per lei non è tanto facile. Vedete che il bacino si solleva un pochino quando inizio a tirare il ginocchio un po' più verso l'interno, non tanto, non si vede tanto movimento qui. Non riesco a far avvenire altro, ma ricordatevelo

questo perché dopo ci torno. Adesso comprimo l'anca mentre tengo la gamba ruotata verso l'interno, e rimango. Lei ci ha respirato sopra: quando il respiro si fa più profondo di solito è segno che siamo nel punto giusto. Con la destra sono alla sommità del bacino, porto la gamba giù, avanti e in direzione dell'altro lato e capita che l'insegnante abbia difficoltà a fare questo tipo di movimento. Domani vi mostrerò un altro modo di fare la stessa cosa. Adesso come prima sposto il piede in un punto nuovo. Blocco il piede in modo che lei non scivoli, le do la possibilità di appoggiare la gamba contro di me e poi chiudo l'anca con la spalla e aspetto.

Con la mia spalla spingo lungo il femore per chiudere l'anca. Vi parlavo prima dell'angolo: se cambia la posizione del piede, cambia anche l'inclinazione del tratto tra piede e ginocchio e quella tra ginocchio e anca quindi alla fine cambia anche l'angolo dell'anca. Io comprimo gli stessi muscoli grosso modo, alla fine se me lo ricordate vi mostro un esercizio che mi ha insegnato un fisioterapista giapponese e che io poi ho trasformato. Adesso tiro, vi fa venire in mente qualcuno dei movimenti della CAM? Se qui provassi ad infilarle il piede sotto al bacino con le dita puntate l'ammazzerei. Nella CAM si chiede all'anca di aprirsi anteriormente. Lo vedete diverso adesso? Non tanto.

Questo è il terzo appoggio del piede. Ruoto la gamba, poi premo, e aspetto, se ho una sigaretta la fumo: Moshe Feldenkrais lo faceva, fumava durante le lezioni. E' nell'ultimo segmento che si inizia a fumare. Poi appoggio il mento e tiro e di volta in volta penso ad un punto più lontano. Non si solleva tanto di più questa zona ma il movimento l'attraversa meglio: lo vedete?

Torniamo con il piede nella posizione iniziale: qui le faccio sentire il movimento sui due lati per farle sentire che l'anca è libera. Pensa che il ginocchio cada in dentro. Vedete che è meglio adesso? Per me è importante, e credo lo sia anche per gli altri insegnanti, se dimostriamo una cosa e vi chiediamo se lo vedete e voi non riuscite a vedere, ditelo, dite qualcosa. Con me senz'altro fatelo ed io vi aiuterò a vedere: io mi ricordo nella formazione quanto poco riuscivo a vedere.

Posso farla oscillare anche da qui. E' un po' diverso anche se c'è sempre quel qualcosa che mi attira. Devo togliere il cuscino perché riportando la testa giù ed allungando va giù di più. Adesso sento di avere una parte maggiore del bacino in mano.

Voi farete questo! Ve lo ripasso e domani lo ripasseremo ancora, ed il giorno seguente di nuovo, ed anche mercoledì se dobbiamo. Si mette il piede in appoggio, bloccate il piede, tenete il ginocchio e sostenete l'altro ginocchio per far scivolare via il rullo. Poi si appoggia meglio il piede in modo che stia su, si tira verso il basso e poi verso il basso ma internamente e se non va verso l'interno posso tenere l'altra gamba. Sto solo cercando di capire come si muove questa persona. Poi ruoto i muscoli e comprimo verso l'interno e fin qui è chiaro, le piace. Poi uso il mento, la prendo con due mani e sto tirando il bacino, sto tirando lei attraverso il suo bacino. La seconda volta con il piede un po' più spostato verso l'esterno ed invece di usare lo sterno per premere uso il lato anteriore della spalla ma le cose che faccio sono le stesse. Poi sposto un'altra volta il piede più all'esterno, un terzo appoggio: blocco il piede, lascio che appoggi la gamba contro di me, chiudo l'anca, poi tiro tutto quanto in giù e verso la linea mediana o l'altro lato. Tiro non solo con la mia mano sinistra, ma anche con il mento. Poi rimetto il piede nel primo appoggio, vediamo se lei lascia andare: eccolo, lascialo cadere, non fare niente. Ok.

E' sufficientemente chiaro per iniziare? E' la prima volta che lo fate. Per rimettere la gamba a posto devo fare spazio per il rullo: lo tiro, lo faccio scivolare, lo metto a posto.

E' più facile l'oscillazione. Qualcuno mi ha chiesto se la gamba va ruotata per fare l'oscillazione o se il piede era abbastanza alto. No, guardate la gamba: deve essere diritta, appoggiata sul rullo ed io grosso modo prendo su la gamba così com'è, non la ruoto, a meno che non sia troppo ruotata verso l'esterno. Più facile, no Silvia? E anche le due gambe insieme, sempre le due direzioni: questo è spingere, vedete?

Altrimenti è come se le dicessi: dannazione, fai quello che ti dico io! Invece le due direzioni danno una bella sensazione rilassante come di essere su un'amaca.

Ho fatto la prima parte della dimostrazione con un tempo realistico mio, fatelo con il vostro tempo ma non passate troppo tempo su cose fatte due volte: tenetevi il tempo per provare la parte nuova. Avrete circa trentacinque minuti a testa. Quando sarà passato un quarto d'ora vi dirò: avete altri venti minuti, a quel punto anche se non avete ancora fatto tutta la prima parte passate alla parte nuova.

Questo lo riproveremo domani, tutto quanto. Se avete domande chiamateci. Stesso compagno. Vi chiedo di lavorare con lo stesso compagno perché è più familiare. Già stamattina con la stessa persona avete fatto tutte queste cose. Ecco un'altra buona ragione per non dedicarci troppo tempo. Tenetevi il tempo per i movimenti nuovi dal lato delle gambe, e se vi scordate qualcosa non preoccupatevi perché domani rivediamo tutto.

Mentre state lavorando se state sorridendo, ridendo, divertendovi, basta così: questo è un lavoro serio. Era una battuta!

Avete ancora pochi minuti, qualche minuto e ricordatevi che domani lo ripetiamo tutto, ci ritornerete. Ripeteremo tutto e vi garantisco che domani sarà più facile: la prima volta si è sempre confusi.

Non importa a che punto siete arrivati, è ora di scambiarsi i ruoli, potreste scambiarvi i ruoli come se fosse un'idea vostra. Ho avuto un'idea fantastica! Vi ricordate di non dedicare troppo tempo, di non stare troppo a lungo sulle cose iniziali, le sfiorate in pratica.

Mi pare che siate già tutti passati alle gambe, va bene, se qualcuno non lo ha ancora fatto lo faccia adesso, andate alle gambe.

Per oggi abbiamo finito. Ci vediamo domattina alle dieci.

GIORNO 131 - 20/02/2017

131.1 Domande e risposte

Alan: Sapete qual è una buona domanda da porre? Quella che vi imbarazza chiedere. Quella che vi fa pensare: se chiedo quella cosa l'insegnante e i miei compagni capiranno che non so niente. Ma ogni volta che una persona fa una di queste domande risulta essere un'ottima domanda, sempre. Potrebbe essere la prima volta che quella domanda non è una buona domanda, (*risate*), non so.

Silvia: Mi ha molto colpito ieri, mentre ero nel ruolo dell'insegnante durante la pratica dell'IF, che tu mi abbia suggerito di chiudere gli occhi; ho iniziato a pensare quando sarò un'insegnante potrebbe essere una cosa buona chiudere gli occhi ogni tanto durante la lezione, fare lo stesso movimento con gli occhi chiusi.

Alan: Secondo me sì. Sollevi la spalla, poniamo che la porti avanti così: la spalla si può muovere, non c'è niente di male, non ci sono problemi. Ma se io muovo la persona e ascolto attentamente potrei scoprire che l'ampiezza di movimento dove la qualità è migliore, è molto più piccola. Tutti noi tendiamo a scavalcare quel momento, ad andare più in là. Ne parlerò la settimana prossima, ma credo sia importante anticipare che il luogo in cui interagiamo uno con l'altro nell'IF, è attorno all'inizio del movimento: se cambia qualcosa attorno a questo inizio tutto quello che costruiamo dopo sarà diverso. Possiamo andiamo a costruire su un'abitudine, può succedere, ma non è la stessa cosa. Secondo me chiudere gli occhi è una buona cosa. Non quando mangi però! A Zurigo c'è un ristorante in cui si è al buio e i camerieri sono ciechi ed io immagino che si potrebbe inscenare una battaglia con il cibo, tirandolo, perché nessuno sa da dove viene e chi lo tira. In realtà sono più maturo di così...

Giulia: Quando facevamo pratica di IF ed io ero nel ruolo di insegnante, nel momento in cui lavoravamo con una mano sotto la scapola e l'altra muoveva le coste, la persona con cui lo stavo facendo ha avuto dei respiri molto ampi: ogni volta che lei ispirava io toglievo la pressione. Lei però poi mi ha detto che le piaceva molto, avrebbe voluto che io andassi avanti, che andassi oltre anche se stava ispirando; ma io nel momento dell'inspirazione mi sentivo spinta e l'idea di andare avanti mi faceva percepire una resistenza.

Alan: E un'altra persona avrebbe voluto un'altra cosa ancora diversa. Quando do una lezione a qualcuno dico sempre: "Se c'è qualcosa di scomodo dimmelo subito e se qualcosa ti va bene dimmelo subito". Ma tornando al caso che hai appena descritto, ovvero se ho le mani sul torace di qualcuno che fa un'inspirazione profonda. Mi chiedo se lasciare andare tutto o muovermi insieme alla persona. Per quanto mi riguarda, sceglierei di mantenere il contatto e mi muoverei con la persona. Se invece lasciassi andare, la sensazione sarebbe una sorta di 'andata e ritorno'. Mantenendo il contatto della mia mano che si muove insieme alla persona, sul ritorno, quando finisce l'espiazione, posso tornare ad esercitare una leggera pressione, forse anche più di prima.

Fa eccezione se avessi intenzione di lavorare con il respiro o intorno al respiro. Mi viene in mente una studentessa cui ho dato una lezione durante una formazione, Avevo le mani sul suo torace, il suo respiro era tutto nel petto ed ogni volta che ispirava premevo di più. Perché? Perché stavo cercando di inibire il movimento in quella zona per costringerla a respirare altrove, non tanto da farle male, ma in modo da porle un vincolo. Ci sono voluti trentacinque minuti prima che cambiasse il

respiro, era come dirle continuamente di no, qui no. E potrebbe non funzionare, capita che non funzioni.

Poniamo che la persona sia sul fianco e che io stia muovendo la spalla avanti ed indietro. Se decido di cambiare direzione, non lascio andare tutto per poi ricominciare. Come vi dicevo ieri, quando ho la mano sotto la scapola della persona, se è ben posizionata ho tutta la persona in mano. Avere tutta la persona in mano vuol dire che da lì posso cambiare direzione, cambiare movimento in qualunque momento. Questa è la mia intenzione, muovermi con il suo respiro, ma non sempre riesco poi a farlo. Non tengo per poi lasciare andare. Ad alcuni non piace granché la sensazione del lasciare andare. Mi muovo con la persona, senza perdere il collegamento. Se creo un vincolo il respiro deve potersi muovere e andare altrove. “Se ti tenessi più stretta il respiro andrebbe alla testa, ti si gonfierebbe la testa, come un pallone!” (*Sta mostrando come muovere la spalla di Giulia che è distesa su un fianco*).

131.2 CAM 273: Talloni sotto il bacino (sollevare le ginocchia) #3 - AQ (AY 193)

1. Stendetevi sulla schiena. In inglese si direbbe: “Stendetevi sulla vostra schiena” e allora nasce spontanea la domanda: “Su quale altra?”. Stendetevi sulla schiena di qualcun altro! Prendetevi qualche momento per osservarvi. Che cosa notate oggi in voi? Osservate il respiro: dove sentite il movimento del respiro? Più nel torace, o nella pancia? Lo sentite verso i lati, nelle coste o magari dietro? Avete qualche idea di come dovrebbe essere il respiro? E vi paragonate a quell’idea? Notate che differenze sentite in voi tra un lato e l’altro: per esempio se un lato di voi lo sentite più lungo e un lato lo sentite più corto. Quali lati avete paragonato? Probabilmente avete paragonato il destro ed il sinistro, potete paragonare anche davanti e dietro, quale sentite più lungo, il lato anteriore o il lato posteriore? O forse non siete sicuri.

2. **Mettetevi in appoggio sul ginocchio sinistro ed il piede destro.** Chi è che si è lamentato? Se continuate a lamentarvi vi faccio mettere sui quattro punti e questo di oggi vi sembrerà facile! Chiedetevi quale sistema educativo vi permette di lamentarvi come qui. Se fosse una lezione di chimica e vi dicessero di tirare fuori la tabella periodica e voi diceste “oh no!”, vi manderebbero fuori dall’aula. **Puntate le dita del piede sinistro e sentite com’è oggi andare dietro con la mano come per prendere il tallone.** È migliorato il movimento? Arrivate con maggiore facilità? Forese il primo giorno non toccavate ed oggi forse toccate. Il primo giorno le dita del piede erano distese. **Prendete il tallone con la mano ed iniziate a muoverlo un po’ a destra e a sinistra** e pensate che il perno di questo movimento sia in un punto fisso tra l’alluce ed il secondo dito del piede. **Fatelo un paio di volte e poi provate ad avvicinare le dita del piede alla gamba, piegando di più la caviglia; ogni due o tre volte, avvicinate di più le dita,** continuando a giocare con questo movimento di avvicinamento. Fate una pausa, sedete.

3. **Tornate nella stessa posizione, sul piede destro e sul ginocchio sinistro.** Questa volta vi appoggiate alla gamba destra con il braccio destro e provate a sollevare il ginocchio sinistro per piegare di più la caviglia. Lo facciamo in due tempi. Solo in un secondo momento la mano sinistra andrà a prendere il tallone. Quindi, con il braccio destro vi appoggiate sulla gamba destra, **sollevate il ginocchio sinistro in modo da spingere indietro il tallone.** Non si tratta di sollevare il ginocchio in alto ma di sollevarlo in modo da mandare indietro il tallone e piegare di più la caviglia.

Lo fate così qualche volta e poi portate la mano sinistra al tallone sinistro, sollevate il ginocchio e spingete indietro il tallone. E badate di farlo bene! Vi potrebbe aiutare il pensare di spingere con il piede in modo da accentuare l'appoggio dell'avampiede sul pavimento. E ricordatevi che se non riuscite a fare questo movimento potete comunque vivere bene; avrete una vita quanto meno mediocre! - ride - Tirate fuori la tabella periodica! (*ride*) Per fortuna la nostra settimana ha solo quattro giorni.

Riposate da seduti.

4. Scambiate le gambe. Siete in appoggio sul ginocchio destro e sul piede sinistro, con le dita del piede sinistro puntate. Vi prendete il tallone destro con la mano destra, pensando che ci sia un perno tra alluce e il secondo dito e muovete il tallone destro. È più facile, più difficile? È solo diverso? Ogni pochi movimenti spostate il piede in modo che le dita si avvicinino allo tibia, al lato anteriore della gamba, spingendo un po' indietro il tallone. Fermatevi un attimo. Questa volta appoggiate il braccio sinistro sulla gamba sinistra, prendete il tallone destro, spingete indietro il tallone andando verso l'avampiede e sollevate il ginocchio. Forse su questo lato è più facile: vedo delle grosse differenze. Quanti lo trovano più facile? Alzate la mano. Quanti sono mancini di voi? Mi chiedevo se questa facilità era collegata al fatto di usare la mano destra ed essere in appoggio sulla gamba sinistra. Ci sono solo due mancini, la maggioranza sono destrimani. Ovviamente i mancini sono più dotati, rappresentano l'eccezione! (*ride*)

Stendetevi sulla schiena e riposate.

5. Mettetevi sulle due ginocchia, eretti, con le dita di entrambi i piedi puntate. Inclinatevi indietro e vedete se arrivate a prendere i due talloni. La pancia viene in avanti. Notate se ora è più facile. Se riuscite a prendervi i talloni mantenete la presa e, rimanendo così, in questa posizione, sollevate un ginocchio e lo riappoggiate a terra, poi sollevate l'altro e lo riappoggiate. Pensate che la pressione è tra l'alluce ed il secondo dito. Se proprio dovete alternare le ginocchia, fatelo, ma non occorre respirare! (*Risate*) Provate a spingere indietro il tallone quando sollevate il ginocchio in modo da cambiare la misura dell'angolo tra il piede e la gamba. Prendetevi cura di voi stessi, se non lo fate seriamente va bene.

Poi lasciate andare e vi riposate sulla schiena.

6. Rimanete sdraiati a terra, piegate le ginocchia e portate le piante dei piedi in appoggio a terra. Usando le mani per aiutarvi, sollevate il bacino e portate il piede destro sotto il bacino, in appoggio sulle dita. Tenetevi il piede con le due mani e adesso muovete soltanto il tallone a destra e a sinistra. Sentite com'è. Sentite se potete rimanere in appoggio tra l'alluce ed il secondo dito. Rimanete in questa posizione, lasciate il tallone lì dov'è, fermatevi un attimo e poi muovete il bacino a destra e a sinistra. Diventa più possibile?

Fate una pausa con i piedi in appoggio, riposate.

7. Portate il piede sinistro sotto di voi, in appoggio sulle dita del piede, lo tenete con due mani e muovete solo il tallone a destra e a sinistra. Le mani vi possono aiutare. Poi cambiate il movimento: fissate il tallone e muovete il bacino a destra e a sinistra. Lasciate andare e riposate.

8. Mettetevi sulle ginocchia, con le dita dei piedi allungate. Con grande entusiasmo! (*ride*) Lavoriamo prima con il piede destro. Prendetevi il tallone destro con la mano destra e lo muovete a destra e a sinistra. Pensate che ci sia un perno tra l'alluce ed il secondo dito del piede destro. Pensate di appiattare la parte anteriore della caviglia, in modo che vada verso il pavimento. Per qualcuno, data la forma del piede, la parte anteriore della caviglia è già a terra; in questo caso

applicare una certa pressione sul tallone, spingendolo di più verso il pavimento. Fate una pausa e poi **lavorate con il piede sinistro: lo muovete a destra e a sinistra e contemporaneamente premete**. Bene. Riposate da seduti.

9. **Rimettetevi in ginocchio, eretti, con le dita dei piedi distese, e provate a prendere i due talloni**. La pancia è in avanti e la testa è in una posizione comoda, non cade all'indietro (perché per qualcuno non è comodo lasciar cadere la testa indietro, fa un po' paura). **Avvicinate ed allontanate tra loro i due talloni**. Se non riuscite a prenderli insieme, prendete prima uno e poi l'altro, senza forzare. Fermatevi un attimo, sedetevi.

Questa serie presenta una variazione che io non vi chiederò di fare perché non vi conosco. Nelle mie formazioni la faccio fare, ma comunque ve la dico perché potrebbe esservi utile saperlo e poterla usare in futuro.

Assistevò ad una conferenza, non ricordo bene se di carattere spirituale, e mi ricordo che il relatore abbracciava letteralmente l'intera stanza, aveva creato un vero e proprio contenitore per il suo discorso. Questo è sicuramente il compito di un formatore, ma lo è altrettanto per un insegnante. Un trainer che è mancato di recente, Dennis Leri, un uomo meraviglioso, veramente brillante, una volta disse: "Il trainer è la persona che può sostenere il livello maggiore di ansia". Se durante una lezione c'è un allievo o più allievi che diventano ansiosi, l'insegnante è in grado di tollerarlo, non diventa a sua volta ansioso, altrimenti l'intera stanza esploderebbe. Questo è il compito dell'insegnante: essere in grado di tollerare, di sostenere un livello di ansia maggiore rispetto a quello degli studenti. Quando insegno una lezione impegnativa come questa, io vedo quello che avviene nella stanza, vedo chi si preoccupa, e devo continuare a dire che va tutto bene, di andare piano e di non forzare. Durante la conferenza di cui vi parlavo prima mi sono anche chiesto come avrei potuto insegnare agli altri a diventare un contenitore migliore. Per esempio, se qualcuno di voi è sicuro che questa lezione non fa per lui, può prendersi uno sgabello e venire qui davanti a vedere la lezione; si siede e vede com'è stare a guardare gli altri che fanno fatica, che combattono. Cosa vogliamo fare quando vediamo qualcuno che lotta? Vogliamo andare ad aiutarlo? A me è capitato che uno studente seduto a guardare si facesse prendere dall'ansia e mi dicesse "Ma guarda quello lì che cosa fa!". E io gli ho risposto: "No no, va tutto bene". Guardare può farci impazzire, ma in tantissime lezioni il movimento poi si sviluppa da sé e chi all'inizio non riusciva a fare una cosa, alla fine riesce a farla.

Quindi, tornando alla variazione di questa lezione: mettevvi in ginocchio, con le dita dei piedi allungate, e andate a sedervi indietro verso i talloni. Sedetevi, tenetevi i talloni con le mani e poi venite avanti spingendo avanti la pancia. Lasciate ricadere indietro la testa. Provate a spingere il bacino in avanti lasciando andare indietro la testa, come se foste una fontana. Vi arrotondate e vi inarcate, senza lasciare i talloni.

Stendetevi sulla schiena e riposate.

10. **Rimanete sdraiati sulla schiena. Piegate le ginocchia e appoggiate i piedi a terra. Sollevate il bacino e tirate sotto di voi il piede destro mettendolo in appoggio sulle dita, poi portate sotto di voi anche il piede sinistro, siete in appoggio sulle dita dei due piedi e con le due mani vi tenete le due caviglie. Adesso muovete le due ginocchia verso il pavimento**. Forse la testa striscia un po' sul pavimento. I talloni si allontanano dal pavimento ed al ritorno si avvicinano. Notate se migliora qualcosa di volta in volta. Riposate con i piedi in appoggio.

11. **Portate entrambi i piedi sotto di voi, come prima, tenendo con le mani le caviglie, il lato anteriore delle caviglie**. Provate ad appoggiarvi di più verso

l'esterno delle dita dei piedi, verso il mignolo. Iniziate a fare **un movimento piccolo, ad allontanare tra loro i piedi**. Come potete farlo? Quanto si possono allargare i piedi? **Senza ritornare indietro, ogni volta allargate di più**. Se dovete spostare le dita sul pavimento di lato, fatelo. I talloni possono arrivare a superare i lati del bacino? Arrivate fin dove è comodo. Quando siete nel punto con i talloni sono allargati quanto più possibile, senza però aver superato il limite della comodità, **provate a portare le ginocchia verso il pavimento. Ritornate e, continuando a tenere i talloni così allargati, muovete il bacino a destra e a sinistra**. Sentite come si sposta il peso sui piedi. Bene. Lasciate andare. Riposate.

12. **Mettetevi in ginocchio, questa volta con le dita dei piedi puntate. Andate indietro e prendete entrambi i talloni con le mani**. La pancia è in avanti. **Sollevate un ginocchio e lo riappoggiate, l'altro ginocchio e lo riappoggiate; alternate. Quando sollevate il ginocchio spingete un po' indietro il tallone; ogni volta sempre più indietro**. Il bacino rimane avanti, tenete la testa dove è comoda e se volete la lasciate ricadere indietro.

Stendetevi sulla schiena. Ci sono lezioni in cui le persone vorrebbero continuare a fare i movimenti molto più a lungo, ma non in questa serie! (*ride*)

13. **Rimanete distesi sulla schiena. Piegate le ginocchia, mettete i piedi in appoggio, portate entrambi i piedi sotto di voi tenendovi le caviglie dal davanti**. Questa volta provate ad avvicinare i talloni più vicini che potete, ad unirli. Tenendo i talloni vicini tra loro o uniti, **muovete le ginocchia in direzione del pavimento**. Tenete le caviglie sul davanti e arrivate solo fin dove i talloni possono stare uniti, poi ritornate. Andate e tornate varie volte. **La prossima volta provate ad andare con il ginocchio destro più verso il pavimento, così da liberare in parte la gamba sinistra**. Poi andate più verso il pavimento con il ginocchio sinistro, senza forzare niente.

Riposate.

15. **Sempre distesi sulla schiena, piegate le ginocchia, mettete i piedi in appoggio, portate sotto di voi solo il piede destro, siete in appoggio sulle dita**, tenete la caviglia con le due mani. Potete aiutarvi con il gomiti sul pavimento. **Iniziate a portare il ginocchio destro verso il pavimento; la prossima volta che andate con il ginocchio verso il pavimento provate a sollevare la gamba sinistra al soffitto**. Molti riescono! Che cosa penserebbe una persona entrando ora? Yoga avanzato?

Fate una pausa.

16. **Scambiate le gambe, tirate la sinistra sotto di voi, portate il ginocchio in direzione del pavimento, andate e tornate alcune volte; sentite se questo lato è diverso. Poi rimanete lì, con il ginocchio giù, e sollevate la gamba destra**. I mancini riescono a fare entrambi (*ride*) Sentite che espressione avete in viso. Vi aiuta? Lasciate andare, riposate.

17. **State tranquilli che siamo a metà della lezione! Stiamo scherzando. Rimanete distesi sulla schiena, piegate le ginocchia, mettete i piedi in appoggio, prendete le caviglie sul davanti, portate entrambi i piedi sotto di voi. Ora portate entrambe le ginocchia verso il pavimento**. Usate i gomiti per aiutarvi. Osservate se andate di più in appoggio verso la sommità della testa. È più facile di ieri? Fatelo qualche volta, sentite com'è. Lasciate andare; riposate.

18. **Mettetevi in ginocchio, eretti, con le dita dei piedi allungate sul pavimento. Per l'ultima volta prendetevi i due talloni, allargate i piedi all'esterno, distanziateli, e andate a sedervi dietro, in mezzo ai piedi. Poi vi sollevate di**

nuovo. Avete i piedi distanziati e abbassate il bacino per sedere in mezzo alle gambe e ritorno. In pratica vi sedete con le gambe a V, o se siete dislessici è una M o due V. Allargate di più le gambe per farlo, divaricatele di più. Ogni volta che venite su spingete la pancia in avanti.

19. **Venite su di nuovo, puntate le dita dei piedi e fate la stessa cosa, andate a sedere indietro. È più impegnativo? Vedete se andando a sedere indietro potete avvicinare tra loro i talloni ed allargarli quando venite su.**

20. **Venite su, rimanete su. Ora provate a sedere indietro verso un tallone mentre sollevate l'altro ginocchio. Alternate.** Andate indietro a sedere verso un tallone, vi sedete sul tallone e sollevate il ginocchio opposto. Riposate un attimo. Non ho detto di stendersi (*ride*). Avete sempre la scelta, almeno così si dice.

21. **In ginocchio eretti, puntate le dita dei piedi e unite i talloni; le mani sono a terra, tra le gambe. Provate ad andare a sedervi indietro, portando i talloni al pavimento. In pratica vi accovacciate,** andate verso la posizione accovacciata. L'abbiamo fatto l'altro giorno, sentite com'è oggi. Sentite se i talloni si appiattiscono di più, se oggi vi sedete meglio.

22. Bene. Lasciate andare ed **alzatevi in piedi.** Sentite come state in piedi: siete in piedi in modo diverso? È diversa la stazione eretta? O provate il semplice sollievo di non fare più quei movimenti? I movimenti hanno cambiato qualcosa nel modo di stare in piedi? Su che parte del piede state? Come state in piedi?

Sollevate un piede, sentite com'è l'equilibrio. Vi sentite più stabili o forse siete più instabili? Provate l'altro piede.

Camminate. Sentite in che modo ora il piede usa il pavimento.

131.3 IF: supini, revisione di allungare da gambe e bacino

Alan: Prima di vedere l'IF volevo parlarvi dei miei dvd. È la parte commerciale di queste giornate. Queste registrazioni sono in inglese. Prendetelo come un modo per imparare l'inglese. Io vendo parecchi prodotti e siccome sono americano li posso vendere ovunque. Qui c'è un foglio con tutti i vari seminari e i loro diversi temi: reversibilità, equilibrio, sentire al di là del conosciuto, ecc.

Qui ho portato una copia, un supporto materiale in modo che possiate vederlo. Quando lo comprate, anche se le due scatole sono diverse il prodotto è lo stesso. Ogni anno registro un seminario in Svizzera, tenuto dal vivo, e in ognuno di questi cd ci sono sette o otto lezioni. Normalmente costano 57 euro, qui il prezzo è 45 euro. Ci sono disponibili quattordici titoli di questi seminari. Mi chiedono sempre quali sarebbe meglio comprare. Tutti. Si acquistano anche on line, sono sempre disponibili, ma se volete sceglierli qui lo potete fare. L'ultimo foglio che trovate è il modulo d'ordine vero e proprio. Ci mettete il vostro nome, l'indirizzo e la mail dove io vi manderò il link. Questi che vedete qui sono cd, mentre quello che ricevete è un mp3.

C'è un altro progetto che curo, un programma per le donne in gravidanza, *Pregnant Pauses*. È un dvd, ha i video. L'abbiamo filmato in tre tappe: ci sono le donne incinte che fanno la lezione, poi c'è un video in cui lavoro con una singola donna con il pancione e spiego che cosa avviene, tutti i vari movimenti; infine, una serie di temi da me trattati inerenti all'argomento. Di solito costa 80 euro, qui 60. Ho reso questo *Pregnant Pauses* disponibile agli insegnanti di tutto il mondo, per gli insegnanti Feldenkrais: a partire dalla fine del secondo anno di formazione Feldenkrais si può

insegnare Pregnant Pauses. Significa che voi acquistate questo materiale e poi potete usarlo per insegnarlo ad un gruppo: create un gruppo che chiamate Pregnant Pauses ed insegnate questo materiale. Per fare questo, per diventare insegnante, occorrono tre cose: si acquista una copia a prezzo scontato; si deve avere un'assicurazione, ma credo che attraverso l'AIMF l'abbiate, e infine firmare un accordo su come utilizzerete questo materiale. È semplice. Se fate tutto questo riceverete un manuale di centoventi pagine, dove ci sono le trascrizioni delle lezioni, una versione concisa, lo schema per poterle insegnare, ed infine la spiegazione di ciascuno dei movimenti e del perché si fanno. E poi articoli sulla gravidanza e molti chiarimenti su che cosa facciamo noi e che cosa non facciamo, perché siamo esperti di movimento e non di gravidanza. Questa è un'offerta che rimane sempre valida per tutta la formazione, anche in futuro se vorrete. Troverete tutto sulla mensola. Comprando Pregnant Pauses come download sono 60 euro, se invece lo comprate per diventare insegnante 40 euro. Se avete domande chiedete.

Andiamo all'IF. Oggi dimostro solo i movimenti di trazione attraverso la gamba e facciamo pratica solo di questo; il resto delle cose viste nei giorni scorsi non le proviamo oggi. Solo per questa pratica oggi cambiate compagno, nel pomeriggio ritornerete al compagno di ieri e aggiungeremo materiale. Qualcuno è contento di cambiare compagno, qualcuno è deluso, lo so. Serve un volontario sul lettino, bisogna essere veloci qui. Rulli per piacere, grazie.

Oggi rivediamo solo una parte della sequenza di ieri.

1. La persona è sdraiata sulla schiena, sul lettino, con un rullo sotto le caviglie ed uno sotto le ginocchia. Inizio lavorando sulla **fascia lata**. È un movimento che può aiutare la libertà dell'articolazione dell'anca. In pratica cerco, prima di fare altri movimenti, di far sì che si lascino andare alcune delle abitudini attorno all'anca. Non mi era mai capitato un posto come l'Italia, con questo tipo di fascia lata, morbida. Non so perché, davvero. Ho tenuto una formazione in Colombia, lì ballano la salsa e la fascia lata era molto più tesa, rigida. In Giappone, dove si accovacciano, la fascia lata è comunque tesa. Forse non è l'Italia, è Milano?

2. Come spostare i rulli in modo che questo movimento sia parte integrante della lezione. Metto un piede in appoggio sul lettino e, una volta che ho il piede in appoggio, sposto il rullo piccolo che rimane sotto la caviglia della gamba distesa (in modo che sorregga la caviglia ma non intralci i miei movimenti), blocco il piede in modo che non scivoli, tengo la gamba con lo sterno ed ho così le mani libere per spostare il rullo grande. Qualcuno ieri lo ha spostato solo fino a metà; in realtà devo spingerlo più che posso. Poi sistemo meglio il piede in appoggio.

3. Trazione sulla gamba tirando il ginocchio. La direzione del movimento: prima tiro il ginocchio al di sopra del piede e poi all'interno, verso la linea mediana della persona, in direzione dell'altra gamba. Se quest'ultima direzione non è facile, ruoto l'altra gamba verso l'interno e la tengo ruotata. Quando fate la trazione sulla gamba tenete le braccia distese e vi inclinate indietro, in modo da non arrotondarvi.

4. Comprimo l'anca. Appoggio una parte del mio sterno al ginocchio, tengo la gamba con le mie mani sui due lati e mi inclino in avanti comprimendo l'anca; nel mentre, ruoto verso l'interno i muscoli della gamba, e aspetto. L'idea è che la compressione può aiutare i muscoli intorno all'articolazione dell'anca a lasciar andare. Lascio andare.

5. Provo di nuovo la trazione dal ginocchio e sento se c'è stato un cambiamento.

6. Trazione del ginocchio e del bacino, insieme. Trattengo la gamba tra lo sterno ed il mento. Qualcuno ieri provava a tenere solo con il mento, ma è meglio appoggiarsi al ginocchio con lo sterno e tenerlo con il mento; è una presa salda, come quella di una tenaglia. E mentre tirate il bacino con le mani, tirate anche la gamba con il mento.

Appoggio le mani sulle sommità laterali del bacino e lo tiro mentre, contemporaneamente, tiro il ginocchio con il mento. Vedete che mi devo inclinare per fare il movimento? Sposto il mio peso, lo sposto abbastanza. Se non funziona bene posso ruotare l'altra gamba verso l'interno, posso tenerla ruotata.

7. Compressione dell'anca con il piede spostato a lato. Ora sposto il piede leggermente di lato, esternamente. Poi appoggio la gamba alla mia spalla: questo aiuta la persona a sentire che può lasciare andare, perché non tutti riescono a lasciare andare la gamba. Con la parte anteriore della spalla comprimo il ginocchio verso l'anca e aspetto, resto qui.

8. A seguire, con il piede sempre di lato, tiro il ginocchio agganciandolo di nuovo con lo sterno e il mento. Attenzione: quando il piede è spostato verso l'esterno non posso portare il ginocchio sopra il piede e la trazione potrà essere solo in direzione della linea mediana della persona. Quando la trazione è verso l'interno il bacino è indotto a sollevarsi, si genera una torsione nella colonna e il movimento arriva sino alla spalla. Se invece vado verso l'esterno è solo una trazione sull'anca, senza che venga coinvolto il resto della persona e può non essere piacevole. Ci sarà sempre l'eccezione, la persona a cui piace, ma quel movimento non ha la stessa logica scheletrica e muscolare.

Se il piede scivola un po', modifico la posizione in modo da tenerlo meglio.

9. Ora verifico il movimento sincrono del bacino e della trazione del ginocchio: sollevo il bacino e contemporaneamente ruoto.

10. Ripeto tutto spostando il piede ancora più di lato. Sposto il piede, lascio che la persona appoggi la gamba alla mia spalla, poi comprimo. Vedete come qui è necessario che mi organizzi diversamente. Dovete capire voi come fare e, se il piede scivola molto, uso anche una mano.

11. Infine riporto il piede dove era all'inizio e tiro di nuovo. Osservo se c'è una maggiore libertà dell'anca.

La maggior parte delle persone con cui lavoriamo hanno un tono muscolare molto elevato. Cosa facciamo? Abbassiamo il tono in modo che il movimento si trasmetta più facilmente.

Se invece una persona è già molto flessibile ed ha una notevole mobilità, ridurre il tono sarebbe un guaio, proprio perché è già molto flessibile. Lì è necessario imparare a mantenere un'integrità del movimento, avere in mente la connessione, i collegamenti. Questa persona trarrà molto beneficio dalla compressione. Le saranno molto utili le compressioni e le connessioni.

Sapete che cos'è la catena cinetica? Pensate ad una catena con gli anelli: girate un anello che è agganciato al secondo, lo fa ruotare, e a sua volta ruota il terzo. Lo scheletro è formato così, ma per questo servono anche i legamenti. Una persona molto mobile ha i legamenti allungati e se voi continuate a ruotare non agganciate la parte di scheletro successiva. In questo caso è necessario accertarsi di aver stabilito un buon collegamento con la parte seguente.

Vi mostro un'altra cosa e lo faccio sull'altra gamba. Supponiamo che io non sia comodo e non riesca ad organizzarmi bene. In questo caso posso organizzarmi in un

altro modo. Vado dall'altro lato. Guardate come le prendo la gamba: collego il mio braccio al ginocchio e da qui posso tirare il ginocchio e sollevare il bacino. Poi posso spostare il piede di lato e fare la stessa cosa. Qui devo fare così, con la mano invece del braccio, non posso fare la compressione. Vi rimane nella registrazione: è una cosa che potrete provare quando ripasserete.

Avete solo venti minuti, non fate niente con la testa e le spalle, lasciate stare, fate solo quello che abbiamo mostrato oggi e poi avete un compagno nuovo, dovete capire, dovete sentire come risponde. Se vi scordate l'ordine lo trovate scritto sulla lavagna, speriamo che sia giusto perché è in italiano. Per la fascia lata un minuto per lato: se non l'avete fatta, tranquilli, lasciate perdere.

Vi scambiate i ruoli. Prima di farlo sedete un attimo. Chi è sdraiato si metta a sedere e chi sta lavorando si sieda.

Sono giorni che ho una cosa da dirvi e voglio dirvela ora. Sedetevi tutti, fermatevi, e sedetevi. Togliete le mani dal compagno, fate un passo indietro dal lettino, mani in alto. È dal primo giorno che vi guardo lavorare e che volevo dirvelo, tutti lavorate proprio bene. È importante: io vengo qui e vi vedo per la prima volta in questa formazione. Mi capita di andare ad una formazione e di mettermi le mani nei capelli pensando: "O Dio che cosa fanno!". Invece voi tutti vi organizzate proprio bene, ascoltate con le mani, volevo proprio dirvelo.

Adesso scambiatevi i ruoli. Adesso che vi scambiate i ruoli, non deludetemi!
È un po' più facile rispetto a ieri? Ripassarlo per la seconda volta lo rende un po' più possibile? Anche se lo avete fatto solo una volta ieri con un compagno lo trovate diverso lavorando con una persona diversa oggi?
Notate queste cose.

Ancora un paio di minuti e poi andiamo a pranzo. Se durante la pausa pranzo volete continuare a lavorare a me va bene.

131.4 IF: supini, oscillazioni attraverso la testa

Alan: Una precisazione per chi volesse insegnare Pregnant Pauses. Ho scordato di dirvi che ce la versione anche in spagnolo, ho un video con i sottotitoli, in spagnolo ed il manuale in spagnolo, forse a qualcuno può interessare. Ecco tutto.

Vi ho detto che avreste imparato la spinta attraverso la testa: lavorate con il compagno di ieri e l'altro ieri, anche se siete stanchi di quella persona. Capita!

Iniziate dalle gambe. Che sia chiaro per tutti: la spinta attraverso la testa si fa solo alla fine della lezione. Io la faccio solo alla fine e la faccio solo se sento che ho il collegamento con il bacino. Se mi manca questo collegamento non la faccio. Qui in formazione è un po' diverso, perché proviamo delle cose che per la persona distesa sul lettino possono non essere l'ideale, può non averne bisogno, ma se sapete che la compressione attraverso la testa non vi piace, ditelo al vostro compagno.

1. La prima cosa da fare è dunque l'oscillazione attraverso la gamba. Provate a chiudere gli occhi e probabilmente troverete più facilmente la sensazione che cercate.

Quando faccio l'oscillazione attraverso il piede o la gamba parto da un movimento molto molto piccolo, minuscolo e veloce; se parto dal grande non funziona. Non si tratta solo di tirare o solo di spingere, ma di tirare e spingere senza mettere un

particolare accento sull'una o sull'altra azione. Se metto l'accento su una delle due direzioni il compagno me lo dovrà dire.

2. Vado poi alla testa e tolgo eventuali cuscini che la sostengono. La sollevo e, mentre la riabbasso, la tiro leggermente verso di me tenendo l'occipite. Questa è una leggera trazione e la sensazione che cerco è quella di trovare la connessione con il bacino. Sollevo la testa e quando la faccio scendere esercito una leggera trazione e rimango lì, allungando. Vedete la parte posteriore del collo? È lunga e io sento la connessione con la colonna, sino al bacino.

Mantenendo questa lunghezza dietro il collo, faccio scivolare le mie mani sino ad arrivare ad appoggiare i pollici sulla sommità della testa ma, nel mentre, continuo ad esercitare la trazione con le dita lungo i lati della testa. Passo gli indici davanti alle orecchie e i pollici vanno sulla sommità della testa. Dov'è la sommità della testa? Immaginate un linea che parte dal trago (*la piccola sporgenza triangolare cartilaginea davanti all'orecchio*) e che va verso l'alto, fino alla cima della testa: quella è la sommità della testa ed è il punto sotto il quale si trova la colonna.

Mentre faccio scivolare le mani, per poter mantenere la presa della testa, devo esercitare una certa pressione del palmo. È dal palmo che tengo la persona e ci vuole un po' di pressione. Mentre esercito questa pressione insieme alla trazione avvertirò una sensazione di lunghezza. Attenzione: mentre faccio scivolare le mani, non devo spingere il mento in su. Dovete prima capire come far scivolare le mani tenendo la testa, senza che vi cada. Gli indici devono andare davanti alle orecchie, i pollici sulla sommità della testa. Poi potete sollevare ed allungare la testa.

Qualcuno dirà di avere le mani troppo piccole ma, nel caso, i pollici semplicemente non arriveranno alla sommità e rimarranno leggermente di lato.

3. Una volta che ho questa presa della testa, con i pollici sulla sommità, posso iniziare il movimento di oscillazione. La sensazione sarà per lo più di solidità. Spingete e tirate, piccolo e veloce. La testa non deve essere appoggiata sul lettino ma sollevata, anche di poco. Se vi sembra di non riuscire, il compagno vi può aiutare: tenendosi con le mani ai lati del lettino, può iniziare ad oscillare, un movimento piccolo e veloce, e voi semplicemente state con le mani sulla sua testa ad ascoltare la sensazione che percepite.

Questo è solo uno dei modi per spingere attraverso la testa ed è sufficiente come punto di partenza per imparare.

Posso fare l'oscillazione anche dal torace, da C7, ci sono molti modi diversi, molti punti da cui far partire l'oscillazione. Perché è così utile? È un movimento che invita più articolazioni ad unirsi all'azione; in una sola volta consentiamo al movimento di collegare più articolazioni e di compiere un percorso maggiore. È un movimento che attraversa tutte le articolazioni.

Dov'è la colonna? Vi faccio questa domanda e voi cercate la vostra sensazione, in modo da dare una risposta basata sull'esperienza. Quasi tutti vi state toccando la schiena, ma lì ci sono i processi spinosi. In realtà la parte di colonna che ci sostiene è costituita dai corpi vertebrali, che sono posizionati anteriormente. Le vertebre lombari, che sono le più grandi, vanno verso il centro della persona e occupano trasversalmente lo spazio di un terzo della persona o anche di metà.

Se pensate a questa immagine della colonna, vi renderete conto di quanto sia diversa dall'immaginare solo la sua parte posteriore, i processi spinosi.

Io l'ho imparato quando che ero assistente già da qualche anno e comunque ho lavorato ugualmente bene. Ma quando l'ho scoperto avrei voluto telefonare ai clienti degli ultimi cinque anni per dirgli di ritornare, perché avevo capito qualcosa in più. E adesso che l'ho imparato mi sta a cuore insegnarlo nelle formazioni.

È importante avere chiara questa immagine della colonna proprio quando si fa la compressione dalla testa. Quando spingo la testa, con l'intenzione di far passare il

movimento attraverso la colonna fino al bacino, è bene che pensi al lato anteriore della colonna, immaginando questa sua parte centrale dentro cui spingo.

Vi ricordate che ieri vi ho mostrato la risonanza simpatica. Vi dicevo: un chilo di forza, colpisco; all'apice, se applico di nuovo un chilo di forza, va più lontano; dopo di che compio una distanza maggiore e lo colpisco di nuovo, sempre solo un chilo di forza, e si sposta ancora di più. La simpatia, il fatto di risuonare, è quello che unisce nel momento in cui si toccano, si uniscono; è questo che fa compiere una distanza maggiore, un percorso maggiore.

Ho scritto un articolo sullo humor, lo trovate sul mio sito web e non è divertente, anzi è molto secco, asciutto. In realtà stavo cercando di chiarire la fisiologia della risata. Ho elaborato una teoria, ma non so se poi la trovate nell'articolo.

Nel movimento che vi ho mostrato l'atto del colpire amplifica il movimento e credo che accada una cosa simile anche quando ridiamo e piangiamo. Ha a che fare con il funzionamento del diaframma. Credo che abitualmente il diaframma venga tenuto, come la maggior parte dei muscoli; quando ridiamo forte il movimento del muscolo arriva al limite e alla fine della risata si trova in un punto più neutro. Dopo una risata noi ci sentiamo meglio e anche dopo aver pianto: il muscolo che prima era stato tenuto ora trova un nuovo punto di riposo.

Allora lo provate tra voi e io vi dico stop a cinque minuti, perché se andate avanti dieci minuti il vostro compagno si arrabbierà con voi, ma bisogna provare, bisogna fare pratica.

Quando farete questo tipo di pratica con altre persone, al di fuori di qui, se vi capita alla fine della lezione di percepire una connessione testa-bacino provate a fare queste oscillazioni per un minuto, solo un minuto. Datevi un minuto con trecento persone diverse e allora comincerete a capire e riuscirete a fare distinzioni.

Abbiamo un'ora: i primi dieci quindici minuti sono per questo e poi ci rimangono altri trentacinque minuti, quaranta, per fare pratica con le cose che avete capito meno. La tentazione è sempre quella di rifare le cose che avete capito meglio, cercate invece la cosa che vi pare di non capire affatto e per venti minuti fate degli esperimenti e ci giocate, senza cercare di farla giusta, e chiamate, chiamateci. Domani vi darò quarantacinque, cinquanta minuti per dare una lezione con una persona nuova, qualcuno con cui non parlate da anni, come quelli del pubblico, e potrete provare tutto quanto. Ricordate che io mostro molte cose ma non le faccio tutte ogni volta. Domande su questa parte della testa?

Allieva: Come mi regolo con l'altezza della testa? Faccio l'oscillazione quando sono quasi arrivata al lettino? Se sento un punto neutro?

Alan: Abbasso la testa allungando e lo faccio solo se sento la connessione con il bacino. Se la persona ha un cuscino sotto la testa, quando abbasso ed allungo non andrò vicino al lettino. Da qualche parte c'è il neutro, ma io sto cercando il punto in cui tirando dalla testa attraverso la colonna e tiro anche il bacino.

Allieva: Se io all'inizio ho messo sotto dei cuscini li lascio? Non è meglio toglierli?

Alan: Togliere, togliere. Se avessi un cuscino che lo tiene così, semplicemente infilando le mani io gli alzo la testa ancora di più e come faccio ad abbassare a quel punto? Devo togliere il cuscino.

Mi è venuta un'idea adesso: insegnarvi come si porta una persona da distesa a seduta. Vi va bene? Se vi sentite delusi è solo una sensazione, non badateci.

131.5 IF: mettere seduta una persona dalla posizione supina

Alan: Volevo prima dire una cosa su questa pratica della testa. L'avete fatto solo una volta: e a qualcuno sembrerà di avere trovato più o meno la sensazione, mentre qualcun altro invece penserà "Per me è impossibile". Allora, sono molti i movimenti che ad alcuni di noi non vengono facili e non è necessario farli. C'è un movimento che io ho imparato nella mia formazione molti anni fa: la persona è a pancia in giù con la faccia girata di lato, metto una mano sotto la testa e la giro dall'altro lato. Io l'ho imparato durante la formazione ma per tre anni non l'ho fatto perché non mi sentivo a mio agio. Poi è capitata una lezione individuale in cui mi sembrava chiaro che ci stesse bene e a quel punto avevo paura di non essere capace di farlo. Però questo mi ha dato la motivazione sufficiente a provare la manovra con alcune altre persone. Lo stesso vale per la spinta dalla sommità della testa: per molto tempo io non l'ho fatta e quando ho iniziato a farla ero già assistente in una formazione, in una formazione dove c'erano centoventi persone. Il trainer mi dice: "Insegniamo la spinta attraverso la testa". Eravamo cinque o sei assistenti e uno di loro mi chiede: "Tu come la fai?". Ognuno di noi lo faceva in modo diverso. Sei assistenti, sei modi diversi: ognuno prendeva un gruppo ed insegnava a modo proprio. Ma è stato lì che ho iniziato a provarla, a fare più pratica. Ero motivato ad imparare a farla per poi poterla insegnare. Per voi questa è un'idea con cui giocare: ad un certo punto arriverà una ragione che vi spingerà a far più pratica, oppure non la farete, e va bene anche così.

D'altro canto però dovremmo sempre provare alcune delle cose di cui abbiamo paura. Domande su questa pratica appena fatta? Qualcuno ha un buco sulla sommità della testa? Non c'è niente che esce?

Ora vi insegnerò come si porta una persona da distesa a seduta.

Lavoro con Jenny che è minuta, quindi sarà facile. Dopo ci serve qualcuno di più grande: il marito di Stefania.

Quali sono i motivi per farlo? È divertente per chi lo riceve, non capita mai di venire mossi così. Un altro motivo è mantenere la persona all'interno della lezione, perché a volte le persone si alzano ed 'escono' subito dalla lezione.

Se però la persona ha un dolore che permane anche dopo la lezione, allora non lo metterò a sedere, ma gli chiederò di alzarsi; il movimento con cui lo alzerei potrebbe infatti risultare troppo rapido o troppo sorprendente e la sorpresa, così come il dolore, ci fanno scattare le difese. Aumentando le protezioni, potrebbe aumentare anche il dolore.

Noi vedremo un primo modo di farlo, ma ce ne sono altri.

Jenny è distesa sul lettino.

1. È un movimento che è meglio esplicitare alla persona. Quindi prima di farlo le dico (io lo dico sempre): "Adesso io ti giro, ti faccio fare un movimento ampio". Ci sono trainer che avvisano quando toccano gli ischi o cose del genere, io quello no, non lo dico.
2. Le appoggio le mani in grembo, sull'addome.
3. Con una mano sollevo la testa per infilarci sotto l'altro braccio, in modo da posizionare la testa nell'incavo del gomito ed andare a sostenere la spalla con la mano. La testa non deve cadere fuori dal mio braccio, non ricade, la devo sostenere.
4. Porto la testa e la spalla, sostenute dal mio braccio, un po' verso di me.

5. Poi, mantenendo il sostegno della testa, vado con l'altro braccio alla gamba, sotto le ginocchia. Se la persona è alta devo ruotare finché non riesco a prendere le gambe.

5. Ruoto e mi giro per portarla seduta. Non talmente veloce da buttarla fuori dal lettino, ma serve comunque un certo slancio. Se avete una persona grande e fate un movimento lento finirete per cadere. Deve essere il vostro bacino che si muove da destra a sinistra, o viceversa, che ruota, che compie un arco.

6. A volte, quando portiamo una persona seduta, la ritroviamo tutta piegata, flessa. Se le chiedete come va, come stai, non vi dirà granché. È meglio allora invitarla a sedersi sul bordo del lettino e chiederle: "Sei comoda?".

Anni fa davo lezioni a mio padre e una volta gli ho detto mettiti sul fianco e tirati su. E lui: "E non me lo fai tu? Non mi fai fare la giostra?".

Una persona più grande qui: Carlo. Io ho l'abitudine di farlo su un lato, riesco a farlo anche dall'altro lato ma di solito lo faccio di qua.

C'è un altro modo di alzare la persona dalla posizione distesa: "Mettiti sul fianco e mettiti seduto!" (*risate*)

131.6 CAM 274: Talloni sotto il bacino (ballerino russo) #4 - FC (AY194)

Franca: Continuiamo con la serie di questi giorni: cercherò di rendervela il più confortevole possibile, ho trovato vari stratagemmi.

1. Sdraiatevi sulla schiena e godetevi questi due secondi perché durerà poco. (*ride*) Confrontate i due lati, sentite soprattutto quanto respirate. Anche durante la lezione è bene che osserviate ogni tanto se state respirando. È una buona cartina di tornasole per sapere se si sta sforzando o no. Poi, altri consigli per gli acquisti: molte di queste lezioni sono una sfida e, non vi nasconderò, anche per chi le insegna, ma sono però molto interessanti se si parte veramente dal concetto che l'importante non è riuscire ma partecipare. Se vi fissate sull'obiettivo ci sono buone probabilità di aggrovigliarvi e magari, se esagerate, anche di farvi del male (Moshe lo sottolinea due o tre volte). Se invece la prendete come gioco, come esperimento, come una ricerca della comodità per riuscire ad andare in quella direzione, a stare nel percorso senza per forza raggiungere l'obiettivo, allora il fatto che vi muoviate in un modo molto inabituale farà sì che poi ci siano comunque dei grandi cambiamenti.

2. Detto ciò (ve l'ho condita bene), **piegate le gambe, posate i piedi per terra e con le due mani tirate i talloni sotto il bacino.** E sentite come potete stare in questa posizione, come si organizza la schiena, il collo, eccetera, eccetera. **Tenete i talloni vicini tra loro e vedete se potete portare le due ginocchia un po' in avanti e ritorno,** delicatamente. Le dita sono separate, i talloni sono vicini, le mani sono sulle caviglie. Qualche volta, senza sforzo, andate un po' in avanti con le due ginocchia e ritorno. Sentite che il movimento è nelle caviglie, che andate in appoggio di più sulle dita dei piedi. Osservate quanto le ginocchia possono andare in avanti senza forzare, sorridendo, respirando. Portate l'attenzione all'appoggio dell'alluce, del secondo dito, e sentite come l'appoggio passi sulla parte anteriore del piede, sull'alluce. Notate quanto scivola la testa per poter andare più avanti con le ginocchia; l'avete già visto stamattina. Proprio per questo non vi servono i cuscini dietro la testa.

E poi lasciate andare tutto e riposare. E ogni volta che lasciate sentite che sollievo! È migliorato dal primo giorno qualcosa?

3. E adesso quando volete **vi rimettete di nuovo nella stessa posizione**, per cui piegate le gambe, i piedi in appoggio, **afferrate le caviglie con le mani, portate le caviglie sotto le natiche, avvicinate i talloni tra loro**. Di nuovo senza forzare, sorridendo, respirando, **portate le ginocchia un pochino in avanti verso il pavimento e, rimanendo in una posizione ‘tranquilla’, iniziate a fare dei cerchi con le due ginocchia**. Piccolo e morbido: sentite i cerchi con le due ginocchia. Sentite come il movimento attraversa il bacino. Come avete scelto di fare i cerchi? Io non ho dato indicazioni, provate sia in una direzione che nell'altra. Qualcuno fa i cerchi tenendo le ginocchia parallele. Sentite quello che fate e poi sperimentate quello che non avete ancora sperimentato, prendendovi dei riposi tra l'uno e l'altro. Cambiate la direzione del cerchio o il tipo di cerchio delle vostre ginocchia.

Lasciate andare per un momento.

Piegate di nuovo le gambe, prendete le caviglie con le mani, fate scivolare i piedi sotto le natiche, sollevate i talloni e portate in avanti le ginocchia. Sentite di quanto potete portare in avanti le ginocchia, fate quello che potete. Per qualcuno questo movimento è prematuro: state dove potete e provate a fare dei cerchi con le ginocchia, quelli che non avete ancora sperimentato.

I talloni sono vicini, ma le dita dei piedi sono separate. Sentite come cambia l'appoggio sull'alluce e sul secondo dito, sentite il movimento dei talloni. Le ginocchia descrivono un cerchio e che cosa fanno i talloni?

E poi lasciate andare tutto e riposare. Se volete potete riposare con le gambe piegate.

4. **Ora lasciate la gamba sinistra allungata, piegate la destra, sollevate il bacino e portate il tallone destro sotto la natica destra**. Ovviamente fate quello che potete fare, senza forzare. Trovate una posizione stabile. La prossima mossa è di **sollevare la gamba sinistra per aria e ruotarla intorno al proprio asse**. La gamba non disegna un cerchio, ma ruota intorno al proprio asse: il tallone va verso l'interno e l'esterno. Sentite le dita dei piedi andranno nella direzione opposta del tallone: se il tallone va all'esterno le dita vanno all'interno e viceversa. Lasciate andare, poi al limite vi rimettete nella posizione e provate ancora una volta. Il gioco è riuscire a trovare una stabilità in questa posizione bizzarra e sentire qual è il movimento che dà la gamba e che coinvolge l'anca, il bacino. Fatelo piccolo e morbido. Sentite se c'è un passaggio del movimento nell'anca, nel bacino ed in altre parti di voi. E poi lasciate andare e riposare.

5. **Cambiate gamba: piegate la gamba sinistra, portate la caviglia sinistra sotto la natica**, vi aiutate con le due mani, sollevate il bacino e trovate una stabilità da questo lato: **sollevate la gamba destra per aria ed iniziate a ruotarla sul proprio asse**, per cui il tallone va verso l'esterno, va verso l'interno. Chiedetevi come vi attraversa il movimento su questo lato, com'è il movimento nell'anca e come passa dall'anca al bacino. Chiedetevi se state ancora respirando e prima di essere in apnea totale lasciate andare tutto e riposare. Vi vedo belli abili!

6. Poi quando volete **vi mettete sulle ginocchia**. “Quando volete” è una finta gentilezza. **Puntate i piedi, i talloni si toccano e i piedi sono larghi, mettete le mani davanti a voi ed iniziate a sollevare qualche volta le ginocchia per andare a sedervi sui talloni**. Arretrate un pochino le mani, lasciate le ginocchia larghe, vedete se potete pian piano andare ad accovacciarvi lasciando le mani davanti, tra le ginocchia, senza cadere! Sentite se potete pian piano avvicinare i talloni a terra, accovacciandovi, per cui lasciando che la schiena sia tonda, che la testa sia

abbandonata in avanti. E ritornate. Poi continuate all'indietro e andate a sdraiarvi. Se potete all'indietro, senno' vi andate a sdraiare come volete. Sentite com'è il respiro, la vostra orma, com'è bello stare sdraiati.

7. **Rimanete così, supini, e sollevate la gamba destra verso il cielo.** E questa volta **fate dei cerchi con il piede:** il cerchio è nella caviglia. Sentite in che direzione avete scelto di iniziare il vostro cerchio e portate l'attenzione alla parte anteriore del piede, osservate se ci sono dei punti in cui il cerchio è meno giottesco ed un po' più a scatti. E poi **cambiate il senso del cerchio** e sentite se da questa parte è più fluido o meno fluido. Poi prendetevi un riposo. Sollevate di nuovo la stessa gamba, fate lo stesso cerchio con la caviglia ma l'attenzione è sul tallone: sentite qual è il cerchio che descrive il vostro tallone, in una direzione e nell'altra. E poi portate l'attenzione contemporaneamente ai due cerchi: quello che disegna la parte anteriore del piede e quello del tallone. Sono lezioni che avevamo già fatto, anche a pancia in giù, non so se ve le ricordate. Quando le dita sono in alto il tallone è in basso; quando le dita sono verso il pavimento il tallone è verso il cielo. Giocate così, un po' in una direzione e nell'altra. E poi lasciate andare. Vi sto graziando, questa ve la sto facendo un po' più lunga.

8. E quando volete **cambiate gamba. Sollevate la sinistra, descrivete dei cerchi con la caviglia.** Sentite com'è da questo lato e se vi piace di più avere l'attenzione sulla parte anteriore del piede. Se non avete ancora invertito il cerchio, invertitelo. La gamba è allungata ma morbida: non fate uno sforzo per tenerla sollevata. Vedo qualcuno che tiene la gamba con le mani: potete tenerla con le mani dietro il ginocchio. Mettete l'attenzione a dove sta la vostra parte anteriore del piede e dove sta il tallone. E poi lasciate andare.

9. **Vi mettete sulle ginocchia, puntate i piedi, i talloni si toccano e i piedi sono larghi. Mettete le mani davanti a voi e sollevate le ginocchia per andare a sedervi sui talloni.** Le ginocchia sono sollevate, larghe, e le mani sono in appoggio, vicine a voi. **Andate a sedervi sui talloni** e lasciate le ginocchia abbastanza larghe da poter avere le mani vicine, non vi allungate in avanti, le mani sono vicine a voi. Ora che siete seduti sui talloni, **da questa posizione iniziate qualche volta a sollevare la testa e a portare indietro il bacino.** Mentre prima l'idea era quella di accovacciarvi, adesso l'idea è di tornare a sedervi sui talloni con una grande estensione. Portate indietro la testa e portate indietro il bacino. Intanto che sollevate le ginocchia vedete se potete pian piano staccare le mani e posarle sulle ginocchia, trovando un equilibrio in questa posizione. Vi auguro di trovarlo perché poi dopo si parte da lì. I talloni sono sollevati e le ginocchia vengono in avanti: ci siamo! Sollevate i talloni, le ginocchia vengono in avanti e voi andate in su, in estensione: portate la testa all'indietro e le natiche all'indietro, senza cadere. Fatelo piccolo, provate, sentite com'è pian piano, a che punto le ginocchia vanno verso il pavimento, possono andare giù, non fino a toccare il pavimento, rimanete in equilibrio sui talloni sollevati. Siete in appoggio sull'alluce e sul secondo dito. Andate in una posizione in cui potete rimanere in equilibrio con i talloni sollevati, le mani sulle ginocchia, respirando, sorridendo, e poi lasciate andare tutto e vi riposare. Ci stiamo avvicinando. Riposate come volete.

10. **Vi mettete di nuovo sulle ginocchia, puntate i piedi, i talloni si toccano. Sollevate le ginocchia e sedetevi sui talloni.** Immaginate la scimmia. Potete molleggiarvi con una mano davanti, con i talloni sotto le natiche. La scimmia funziona, vi vedo bene: perfetto! Adesso che avete trovato un bell'equilibrio così, da scimmia, ritirate fuori la scimmia che c'è in voi e iniziate a **far scivolare le ginocchia appena appena in avanti e indietro**, per cui lì dove siete potete portare

in avanti e indietro le anche. Sentite che c'è questo piccolo movimento a partire dal bacino, come basculate il bacino; sentite che le ginocchia scivolano in avanti ed indietro. C'è un grande movimento nelle caviglie ed un grande appoggio sulle dita dei piedi. Ogni tanto respirate. Soprattutto riposare, prendetevi dei riposi tra un movimento e l'altro. Però l'immagine della scimmia ho visto che ha funzionato.

11. Quando volete **vi rimettete nella stessa posizione**: lasciate le ginocchia molto larghe, i talloni sono uniti e le dita dei piedi sono larghe. **Mettete questa volta le mani tra le ginocchia vicino a voi, abbastanza vicine da permettere al ginocchio destro di andare verso il pavimento e ritorno.** Le mani sono vicine tra di loro, vedete a che distanza metterle per portare il ginocchio destro sul pavimento e ritorno. Sentite che c'è una rotazione nel bacino e il movimento è un po' in diagonale. Se le mani non arrivano al pavimento, se Maometto non va alla montagna, o puntate le dita o puntate i pugni o mettete dei cuscini così alzate il pavimento! Che è molto più comodo! Il ginocchio destro va al pavimento. Lasciate che ci sia una rotazione nel bacino, non è solo movimento nelle anche, ma portare il ginocchio destro verso il pavimento vi fa ruotare verso sinistra. Poi **portate il ginocchio sinistro sul pavimento e ruotate verso destra.** Bello! Lasciate andare e riposare nella posizione che preferite.

12. Quando potete **tornate a sedervi sui talloni**: siete in appoggio con i talloni, i talloni sono vicini, le dita larghe. **Provate di nuovo ad andare indietro ed accovacciarvi** e sentite se è un po' più facile. **Provate ora a tornare in posizione eretta, con la testa all'indietro, il bacino all'indietro, le mani sulle ginocchia.** Da qui **scivolare di nuovo le ginocchia in avanti e indietro.** Piccolo e morbido. Sentite il movimento nell'articolazione, avanti ed indietro. È il coccige che va all'indietro, sono le natiche che vanno indietro. Sentite questa scivolata avanti ed indietro delle due ginocchia: pensate alle teste dei femori, alle anche, al bacino, a come bascula; a come il movimento attraversa la colonna, la cassa toracica e arriva alla testa. Le mani sono sulle ginocchia, accompagnano le ginocchia, non premono, non spingono, non tirano, ma vanno nella stessa direzione: accompagnano le vostre ginocchia ad allontanarsi in avanti e a tornare. È più facile? Tornate a sdraiarsi e lasciate andare tutto.

13. **Rimanete supini, sollevate le due gambe per aria, le lasciate vicine, le mani dietro le ginocchia. Afferrate le ginocchia e descrivete dei cerchi con i piedi uniti.** Il cerchio è nelle caviglie. Le due gambe sono unite, il bordo interno dei piedi è unito, come se aveste un monosci. **Fate dei cerchi in una direzione, nell'altra.** Come prima, portate l'attenzione alla parte anteriore dei piedi e al tallone. Poi scegliete la direzione che per voi è più facile e provate ad accelerare, sempre più veloce, sempre più veloce. Sentite se ad un certo punto è più facile seguire che cosa fa la parte anteriore del piede che non i talloni o se un piede va per i fatti suoi e uno è più presente: a che punto si mettono a fare cose bizzarre? A che velocità perdetevi la sensazione del cerchio e i piedi fanno altro? Prendete un riposo se non avete ancora fatto l'altra direzione la fate dopo. Quando volete portate i piedi per aria, con le mani afferrate le ginocchia, le gambe sono unite, il bordo interno dei piedi è unito, e **fate i cerchi nell'altra direzione.** Sentite come il movimento scende attraverso la gamba. E poi lasciate andare tutto quando.

14. E poi, quando volete, **portate di nuovo le gambe verso l'alto, nella stessa posizione**, con le mani che afferrano le ginocchia. Questa volta **i due talloni vanno a destra e a sinistra** e la parte anteriore del piede è tranquilla. Osservate se cambia qualcosa nel bacino e nella cassa toracica e sentite che è diverso se sono i talloni che vanno a destra e a sinistra. Provate a farlo. La parte anteriore è ferma e sono i talloni che vanno a destra e a sinistra; sentite che è molto diverso il movimento.

Sentite se c'è un'eco nel bacino, nella cassa toracica. quando sono i talloni che scivolano da un lato e dall'altro c'è maggior connessione con le anche, con il bacino. Chi scia trova il movimento più facile? E poi di nuovo lasciate andare.

15. E poi tornate in piedi, ma abbiamo ancora delle cose da esplorare. **Con i piedi appena separati portate le mani sulle ginocchia, scendete, sollevate i talloni e sedervi sui talloni. Scendete e tornate su lasciando le mani sulle ginocchia.** Sentite qual è il movimento del bacino per andare ad accovacciarvi. Provate a lasciare i piedi un po' larghi, forse è più facile; i talloni sono più vicini tra loro delle dita dei piedi. **Ora rimanete accovacciati ed iniziate a portare il ginocchio destro sul pavimento e ritorno.** Sentite come ruotate, come ruota il bacino. Fate come un grande semicerchio per cui il ginocchio destro va sul pavimento ma verso sinistra. **Poi portate il ginocchio sinistro sul pavimento e ruotate verso destra.** Le mani sulle ginocchia. Ogni tanto respirate? Pensate che state giocando, che state ballando, che state divertendovi. È bello, dai, è carino, mi giro di qua, mi giro di là, datevi un ritmo. Potete farlo lento, potete farlo più veloce, potete darvi un ritmo. E poi lasciate andare tutti e riposare. Vedrete che cambiamenti alla fine.

16. La prossima mossa è **in piedi con i talloni uniti e le ginocchia larghe.** Di nuovo **le mani sulle ginocchia.** I talloni sono vicini e le dita dei piedi sono larghe, come nella danza. **Scendete, sollevate i talloni e sedervi sui talloni. Con i talloni abbastanza vicini tra loro e le mani sulle ginocchia, portate le ginocchia avanti ed indietro.** Lasciate scivolare le ginocchia avanti ed indietro e vedete se potete portarle in avanti **sino a portarle sul pavimento,** senza caderci sopra. Se potete! Non cadete sulle ginocchia, sentite solo se possono andare in avanti fino ad avvicinarsi al pavimento, sin dove è possibile, con le mani sulle ginocchia. Qual è l'organizzazione del bacino e della cassa toracica per potervi permettere di portare le ginocchia in avanti controllando il movimento? Senza schiantarvi né in avanti né indietro. Vi ricordo che il gioco è partecipare e non riuscire. Sentite come si piegano le anche e come si allungano, com'è il movimento sulle dita dei piedi e sulle caviglie. Com'è l'organizzazione dello sguardo, della testa, dello sterno, per permettere questo piccolo movimento avanti ed indietro, solo fin dove è possibile, fino a dove è piacevole. Trovate la strada perché diventi facile. E poi riposare nella posizione che volete.

17. **Rimanete sulla schiena e portate di nuovo le gambe per aria, con le mani dietro le ginocchia. Le gambe sono unite e i talloni vadano a destra e a sinistra.** Giocate con l'idea che il bacino può inclinarsi lateralmente a destra e a sinistra, sculettate e vedete se così è più facile. Sentite se c'è un'eco che arriva fino alla testa, se i vostri talloni vanno molto di più da un lato che dall'altro; le piante dei piedi rimangono più o meno alla stessa altezza. Non è la parte anteriore dei piedi che va a destra e a sinistra, ma di nuovo è come se ci fosse un perno nella parte anteriore e sono i talloni che vanno che da un lato e dall'altro. Sentite se c'è un'eco nelle costole, se c'è un'eco nelle spalle, nella settima. E poi lasciate andare. Non fate indigestione, se sentite che per voi è troppo fate meno. Abbiamo ancora un paio di mosse.

18. **Tornate in piedi, le mani sulle ginocchia, i talloni vicini, le dita larghe e vi accovacciate.** Come lo fate? Un po' meglio? Riuscite a sollevare i talloni e rimanere più facilmente in equilibrio in questa posizione, con le mani sulle ginocchia? E di nuovo **il ginocchio destro va verso il pavimento, all'interno, e torna; poi è l'altro ginocchio che si avvicina al pavimento verso l'interno.** Trovate un ritmo e se è possibile lo fate un po' più veloce, giocando. Ve la immaginate la musica? **Ora provate con le braccia in avanti; chi ha portato il cappellino da cosacco? (risate)**

Sentite se il braccio che va in avanti vi aiuta. Gira tutto insieme o il braccio va in avanti come per allungarvi? È carina questa cosa, è interessante. Ci sono due possibilità: le braccia che vanno insieme alla cassa toracica, oppure un braccio si allunga e l'altro si accorcia. Se state anche respirando è tanto meglio. E poi lasciate andare tutto e vi sdraiate.

19. E a questo punto **verifichiamo com'è ora portare i piedi sotto le natiche: portate sotto le natiche la caviglia destra con la mano destra e la caviglia sinistra con la mano sinistra. Scivolte le ginocchia in avanti.** È un po' più facile? Sentite di quanto potete andare verso l'estensione. Per qualcuno è un po' più facile portare le ginocchia verso il pavimento aiutandosi con i gomiti. Lasciate che le spalle si sollevino e che la sommità della testa si avvicini al pavimento. E ritornate. Lo fate solo un paio di volte per sentire se è cambiato qualcosa rispetto al primo giorno in cui avete esplorato questa cosa. È cambiato per qualcuno di voi? È possibile e prima era impossibile?

20. Per vedere se vi reggono le gambe girate su un fianco, pian piano **tornate in piedi.** Dov'è il vostro orizzonte adesso? Vi sentite più stabili? Più posati? Più centrati? Più scentrati? E poi camminate e sentite com'è la camminata. Qualcosa da segnalare? Qualche novità? Bacino liberissimo. Chi offre di più? Vedo molti che toccano il bacino. La pianta del piede è spiaccicata. Pronta per la danza. Un filo che mi tira verso il cielo. Un allineamento attraverso le ossa, come filo a piombo. Più equilibrio. Insomma queste sfide qualcosa ci hanno dato. Morbidezza delle ginocchia. È cambiato l'appoggio a terra.

Queste lezioni io non le propongo ad un gruppo di persone che non hanno ancora una capacità di ascolto su di sé, però mi è capitato di proporle ad allievi belli 'attempatelli' ma che vengono da tanto tempo e sanno dosarsi, sanno veramente fare il minimo sindacale. Se si esce dal voler riuscire ad arrivare a quella posizione ma si sta al gioco di queste sfide, che ti obbligano a muovere delle parti di te che non muovi da secoli, in qualche modo veramente cambia la qualità. Ogni tanto andare verso una sfida è interessante, stando lontani dalla sfiga che invece ti capita se non ti sai dosare e fai troppo. Questo è fondamentale, per cui finché gli allievi sono all'inizio ci si prende noi la responsabilità di non portarli in una situazione pericolosa. Quando hanno già una bella esperienza sottolineandogli sette volte che se esagerano si faranno male, come fa peraltro Moshe, si può buttare la sfida; attenzione che non si cada nella sfiga. Voilà: ci vediamo domani.

GIORNO 132 - 21/02/2017

132.1 Domande e risposte

Alan: Buongiorno. Visto che manca ancora qualcuno possiamo dedicare un momento a rispondere a qualche domanda, ma se vi dò una buona risposta non lo potete dire, non lo potete raccontare a chi arriva tardi. Qualcuno ha una domanda? Mi sembra di essere in Giappone: in paesi diversi si hanno reazioni diverse. Se negli Stati Uniti dico: qualcuno ha una domanda? - risate - Se lo dico in Svizzera: - risate - Svezia: - risate - In Giappone: guardano la lavagna ed è difficile far parlare le persone, hanno dei negozi che si chiamano “I cento yen”, cose molto economiche, ed avevano dei microfoni giocattolo. Io ne ho comprati un po' e li ho buttati ai miei studenti e ancora non funzionava, mi è venuta un'idea andavo da una persona con il microfono e gli dicevo: chi ti piacerebbe sentire parlare, fare una domanda? E la persona indicata aveva sempre un'ottima domanda. Bisogna giocare un po' per capire come fare: avete altre domande?

Silvia: Parto da una mia curiosità; nei giorni scorsi ci hai parlato dell'evoluzione del pensiero di Moshe che è possibile rileggere, ripensare, rivedere attraverso l'evoluzione delle Cam. Siccome non ho una conoscenza così approfondita del pensiero di Moshe in relazione alle Cam, ci puoi dire qualcosa su questo?

Alan: Posso dirvi quale comprensione ho io. E' un argomento estremamente interessante secondo me. Moshe ha iniziato un certo numero di...chiamiamole lezioni frontali, discorsi, in cui iniziava dicendo: “Adesso vi spiego l'integrazione funzionale” e durante il discorso andava qua e là: era difficilissimo seguirlo, se non impossibile. Chi parla l'inglese come lingua straniera, crede che il motivo che fa sì che non capiscano bene il contenuto, sia la barriera linguistica ma anche per i madrelingua inglese sono difficili da capire quei discorsi; forse perché per Moshe non era la sua madrelingua l'inglese. In ogni caso non ha mai detto: “Adesso vi spiego la Consapevolezza Attraverso il Movimento” ed io l'ho chiesto a gran parte dei suoi tredici allievi originari, se l'aveva mai spiegato e mi hanno detto di no. E' un argomento per il quale serve tempo per formarsi una visione di insieme, una prospettiva. Le lezioni della serie Yanai a volte sembrano ginnastica e nelle lezioni che proponeva al pubblico spesso proponeva le stesse lezioni più volte. Io vi accennavo che ci sono alcuni temi che lui ha sviluppato nel tempo o che ha avviato e ripreso a distanza di anni, quello che la gente si dimentica è che il tutto era un unico grande esperimento e si tende a prendere la lezione stampata come se fosse vangelo. Come prima approssimazione credo sia utile vederla così una lezione, ma man mano che vi familiarizzate con il materiale, man mano che cresce la vostra comprensione del materiale guardando le indicazioni scritte cominciate a dirvi: “Secondo me questa frase era diretta ad una persona particolare che lui aveva lì davanti, può essere utile per tutti ma mi sembra un po' diversa da quel che c'è intorno”. Io ho un'opinione specifica sulla Consapevolezza Attraverso il Movimento e non tutti i trainer sono d'accordo con me. Alcuni trainer ritengono che le uniche lezioni del Metodo Feldenkrais siano quelle sviluppate da Moshe, ma Moshe non ha mai, mai insegnato la stessa lezione due volte allo stesso modo. Ogni volta la lezione veniva o sviluppata o adattata e credo che stia a noi, che sia compito nostro, creare lezioni. Ma per farlo bisogna capire che cos'è una lezione di Cam e la prima approssimazione per raggiungere quella comprensione è insegnare un sacco di Cam. Una delle domande che pongo io nelle formazioni o viceversa una questione che mi viene posta e che secondo me non è una buona domanda è: su che cos'è la lezione? E perché è

una cattiva domanda? Perché la domanda presume che la lezione sia su una cosa. Se guardiamo ad una lezione di Cam dal punto di vista personale e abbiamo quindici persone, avremo quindici risposte: chi si sente più alto, chi più basso, chi sente il collo, chi i piedi, chi pesante, chi leggero. Se parlo con un gruppo e le risposte sono diverse qualcuno arriverà a rigettare la propria reazione personale, pensando: “Ecco che cos’era e io l’ho mancato, io non l’ho colto”. E perché sono così diverse le reazioni?! In parte perché il punto di partenza delle persone che fanno la lezione è diverso. La maggior parte delle lezioni ci conducono ad organizzarci in un modo più scheletrico e, perché questo avvenga, ci deve essere una riduzione, una diminuzione delle abitudini: se la mia abitudine è stare molto su, molto esteso lo sarò un po’ meno a fine lezione, ma se sono arrotondato mi estendo: quindi uno dei due si sente più alto, l’altro più basso. Poi nella lezione c’è un aspetto meccanico: i rapporti scheletrici che si sviluppano; e questi sono in relazione alle abitudini muscolari. Poniamo che stiate tirandovi i piedi sotto di voi per allontanare le ginocchia: quanti all’inizio non arrivavano in appoggio sulla sommità della testa e adesso toccano per terra con la sommità della testa? Dove è avvenuto il cambiamento? Lo scheletro non cambia con questa rapidità: cambiano i rapporti all’interno dello scheletro, fra le varie parti... perché avviene qualcosa di muscolare. Però tutto ciò che si fa, si fa con l’intenzione che passa attraverso lo scheletro: quindi c’è l’aspetto personale, quello meccanico e l’aspetto relativo alla persona che è quello sensoriale. La domanda è, per esempio: “È possibile creare una lezione per cui, alla fine, tutti abbiano un centro di gravità più basso? O sentano questo? Oppure le lezioni in cui si espandono aree diverse, lobi diversi dei polmoni con l’immaginazione? E a metà si ha l’impressione di avere un lato molto grande?” ...La maggioranza delle persone si sentirà così. È qualcosa che richiede di essere ancora approfondito per essere ben compreso, secondo me. Ecco cosa stavo per dire. La prima approssimazione è insegnare un sacco di lezioni di Cam e, invece di chiedersi su che cos’è questa lezione, io mi chiedo su che cosa mai, potrebbe, forse essere questa lezione: la stessa domanda ma più aperta. Se insegnate molte volte la stessa lezione, per esempio, se l’indicazione di movimento è: “Tenete la testa e la gamba e avvicinate tra loro gomito e ginocchio”, questa è l’indicazione e le persone nella Cam pensano gomito e ginocchio. In generale, se guardate che cosa chiede quell’indicazione nel resto della persona qui è flessione, piegarsi, richiudersi: quando capite questo, allora riuscite ad adattare la lezione alle singole persone che avete nel gruppo, alle esigenze dei singoli. [Per esempio] La lezione in cui si aggancia l’alluce: nel mio gruppo una signora aveva una protesi d’anca e non poteva prendersi il piede. Con una sciarpa sulla pianta del piede ha fatto comunque i movimenti, è un buon esempio di adattamento. Rimango nel solco di ciò che la lezione chiede alla persona e rende possibile, a chi non riusciva a fare il movimento, fare comunque la lezione. L’approssimazione successiva è creare una variazione che renda questa variazione che stiamo facendo più possibile. Bisogna dedicare molto tempo all’insegnamento per fare questo. Io incoraggio i miei studenti a creare lezioni dopo che hanno insegnato molto per cinque anni, e anche se a quel punto inventate una lezione, prima la provate con i colleghi e gli chiedete che cosa gliene pare, che cosa funziona e che cosa no. Quando si creano le lezioni all’inizio, almeno la prima approssimazione è un’idiosincrasia della mia organizzazione, invece ciò che serve è una cosa che possa avere riscontro tra la maggioranza della popolazione, che la maggioranza possa apprezzare, con età diverse, capacità diverse. Qui per esempio, tutti avete la fascia lata libera e non so perché, non l’ho ancora capito. Non tutti: Dolores, devi aver vissuto all’estero per alcuni anni - ride - Dico la settimana prossima, intendendo dopodomani, alcune delle lezioni che vi insegnerò le ho fatte io, sono mie, vediamo se scoprite quali sono. Dopo ve lo dico: è necessario perché il lavoro continui ad evolvere e adesso che Moshe è morto possiamo fare quello che vogliamo. Anche tu avevi una domanda?

Dolores: Anch'io ero curiosa sulla sua relazione con Moshe Feldenkrais.

Alan: Non posso dire di aver avuto una relazione stretta con lui e sono poche le persone che hanno fatto la formazione di Amherst, che avevano una relazione stretta con lui. Eravamo in duecentoventi in quel gruppo, io arrivavo molto presto in modo da potermi mettere piuttosto vicino e siccome mi muovevo bene, parecchio, lui mi usava per le dimostrazioni, ma onestamente io non capivo abbastanza da sostenere una conversazione intelligente con lui. Anni dopo mi sarebbe piaciuto fargli delle domande oppure anche litigare con lui, discuterci. Qualcuno mi diceva: "Sei così fortunato di lavorare con lui". Ma in realtà non c'era scelta: dove altrimenti potevamo andare? E lui era un tipo veramente difficile; l'ultimo giorno in cui ha insegnato nella nostra formazione io mi sono addormentato profondamente durante la lezione, mi sono svegliato e ovviamente ero sveglio come dopo un sonno profondo. Faccio per uscire, - "Ehi, you!" - e sento che mi chiama, mi chiama indietro - "Tu brutto stronzo hai dormito tutta la mia lezione." - "La tua voce mi ha fatto addormentare, che cosa vuoi da me?" E' stato l'ultimo giorno che ha insegnato, quella sera c'era una grande festa ed io ero il maestro di cerimonie della serata e Moshe doveva sedersi accanto a me, e qualcuno ha detto: "Alan, racconta una storiella su Moshe" e io lo guardo e dico: "ok". E la storia era di quando Moshe e Milton Erickson parlavano delle scelte. Moshe diceva: "La gente non si rende conto che ci sono settantotto posizioni in cui un uomo e una donna possono fare l'amore" e Milton Erickson dice: "La maggior parte delle persone pensa - l'uomo sopra e la donna sotto" e Moshe dice: "Ah! Settantanove!". Io racconto questa storia e Moshe dice: "Non so come fai a ricordartela perché dormivi quando l'ho raccontata". [risate] Onestamente credo che le formazioni siano meglio oggi, Moshe ha insegnato diversamente in ogni formazione che ha tenuto e la cosa è, di per sé eccezionale ed era assolutamente un genio, ma le idee di cui parlava non sempre corrispondevano con ciò che lui faceva. Con noi era frustrato, era impaziente. Lui diceva: "Avete una domanda? Ma aspettate prima di farla, chiedetevi: è una buona domanda?". Una volta ci disse: "Che cos'è l'apprendimento?" Ed io ho alzato la mano e ho detto: "Imparare significa integrare, incorporare delle scelte". E lui ha gridato: "Ti do un calcio nel culo, incorpora questa scelta. E se ti verso addosso del caffè incorpori questa scelta?" Lì ho imparato a non parlare - risate - lo avevo paura di parlare, però l'effetto è stato anche un altro, mi sono reso conto di quando cercavo di rispondere ad una domanda ed era l'abitudine acquisita nella mia istruzione precedente: cioè cercare di dimostrare quanto ero intelligente avendo la risposta giusta. Ma non stavo davvero pensando, non andavo a vedere dentro di me chiedendomi che cos'è che imparo, quand'è che imparo? Non lo so. La relazione era la periferia in un certo senso, ma siccome ero lì, conosco un sacco di storie come questa.

132.2 CAM 275: Talloni sotto il bacino (sedersi alla giapponese) #5 - AQ (AY 195)

1. **Stendetevi sulla schiena.** Che cosa hai detto? Avete detto che volete gli stessi movimenti? Bene, bene [risate]. Prendetevi qualche momento per sentirvi. Che cosa notate stamattina? Nelle cose che osservate in voi o con voi stessi, notate se nell'osservazione ci sono cose che vi piacciono più di altre, non ho menzionato questa idea i giorni scorsi: che relazione c'è tra ciò che sentite ed osservate e quanto vi piacete o non vi piacete? **Piegate le ginocchia**, appoggiate le piante dei piedi a terra e **scoprite com'è oggi portare il piede destro sotto di voi con le dita puntate, in appoggio sull'avampiede.** Portate il tallone verso il centro delle natiche. Pensate di portare il peso, di averlo tra l'alluce ed il secondo dito ed **iniziate ad allontanare da voi il ginocchio in direzione del pavimento.** Lentamente, come se fosse la prima

volta. Se la pensate come la prima volta, questa prima volta è più facile della prima volta di qualche giorno fa? **Fate una pausa e poi portate sotto di voi il piede sinistro e scoprite com'è muovere questo ginocchio verso il pavimento:** sono diversi? Un piede forse vi piace più dell'altro? Ed è forse appena più possibile rispetto al primo giorno? Fermatevi un attimo.

2. **Tenete i piedi in appoggio. Portate entrambi i piedi sotto di voi, con i talloni più vicini tra loro, più che potete, ed invece le dita dei piedi aperte. Iniziate a muovere le due ginocchia verso il pavimento** e vedete dove andate. Sentite se andate verso la sommità della testa, senza andare in appoggio lì ma in quella direzione. Sentite delle somiglianze tra questo e la posizione in ginocchio eretti, con la pancia avanti e la testa indietro, tenendovi i talloni? Questa è una strategia molto utilizzata nelle lezioni di Cam: si chiede la stessa cosa all'organizzazione dell'intera persona con un orientamento diverso. Lasciate andare e riposare. Nella consapevolezza attraverso il movimento per me c'è un altro aspetto molto importante e credo sia vero per tutte le lezioni ma in particolare per quelle più impegnative: in una lezione che rappresenta una sfida la persona che non riesce a fare un movimento si sente un fallimento, ma se ci rammentiamo che il contesto dell'IF e della Cam è quello dell'apprendimento, come si fa a sapere che impariamo qualcosa? Come facciamo a saperlo? C'è qualcosa di diverso. Se la lezione è su una cosa, una sola, troppe persone falliscono, non riescono. Quindi che cosa è utile? E' utile incorporare in tutte le lezioni riferimenti molteplici: molti piccoli punti in cui ogni persona può avere la sensazione di essere un pochino migliorata su quell'aspetto.

3. **Mettetevi in ginocchio eretti, con le dita dei piedi puntate, le ginocchia ben allargate, le mani a terra davanti a voi, non siete su mani e ginocchia, le mani lontane: venite in ginocchio e appoggiate le mani tra le gambe, lì in mezzo. Bene. E da qui iniziate a sollevare le due ginocchia. Andate a sedere indietro verso i talloni oppure muovete i talloni verso il pavimento, è la stessa cosa.** Sentite come avviene oggi. Potreste muovervi solo sui piedi? Si muove anche il resto di voi ovviamente. E' diverso se pensate di spingere il bacino verso dietro? Cambiare l'inizio del movimento dà una capacità diversa o una diversa sensazione? Tornate in ginocchio. **Sollevate un ginocchio e riabbassatelo, poi l'altro e lasciatevi ruotare,** forse un ginocchio si solleva in modo diverso dall'altro. Riposate da seduti. Quando parlo dell'idea di piacersi di più se sto insegnando e vedo che una persona fa veramente fatica, posso reagire in vari modi. Per esempio dico: non lottate, non sforzatevi, fate meno. A volte questo aiuta ma continuo a cercare di creare un contesto che abbia senso per quella persona, in cui la persona, invece di lottare contro sé stessa, possa invece apprezzarsi di più. Ho raccontato la storia del tipo della mia formazione che si sforzava tanto? Sì. Quarto giorno e già ripeto le storie, vedete?

4. **Stessa posizione in ginocchio eretti con le dita dei piedi puntate. Con le braccia distese davanti a voi. Provate a sollevare un ginocchio e poi l'altro. Potete sedervi indietro verso i talloni?** Allora, è così: quando sollevate il ginocchio portate il bacino indietro e dovete un po' giocare per mantenere l'equilibrio. Come lo tenete l'equilibrio? Tenete il respiro? E' una battuta. Mettetevi in ginocchio e provate a sollevare le due ginocchia. Riposate un momento in questa posizione. Facciamo un'altra variazione. **Puntate le dita dei piedi, sedetevi sui talloni, tirate su le braccia per aria rimanendo seduti sui talloni: sollevate un ginocchio e poi l'altro; le due ginocchia.** Se mettessi una musica russa sarebbe più facile? [*Canticchia*] Lasciate andare, stendetevi sulla schiena, riposare.

5. Tornate in ginocchio eretti, questa volta con le dita dei piedi estese, le ginocchia ben allargate, con la mano destra prendetevi il tallone e iniziate a spostarlo verso l'esterno in modo che le dita dei piedi puntino verso il centro. Spingete in fuori il tallone e facendolo, muovete anche il piede in modo che le dita del piede puntino a sinistra. Per farlo dovete fare qualcosa con il piede, non solo spingere sul tallone. La spinta sul tallone è solo l'inizio, come fate a far sì che le dita del piede destro puntino a sinistra? **Mettete il piede sinistro in appoggio con la pianta del piede a terra, prendete il tallone destro come avete appena fatto e muovete il tallone a destra e le dita del piede a sinistra, solo da questo lato, il tallone solo a destra.** Quando il tallone va a destra voi potete andare indietro a sedervi sul piede? Forse il bacino può aiutarvi a muovere il piede in modo che le dita siano puntate a sinistra. **Sedetevi sul tallone: sentite che il piede si gira mentre vi sedete? E tornate, fatelo molte volte.** La prossima volta che vi sedete sul tallone rimanete lì e provate a muovere il bacino a destra e a sinistra del piede muovendo tutta la gambe. **Rimanete seduti sul tallone e muovete un po' il bacino a destra e a sinistra. Lo potete fare senza appoggiare le mani a terra?** Spostare il peso? E' solo una domanda: potete? Bene, riposare da seduti.

6. **Mettetevi in ginocchio eretti con le dita dei piedi allungate, con la mano sinistra prendete il tallone sinistro e aiutatelo a muoversi verso l'esterno, verso sinistra in modo da puntare le dita del piede verso il centro, verso destra.** Su questo lato è diverso? Vedete se potete andare a sedere su quel piede indietro e se sedendovi il piede può puntare più a destra. **Rimanete seduti sul piede e muovete il bacino un po' a destra e a sinistra sul piede.** Lasciate andare, riposare da seduti. Un'altra strategia di riposo: se state dando una lezione ed ogni volta che date un riposo il gruppo ci mette di più a riprendere il lavoro, a tirarsi su: non li fate distendere sulla schiena, date riposi più brevi.

7. Tornate in ginocchio eretti con le ginocchia ben allargate, gli alluci si toccano e i talloni verso l'esterno in fuori ed andate a sedervi indietro sui piedi così e ritorno, vedete se è facile. **Continuate però girate il piede destro in modo che le dita del piede destro siano puntate a sinistra e mettete il piede sinistro sulla pianta del destro e sedetevi così.** Il piede destro punta a sinistra e l'altro si appoggia sulla pianta sopra: un piede adagiato sull'altro. **Scambiate, fate l'altro piede.** Riposate un attimo.

8. **Mettetevi in ginocchio, orientate il piede destro in modo che punti a sinistra, poggiate il piede sinistro sulla pianta del destro, sedetevi indietro così e appoggiate la mano destra a terra accanto a voi con le dita puntate in avanti e vedete se potete andare indietro in appoggio sul gomito destro:** andare verso, quindi non mettetela tanto in fuori la mano. La mano è vicina a voi, accanto. Quindi la direzione del gomito è diritto indietro; e tornate su. Potete usare il braccio sinistro per aiutarvi a ritornare su: usatelo, mettetelo davanti a voi, in aria e lo protendete per tornare avanti. Il gomito è vicino a voi, non in fuori, di lato.

9. Tornate su, **scambiate i piedi, mettete la mano sinistra vicino alla natica, con le dita della mano puntate in avanti, vicino alla natica, la mano destra per aria e vedete se potete andare verso il gomito sinistro.** Immaginate che una persona vi tiri dal braccio destro per tirarvi su. Spingete sul pavimento per aiutarvi, forse è più facile andare in appoggio su uno dei due gomiti. Lasciate andare e stendetevi sulla schiena.

Un'altra approssimazione per andare verso la comprensione di una lezione è questa: che cosa avviene quando una persona non capisce le indicazioni di movimento? Qual'è la prima cosa che fate? Dirlo a voce più alta e questo è utile? Di solito no, quindi

dobbiamo imparare a rimanere sulla stessa indicazione ma con modalità diverse e per riuscire a dire la stessa cosa in modi diversi, dobbiamo aver chiaro che cosa si chiede alla persona con quell'indicazione. In una delle mie formazioni, non mi ricordo che Cam era, c'era un movimento al quale si tornava continuamente e una donna non ci arrivava, non lo faceva. Quindi l'ho detto in un altro modo e non c'è arrivata, poi l'abbiamo rifatto e l'ho detto in un altro modo ancora e per lei non è andato bene. Devo aver trovato quindici modi diversi per dirlo e lei non c'è mai arrivata; alla fine della lezione questa viene da me e mi dice: ma chi diavolo era che non ci riusciva? Per cui le dico: eri tu. - lo? Per cui anche quando lo dite in modi diversi le persone non capiscono.

10. **Piegate le ginocchia, mettete i piedi in appoggio, tirate entrambi i piedi sotto di voi, mettetevi in appoggio sugli avampiedi e portate entrambe le ginocchia in direzione del pavimento: siete sulla schiena...** [risate] **Volete che lo dica di nuovo? E la cosa buffa è che sono sempre due persone vicine che sbagliano, perché si guardano una con l'altra. Provate a portare le ginocchia verso il pavimento. Se andate in appoggio sulla sommità della testa bene, sennò non preoccupatevi, arrivate fin dove potete stare, e state lì e da lì andate un po' più giù con un ginocchio e ritorno, poi l'altro ginocchio e ritorno: alternate. Rimanete lì e muovete un po' il bacino a destra e a sinistra. Potete riposare in questa posizione.** [ride] **Scherziamo, scherziamo. Riposate, riposate.** [ride]

11. **Ok, portate i due piedi sotto di voi, andate in avanti con le ginocchia ma senza andare in appoggio sulla sommità della testa, quindi rimanete con le spalle a terra. Prendete con le due mani il piede destro e giratelo in modo che sia appoggiato sul bordo esterno. Il piede destro è appoggiato sul bordo esterno e le dita del piede puntano a sinistra, quindi il bacino è appoggiato sul bordo interno del piede e da qui muovete il bacino a destra e a sinistra. Il bacino appoggia sul tallone sinistro, il piede sinistro ha le dita puntate in appoggio sull'avampiede, il piede destro appoggia a terra con il bordo esterno e le dita del piede destro puntano a sinistra e rimanete così e da qui muovete il bacino un po' a destra e a sinistra.**

12. **Scambiate i piedi, puntate le dita del piede destro e appoggiate il piede sinistro sul bordo esterno, le dita del piede sinistro puntano a destra e spostate il bacino a destra e a sinistra. Fate una pausa, con i piedi in appoggio, riposate.**

13. **[Sulla schiena con i piedi in appoggio] Sollevate il bacino, portate il piede destro sotto di voi con le dita del piede che puntano a sinistra, quindi appoggia sul bordo esterno. Poi portate il secondo piede sotto di voi allo stesso modo e poi lo sfilate. Poi infilate il piede sinistro così ed infilate dopo il destro: avete entrambi i piedi appoggiati a terra sul bordo esterno, ed un piede appoggia sulla pianta dell'altro. Alternate, in un modo e nell'altro. Potete fare tutti i suoni che volete, non mi disturba, vedete se vi aiuta.** [ride] **Fermatevi e riposate. Una volta ho tenuto una lezione per il pubblico, una quindicina di persone, quattordici donne ed un uomo e l'uomo emetteva dei suoni durante la lezione...**[risate] **Era un pochino inquietante, disturbava un po'. Non ce l'aveva con le donne, ma qualcuna delle donne poi è venuta da me a dire: mi dà disagio con questi suoni. Le dico: lo so, è un po' strano. La lezione successiva con le stesse persone mi è venuta un'idea ottima. Avviene la stessa cosa, lui comincia ad emettere questi suoni, questi lamenti ed io dico: riposate...e dico: se emettete dei suoni provate a non farli, se non emettete dei suoni provate invece a fare dei suoni. Non è cambiato niente.** [risate] **Molto strano. Ok.**

14. **Venite in ginocchio con il piede destro appoggiato sulla pianta del sinistro. I talloni più lontani, le dita vicine, siete in ginocchio eretti, su. Appoggiate la mano sinistra a terra vicino alle natiche, andate sul gomito sinistro, venite su. Non di**

lato ma dietro di voi, venite su. **Passate al gomito destro.** Qualcuno ha le mani troppo lontane, larghe, per cui anche i gomiti sono troppo lontani: tenete le mani vicino al corpo in modo che sia accanto al piede, lì. **Alternate.** Se vi aiuta usate l'altro braccio avanti per alzarvi. **Potete appoggiarvi su entrambi i gomiti: poi vi alzate su uno, tornate giù, anche sul secondo, vi alzate sull'altro.** Riposate da seduti.

15. **Mettetevi in ginocchio eretti, appoggiate un piede nella pianta dell'altro, scegliete voi quale, provate ad andare in appoggio su entrambi i gomiti, rimanete lì e da lì, sui due gomiti, sollevate il bacino e lo riappoggiate alcune volte.** Stavate pensando a qualcosa di più difficile eh!? Se potete rimanete in appoggio sui gomiti, rimanete lì. **Cominciate ad allungare le due braccia oltre la testa sul pavimento e magari vi trovate in appoggio sulla sommità della testa; siete bloccati: e adesso come fate ad alzarvi?** Sollevate un braccio, sollevate l'altro braccio, provate ad andare in appoggio su un gomito, poi l'altro e vi riposate sulla schiena sfilando le gambe da lì, toglietele da sotto.

La prima volta che ho sperimentato queste lezioni lavoravo con il trainer di cui vi parlavo: Dennis Leri. Era una formazione in California e condividevamo l'alloggio quella volta. Lui lavorava su queste lezioni, io ero nella mia stanza che leggevo e improvvisamente sento che mi chiama: aiuto, aiuto! [risate] E quando vado da lui era bloccato in quella posizione: sembrava una tartaruga girata al contrario, no? [risate] Quindi gli ho rubato il portafoglio e sono scappato. [risate]

16. **Ok, piegate le ginocchia, mettete i piedi in appoggio e come prima, portate un piede sotto di voi, poi l'altro e continuate a cambiare.** Sollevate il bacino quanto vi serve, stiamo parlando delle dita del piede rivolte verso il lato opposto. **I piedi appoggiano sul loro bordo esterno.** Lasciate andare, riposate.

17. **Per l'ultima volta, venite in ginocchio, con il piede sinistro appoggiato sulla pianta del piede destro, vi lascio scegliere da quale gomito iniziare.** Ascoltate prima le indicazioni. **Appoggiate una mano vicino al piede, provate ad andare giù, in appoggio sul gomito e continuate ad andare indietro finché la testa arriva al pavimento. Da lì portate in appoggio il secondo gomito e vi rialzate su quel secondo gomito, venite su. In pratica fate un cerchio, scendendo e salendo.** Potrebbe esserci un punto in cui entrambi i gomiti sono sul pavimento. Anche quando scendete potete sempre usare l'altro braccio come contrappeso per l'equilibrio. Senza forzare, non forzate. Forse aiuta se i gomiti sono un po' più larghi. Tornate a casa e dite che cosa avete fatto: sapete che cosa vi diranno? Perché? **Provate a fare il cerchio nell'altra direzione, forse la testa non arriva a toccare il pavimento, magari passate da un gomito all'altro, semplicemente.** Adesso non importa dove siete arrivati.

18. **Mettetevi in ginocchio eretti, con le dita dei piedi allungate, prendete un tallone e poi l'altro andando indietro, il bacino è avanti, potete tenere entrambi i talloni adesso? Potete toccare uno con più facilità dell'altro? Potete muovere i talloni in dentro e in fuori? Paragonate con il primo giorno: com'è adesso? E' un po' più facile? Bene.** Lasciate andare, **alzatevi in piedi.** Vi sentite più giovani o più vecchi? Sentite come state in piedi ora. **Provate a picchiettare i talloni a terra qualche volta.** Vi sentite più mobili o più flessibili sulle dita dei piedi? **Camminate:** come vi sentite camminando? Sentite una maggiore vitalità o vi sentite più stanchi, più sciupati? Avete la sensazione di usare lo scheletro camminando?

Facciamo un intervallo di un quarto d'ora e mangiate un po' di dolce: ci sono dei dolci. *[Applausi, grazie Alan]*

132.3 In gruppi di 6: individuare pattern e attività che si potrebbero aiutare osservando i compagni mentre traspongono in CAM i movimenti dell'IF

Alan: formate gruppi di sei persone, oppure potreste fare dei gruppi da sei. Vi potete sedere, sedetevi, mancano persone credo, ci potrebbe essere un gruppo di sei in bagno. Ci sono ancora persone fuori, parecchie? La prima volta che ho insegnato a Milano, nel '95/'96, credo Milano2, ogni volta che c'era un intervallo, la gente scompariva per tre quarti d'ora, andava a farsi la birra, l'espresso.

Ora che arrivano dobbiamo andare in pausa di nuovo. Ho bisogno di vedere quante persone arrivano.

Durante la pratica di IF Valeria, l'altro giorno, mi ha fatto una domanda: se si spingeva il ginocchio verso l'anca per chiudere l'articolazione perché si fa questo? E' importante pensare in questo senso: alcuni dei movimenti che facciamo hanno un motivo per farli. Una persona è distesa sulla schiena e io tiro il ginocchio, come avete fatto voi nella pratica. La prima approssimazione è: faccio questo per capire come si muove questa persona e questo vale per ogni movimento. Una seconda approssimazione o rimanendo nel solco di quest'idea di scoprire come si muove la persona, è scoprire in che modo si collega questo movimento più in là nella persona. Se tiro dal ginocchio: questo si ferma nell'anca o si ferma al di sopra del bacino? Con le cose che abbiamo provato a fare in questi giorni...quell'azione, va a collegarsi via via più su lungo il torace, no? E un aspetto importante della lezione è proprio come evolvono, come si sviluppano questi collegamenti. Se noi dessimo lezioni pensando solo a come si sviluppano le connessioni, una grande maggioranza delle persone se ne andrebbe molto contenta e tornerebbe da noi. La connessione permette al sistema nervoso della persona di capire meglio i movimenti, di dare un senso migliore ai movimenti del corpo. Possiamo vedere questa modalità come il modo in cui si sviluppa una lezione. Torniamo a quell'idea che dicevamo prima: la funzione. Formatori diversi hanno idee diverse sul significato di funzione. A livello più elevato possiamo parlare della funzione del camminare, per esempio, o del saltare, sciare, un servizio nel tennis. Ma se guardiamo le funzioni in quel modo, diventa molto complicato: nel camminare avvengono moltissime cose. Quindi un altro modo di pensare la cosa sono gli schemi di azione, tutti i nostri movimenti consistono, si costruiscono, a partire da quattro schemi di base: flessione ed estensione, flessione laterale e rotazione: c'è la contro rotazione, la traslazione non è uno schema di azione ma è un'azione più differenziata e alcuni pensano alle funzioni solo in questi termini di schemi di azione. La cosa importante di questi schemi è che costituiscono i mattoncini di base per qualunque azione, quindi il grado di flessione-estensione, flessione laterale e rotazione, in qualunque azione, cioè quanto o quanto poco avvengono i singoli movimenti, determina quanto sarà funzionale quell'azione. Dobbiamo ricordare che tutte queste idee sono costrutti umani, non sono pure: non esiste una cosa come la pura flessione. La flessione di per sé da sola non esiste. Se guardate un atleta olimpico, qualche atleta professionista o gli artisti del Cirque du Soleil, si avvicinano ad uno schema più puro ma se parlate con quelle persone vi dicono: "Sì ma in realtà io tendo a fare così, a fare cosà...". E deve per forza esserci questo, data la nostra asimmetria. Siamo asimmetrici perché abbiamo un lato dominante, facciamo più pratica con quel lato e siamo diversi anche internamente: un polmone ha tre lobi, l'altro ne ha due, il cuore è un po' più spostato rispetto al centro, il fegato pesa di più, (è un organo più pesante) quindi quando guardiamo la simmetria, non c'è niente di perfettamente simmetrico ma dal punto di vista funzionale posso fare una cosa bene da un lato e dall'altro.

Avevo un'altra cosa da aggiungere: quando una persona si flette ci può essere una parte di rotazione o di flessione laterale e questo ci aiuta a fare delle distinzioni quando osserviamo. Quello che farete voi ora è un po' più semplice: siete in gruppi di sei-otto: metà si stendono sulla schiena con i piedi tutti dallo stesso lato e farete

alcuni dei movimenti dell'IF. Con i piedi in appoggio, entrambi i piedi, oppure una gamba distesa, scegliete voi. Tutt'e quattro solleverete un lato del bacino. L'abbiamo fatto con il ginocchio che andava sopra il piede e l'abbiamo fatto con il ginocchio che andava verso l'interno, gli altri guardano. Chi è in piedi dovrà chiedersi: in quale attività ritrovo questo? Voi guardate la persona distesa sulla schiena, non come se fosse solo distesa sulla schiena ma vi chiedete: se fosse in piedi, in che attività io vedrei questo? Se fosse sul fianco, se fosse seduta? Non chiedete ai compagni di cambiare orientamento: la pratica è per voi, siete voi che dovete giocare con l'idea e non occorre per avere tutte le risposte. È una discussione da fare insieme. Altra domanda possibile: quale attività migliorerebbe compiendo questa azione, come risultato di questo movimento? I movimenti finora sono due: ginocchio al di sopra del piede e ginocchio verso l'interno. Guardate questo per un po', poi chiedete ai quattro compagni di spostare il piede verso l'esterno e vi chiedete: a che cosa appartiene questo movimento, di che cosa fa parte? Con il piede in fuori cambia forse la vostra immagine dell'azione che questo movimento va a migliorare? Cambia con la seconda gamba in appoggio o distesa? Poi terza fase: il piede ancora più verso l'esterno e guardate i compagni: a quante attività potete pensare di cui potrebbe far parte questo movimento? Questi movimenti? Non occorre che sia una traslazione concreta: pensate se il movimento della gamba e del ginocchio fanno qualcosa al tronco, potete quindi ignorare la gamba e pensare solo in termini dell'effetto sul tronco. Quindi la spinta dalla gamba può non aver niente a che fare con la gamba; può interessare il tronco per una certa attività. È chiara l'idea? Forza. Chi si distende adesso? I primi quattro rimangono distesi finché non vi do io il cambio. Ancora una cosa: si gioca con i movimenti del ginocchio e del piede ma, guardando tre o quattro persone diverse, potreste avere idee molto diverse di attività, per come si distribuisce il movimento, per come è orientata ed organizzata diversamente la singola persona... Andate.

[00:18:40] Chi è disteso a terra gli potrebbe venire un'idea a partire dalla propria sensazione, sentendo. Se i vostri compagni non hanno quell'idea gliela potrete suggerire magari.

Gli osservatori parlano tra loro, parlate insieme.

Scambiatevi i ruoli, scambiatevi i ruoli. Facciamo una pausa, fermatevi. In realtà è una buona cosa se volete continuare a parlare, avete la pausa pranzo per parlare. Quando torniamo da pranzo faremo un breve ripasso di tutta la pratica di IF della settimana e poi avrete, grazie a Dio, un compagno nuovo a cui potrete dare la lezione. Ma quando fate la lezione potrebbe essere che dite due parole con il compagno e potete vedere se una delle attività, che il vostro gruppo ha scoperto, ha un qualche senso per il compagno. Ma lo tenete sullo sfondo della vostra mente, vi può venire in mente o no. Vi potrebbe in qualche modo orientare con questa singola persona, dicendovi, in che modo questi movimenti, potrebbero avere senso per questa persona; cioè che senso hanno per voi...di modo che non state solo facendo, ripetendo una cosa che qualcuno vi ha mostrato, ma iniziate a pensare: come si collega questo? Questo non vuol dire che ogni volta avete tutte le risposte, magari nell'arco di una lezione di quarantacinque minuti ci sono due minuti in cui riuscite a collegare i movimenti che suggerite ad una funzione, mentre la maggior parte della lezione consiste nell'ascoltare e scoprire cose: ok?

Ci troviamo alle due meno venti, bene, a dopo.

132.4 Revisione intera IF

Alan: Franca, ci serve Franca, per favore. Non c'è da scrivere tanto. Vi dico come faremo: una persona qui, sul lettino, sulla schiena [risate] con la testa di qua: vi

mostro tutte le cose da non fare mai con una persona [risate - Giuseppe si è disteso sul lettino come volontario].

In realtà mi aiuterete: ditemi voi tutte le cose che abbiamo fatto. Servono prima i cuscini. Che cosa abbiamo fatto? Lasciate perdere l'ordine, non preoccupatevi, dopo scriviamo tutto. Abbiamo verificato le spalle e poi? Che cosa si fa con la testa? La si fa ruotare.

Qui sento che si ferma...e poi che cosa abbiamo fatto? La spalla più libera. E poi ho fatto altro? Con la mano sull'altro lato. Qui cerco di portare il peso di lui verso la mia mano destra e riesco a farlo ma è meno chiaro di quanto era con altre persone, non significa niente: è un'indicazione che questo collegamento in lui non è così chiaro e se non lo sento non rimango lì cercando di farlo avvenire.

Il secondo lato è diverso, vado un po' rapidamente. Con quanta velocità si può andare? E questo mi sorprende quando torno alle spalle. Se dovessi pensare ad un criterio per capire con che velocità procedere, perché ognuno di noi potrebbe andare veramente rapido, se ne avesse la necessità, voglio andare alla velocità alla quale credo che lui mi possa ascoltare: lo sto invitando a fare questa esperienza. Quindi non sono io che vado veloce: è più facile, no? E' che dedico meno tempo alle singole parti.

Che cos'altro abbiamo fatto? Abbiamo ruotato le gambe e poi? La fascia lata. La mia mano sinistra adesso gli ricordava dove è l'anca, infine trovo qualcuno che ha una fascia lata: grazie. Qui ho fatto altro? Accorcio, sollevo e poi chiudo, usando l'altro fianco. Mano a mano che vediamo i vari passi ve li ricordate, vi vengono alla mente oppure dite: sì, questo l'avevo saltato. Queste sono un sacco di cose, non ci stanno mai tutte in una lezione. Ci sono due cose che mi consentono di fare meno ripetizioni. Ce ne sono due, una è la precisione di ciò che sento, perché l'ho fatto migliaia di volte, per cui non serve che io dedichi tanto tempo a farlo. Però per i miei gusti è un po' troppo rapido quello che stiamo facendo ora e non riesco a descrivervi quello che me lo fa dire. Sta funzionando, lo vediamo, ma c'è un qualcosa che mi fa dire che lui potrebbe ascoltare un pochino più a lungo, vorrei che ascoltasse un pochino più a lungo. Questo per dire che la lezione non riguarda me, riguarda lui.

Io sono cresciuto nella città di New York e ho iniziato a lavorare lì e all'inizio ero molto rapido, non riesco neanche a pensare a quante persone sono venute da me e non sono poi tornate, mi ci è voluto molto tempo per capire come andare al ritmo dell'altra persona ed ancora mi capita di andare un po' troppo veloce, qualche volta. Che cos'altro abbiamo fatto? L'oscillazione dalle gambe: qui c'erano due movimenti, chiudere l'anca, muovere il bacino ed andare alla testa (tre) e poi l'oscillazione. Questi due movimenti che vi ho presentato erano funzionali al mostrare l'oscillazione attraverso la testa. Ciascuno di questi movimenti si può usare anche in altre lezioni, in altri contesti. Cos'altro ho fatto? Mettere il piede in appoggio, spostare i rulli e poi? Tirare con il ginocchio sopra il piede e poi con il ginocchio verso l'interno. Questo per lui va bene, se non andasse bene userei anche l'altra mano sull'altra gamba. Facendolo è diventato ancora più facile.

La compressione, qui. Poi di nuovo la trazione: avete visto che lui stava respirando e io l'ho già mosso? Vuol dire che vado troppo veloce. E poi? Ve lo ricordo: qui si appoggia prima la gamba allo sterno, poi la si prende con il mento e si tira anche con il mento mentre si usano le mani, e a lui piace, lui sta iniziando ad aiutare: non abbiamo parlato di aiutare. Non è irritante quando la persona lo fa? Vi rovinano la lezione: sarebbe così bello se questa persona non mi aiutasse? Che cosa fate quando vi aiutano? Qual è la prima cosa? Prima si grida poi si picchia [risate].

Dite: non aiutare? Quante volte lo si può dire? Se lo ripetete più di una volta siete un genitore assai fastidioso. Ci sono molti motivi per cui la persona sul lettino aiuta: a livello più basico ha la necessità di farlo. Quando lui mi aiuta potrei anche chiedergli: secondo te che cosa ti sto chiedendo? E lui dice: vuoi che sollevi il bacino - e io dico: sì, ma immagina, immagina che l'unica cosa che voglio da te è che tu ti appoggi alle mie mani; gli do una cosa fare... e a volte la persona aiuta ancora. Io ci ho messo

molto molto tempo per scoprire, che quando una persona durante una lezione mi aiuta, alla fine della lezione mi aiuta meglio e quindi la lezione funziona comunque. Adesso che cosa faccio? Sposto il piede leggermente più all'esterno, appoggio la sua gamba a me, comprimo, tiro, poi stessa cosa con lo sterno ed il mento e poi la terza volta spostando ancora il piede: comprimo, a volte lo faccio due volte, a volte una sola volta e penso, no, qui non va e come faccio a saperlo? Che cosa vi dà la sensazione di non dover fare una certa cosa? Magari la persona trattiene il respiro e per qualche motivo non gli piace quel movimento, per cui io penso a qualcos'altro da fare: questo va bene.

Poi ovviamente si fa l'altro lato, la seconda gamba. Facciamo i movimenti dall'altro lato della persona questa volta. Se per qualche motivo non posso sedere o fare i movimenti con quell'organizzazione, posso comunque continuare a giocare: posso comprimere dal lato opposto. Con lui è abbastanza facile. A volte devo fare una presa diversa, anche se ha i calzini non scivola per fortuna. A volte ci sono i calzini con l'antiscivolo, c'è la parte di plastica sotto, si possono comprare quelle reti da mettere sotto i tappeti, da mettere sul lettino per impedire al piede della persona di scivolare. Questo ha funzionato. Ho fatto qualcos'altro? In parte funziona anche se lo facciamo così velocemente perché lo facciamo da quattro giorni.

[Sulla testa] Cerco di avere la sensazione di avere anche il bacino e se lo sento posso allungare, faccio scivolare le mani in modo da avere i pollici sopra, sempre tenendolo in trazione verso di me e poi inizio con un movimento molto piccolo: la sensazione è piacevole, di solidità. Io penso al lato anteriore della colonna vertebrale. Se ve lo fate nella pratica un minuto, due: non è un movimento che più lo fate, e meglio diventa o meglio lo fate voi. Bisogna farlo poco, poco, con molte persone diverse.

Abbiamo fatto nient'altro? Avrei dovuto fare un passaggio, ormai il momento è passato, farlo adesso, aggiungerlo, non avrebbe senso. Anche se non l'ho fatto la cosa ha funzionato, a volte mi capita anche insegnando le Cam: c'è un movimento di riferimento molto significativo e a metà della lezione mi ricordo che ho scordato il riferimento. In quel caso lo introduco lì e vedo se può ancora svilupparsi, ma qui, con questa lezione non avrebbe più senso. E' tutto qui praticamente.

Prima avete guardato le attività a cui il movimento si può ricollegare. Poniamo che voi lavoraste insieme (a coppie): Una riceve la lezione...tu. Se io fossi il tuo insegnante mi diresti che cosa fai e che cosa vorresti riuscire a fare meglio. Per esempio, passare l'aspirapolvere: bene vieni a casa mia e fai pratica...[risate] Ok...Passare l'aspirapolvere: l'insegnante quando lavora, solo a momenti, non in modo costante, magari ha dentro di sé la domanda: che cosa centra questo con l'aspirapolvere? E vedete se basta questo seme per piantare un'idea che vi ricollega ad una funzione.

Avete quarantacinque minuti a testa, a cinque minuti dalla fine ve lo dico che mancano cinque minuti e quando vi dico di fermarvi, anche se non avete fatto tutto, fermatevi e vi scambierete.

Abbiamo una Cam prima della fine della giornata. È l'ultima della serie: si chiama l'ultima lezione killer [risate]. Ok, grazie.

132.5 Commenti durante pratica

Alan: ecco una bella domanda. Vi ho detto che avete quarantacinque minuti, avete guardato l'orologio? Sapete da quanto state lavorando? Probabilmente no, mancano tre minuti. Scherziamo!! Manca un quarto d'ora, poco più.

C'è una cosa detta ieri che è importante. Ho già visto due persone farla per cui la ripeto oggi: la spinta attraverso la testa, se si fa, si fa come ultima cosa alla fine della lezione, se con la trazione sentite di avere anche il bacino. Io non faccio la spinta dalla testa se non sento di avere in mano, tra virgolette, anche il bacino. Qui è

diverso dal lavoro con il pubblico, non vi fate male. Ma con il pubblico è diverso, ci sono pochissime manovre di cui dico “va fatta solo, strettamente alla fine della lezione”, e questa è una di quelle: tenetela solo alla fine e aspettate a farla a qualcuno finché non siete bravi e siete certi di saperla fare, allora potete fare quello che volete: comunque fate l’assicurazione... [ride]

[00:07:15] Qualcuno sta ancora lavorando, quindi se parlate, parlate sottovoce per favore. Ci sono ancora dieci minuti e qualcuno sta finendo di lavorare e se hanno finito presto, vuol dire che hanno scordato qualcosa.

[00:10:15] Per chi sta ancora lavorando mancano ancora cinque minuti. Dovete fare una valutazione: quanto tempo vi rimane per fare quello che volete fare? E se non potete fare tutto, che cosa lasciate fuori? E che cosa volete riprovare prima della fine della lezione?

[00:12:50] Non l’ho chiesto a chi ha lavorato prima, ma lo faccio notare a voi ora: ad un certo punto, fino ad ora, avete pensato all’attività che il compagno vi ha menzionato all’inizio? Anche solo per un attimo...di tanto in tanto chiedetevi: questo che sto facendo come si ricollega alla cosa chiesta?

[00:16:40] Dato che non avete la minima idea di quanto tempo è passato, avete ancora venti minuti circa. [...] Fermatevi allora, mettete via i lettini, avete cinque minuti.

132.6 CAM 276: Talloni sotto il bacino (rotolare per sedersi) #6 - AQ (AY 196)

Alan: Disponete i materassini, andate al vostro materassino per favore. Prima di iniziare la Cam sentiamo Franca.

Franca: Ho fatto i primi quattro giorni, ho beccato la serie . . . Mi racconterete la prossima volta quel che farà dopo la pausa. Grazie, sono stata bene come al solito con voi, grazie a Lara, Mara, Alan, la magnifica traduttrice.

Alan: Grazie per la tua bellissima lezione.

Questa serie di lezioni si chiama talloni sotto il bacino e poi c’è un sottotitolo “danza russa, seduta giapponese” e l’ultima si chiama “vivi o muori”: no, si chiama rotolare per sedere. So che a qualcuno la serie è piaciuta, qualcuno l’ha tollerata, qualcuno è stato disgustato. Questa comunque è l’ultima chance che avete per trovare un senso per questa serie: io la trovo divertente. La prima volta non piaceva neanche a me, la diciassettesima volta mi è piaciuta proprio e quando mi è stato chiesto di insegnarla in una formazione ho pensato: non l’ho mai insegnata prima e sono andato a vedere le trascrizioni di una delle mie formazioni e l’avevo insegnata io e non ne avevo nessun ricordo: mi è successo due volte. Vediamo che gioia può venir fuori per voi oggi.

1. **Distendetevi sulla schiena, prendetevi qualche momento per sentire come appoggiate al pavimento:** com’è a paragone dell’inizio della settimana? Siete migliorati nell’adagiarsi sul pavimento? Trovate una maggiore comodità? E’ più possibile? **Divaricate abbastanza le gambe** in modo che siano anche comode, comode, quindi non allargatele al massimo. **Sollevate il braccio sinistro in aria.** Prima ascoltate le indicazioni: **provate a protendere il braccio, sollevare la spalla e sollevare la testa non al primo tentativo, in modo che questo gesto vi porti alla fine in appoggio sul gomito destro:** è una traiettoria, un percorso che volete

cercare, **quindi il braccio sinistro si protende giù e dal lato opposto**. Sentite come organizzare i tempi: quando sollevare la testa? Non è un rotolamento sul fianco. È un modo possibile quello...si rotola un pochino verso il fianco. L'altra cosa da chiedersi è: dove mettere il braccio destro per venire in appoggio su quel gomito? Vi do un indizio: come usate il pavimento per aiutarvi a venire su? Il braccio sinistro si protende, va a raggiungere: ci dev'essere una forza nella direzione opposta che va contro il pavimento: **il braccio sinistro va giù a destra**, non va diritto avanti: perché una parte si sollevi un'altra parte deve premere: trovate una strada per andare verso il gomito destro. Lasciate andare. **Provate sull'altro lato** e non tutto subito. Fatelo lentamente, forse questo lato è più facile, forse più difficile. Sentite in che modo è diverso. Qual è il rotolamento minimo verso il lato per venire su seduti? E per venire in appoggio sul gomito dove dev'essere il braccio sinistro? Se mettete il braccio sinistro in fuori di lato rotolerete sul fianco, provate con il braccio sinistro lungo il fianco vicino a voi: c'è qualcosa da capire qui. Lasciate andare, riposare.

2. **Mettetevi a sedere, con la gamba sinistra dietro per la seduta laterale e la gamba destra distesa davanti. Con la mano sinistra vi prendete il tallone sinistro e provate leggermente a ruotarlo a destra e a sinistra**, vedete se le dita del piede possono essere puntate più verso avanti e non di lato. L'abbiamo fatto l'altro giorno...magari adesso è più facile. [...] Sì, sì, ma è difficile ricordare questi particolari ma non sentitevi a disagio, vi ho appena detto che io ho insegnato la serie due volte senza ricordarmene, in realtà non mi ricordo neanche di quante volte me la sono dimenticata [risate]. Ricominciamo dalla prima lezione? Rimanete così e **poco alla volta iniziate a girare il piede sinistro finché le dita del piede puntano più a destra e avete il piede più sotto di voi**, non tutto subito. Sentite se dovete muovere la gamba per farlo, come modificare l'angolo della cavaglia perché le dita del piede puntino a destra. È una posizione in cui siete già stati parecchio, di più di quella con la pianta del piede contro il fondo schiena, contro il bacino. [crak] Era il ginocchio di qualcuno? Per fortuna c'è un giorno libero domani. . . Riuscite a portare il piede più sotto di voi? **Rimanete lì, inclinatevi, appoggiatevi sulla mano destra. Con la mano sinistra prendete il tallone sinistro; avete le dita del piede che puntano a destra. Da qui vedete se si può scendere in appoggio sul gomito sinistro**. Vi tenete il tallone però. **La mano destra può staccarsi dal pavimento ed usate il braccio destro se vi serve per tirarvi su di nuovo** e mentre fate questo chiedetevi: dove ho messo il portafoglio? [risate] E' una cosa da capire: come si fa ad andare giù in appoggio sul gomito sinistro? Un modo è rotolare completamente a sinistra: potreste evitare quello? Potreste andare verso dietro dritti verso il gomito? Il braccio destro avanti vi fa da contrappeso. La prossima volta che venite su appoggiate la mano destra a terra e andate giù sul gomito destro: magari è più facile? Mano destra sul pavimento ed andate in appoggio sul gomito destro senza lasciare andare il tallone sinistro. Poi alternate: **andate giù una volta sul gomito sinistro e una volta sul gomito destro**. Bene. Lasciate andare, riposare sulla schiena.

3. **Mettetevi seduti, questa volta questa volta con la gamba destra piegata come nella seduta laterale. La gamba sinistra allungata ed iniziate con le dita del piede allungate. Prendete il tallone destro con la mano destra e sentite come si muove questo tallone a destra e a sinistra**, è più possibile muoverlo o meno possibile? A volte non ci ricordiamo dei movimenti perché procedendo con la lezione siamo molto diversi. Rimanete lì, ed **iniziate lentamente a girare il piede gradualmente in modo che le dita del piede siano puntate a sinistra**: non tutto subito, non in una sola volta, fate un pochino e tornate. Che tipo di aggiustamenti bisogna fare nel resto della gamba? Qualcuno ha un modo interessante di farlo. C'è qualcuno che porta il piede sotto di sé spostando il ginocchio in fuori. Ecco un buon esempio di come si sviluppa una lezione. La prossima indicazione sarà di andare in appoggio sul gomito destro; con il ginocchio fuori di lato sarà impossibile.

Bene, lasciate il piede sotto di voi, tenete il tallone con la mano destra e vedete se c'è modo di andare giù sul gomito destro e tornare su. Sì, bene, pregare vi aiuta? [risate] Provate da lì a scendere sul gomito sinistro e poi alternate. Com'è con questo piede sotto di voi? Qualcuno lo trova più facile, qualcuno più difficile. Se lo pensate come una metafora: come vi tirate fuori da una situazione difficile? Lo dico sul serio. Lasciate andare, distendetevi sulla schiena.

4. **Piegate le ginocchia appoggiate le piante dei piedi a terra, con le due mani prendete la caviglia sinistra, portate il piede sotto di voi con le dita del piede girate verso destra.** Solo il piede sinistro sotto di voi, il bordo esterno del piede sul pavimento. **Distendete la gamba destra, tenete le braccia lungo il corpo, ai lati, non in fuori di lato ma accanto a voi, vicine.** Prima ascoltate le indicazioni: **potete rotolare leggermente a destra, come per andare in appoggio sul gomito destro** (se vi serve sollevate il braccio sinistro). Come fate ad andare in appoggio su quel gomito? E se non ci arrivate non preoccupatevi, non forzate, non forzate, non siate troppo bravi. Il braccio non è in fuori di lato: il braccio destro è accanto a voi lungo il corpo, se lo mettiamo fuori di lato lo trovate tutti, lo volete tenere vicino a voi quel braccio.

5. **Tornate sulla schiena tenendo i piedi così e provate a sollevare il braccio destro in aria ed andare in appoggio sul gomito sinistro** [ride]. Qualcuno si aggrappa al materassino, provate a non aggrapparvi al materassino e magari questo lato è più facile: **potete alternare?** Moshe dice una cosa molto specifica che ritorna alcune volte nelle lezioni. Dice: usate i muscoli dello stomaco ed usateli vigorosamente: è una cosa interessante. Ci sono vari modi di riuscire: l'idea generalmente è quella di muoversi attraverso lo scheletro, con un livello minimo di sforzo muscolare. Qui lui dice: fatelo vigorosamente con forza (anzi in inglese letteralmente: con potenza, senza forza). Dice anche fatelo dieci volte/cento volte, finché qualcosa si muove. Noi lo facciamo meno, qualcuno ha trovato la strada con una certa facilità. Lasciate andare. Stendetevi sulla schiena e riposare.

6. **Piegate le ginocchia, mettete i piedi in appoggio. Aiutandovi con le mani, mettendo il piede destro sotto di voi, lo appoggiate sul bordo esterno con le dita puntate in fuori, il bordo esterno del piede è sul pavimento e le dita sono puntate a sinistra. Allungate la gamba sinistra, le braccia lungo i fianchi accanto a voi. Decidete su quale gomito potete venire su in appoggio e potete usare l'altro braccio per aria per allungarvi.** Molti hanno fatto la scelta e hanno pensato: oh, ho sbagliato braccio. Il braccio però non va appoggiato fuori di lato è lungo il fianco, bene. Riuscite a farlo anche senza fare una spirale verso il lato e salire passando per il centro? **Alternate, un lato poi l'altro.** Cercate di non rompere niente: bene, lasciate andare, distendetevi e riposare. Adesso che abbiamo fatto la parte facile...

7. **Piegate le ginocchia, mettete i piedi in appoggio, con le due mani portate la gamba sinistra sotto di voi, anzi tenetela con due mani. Appoggiate il piede sul bordo esterno, tenete la gamba sinistra con due mani, il piede con due mani, potete anche abbassare il bacino ed appoggiarlo sul piede? Vedete se potete sollevare la testa e le spalle per andare in appoggio sul gomito destro o sul gomito sinistro: sì, davvero? Sì, davvero.** Non i due gomiti insieme, o uno o l'altro. Bisogna sollevare la testa e le spalle, forse su uno dei due gomiti non arrivate ad appoggiarvi. Le braccia sono sotto però, non davanti. C'è qualcuno che vuole barare. Riposate un attimo. Io credo fermamente nel barare: barare può essere considerata una forma di intelligenza superiore, un livello superiore. Anch'io baravo e se avessi dedicato allo studio la metà del tempo che dedicavo al cercare di imbrogliare, sarei stato meno in ansia a scuola. Quindi si può barare se non modificate le posizioni. Barare è una cosa che in teoria non dovremmo fare, quindi portate il piede sinistro sotto di voi, lo

tenete con due mani come prima e vedete se potete andare in appoggio più su un gomito o l'altro. Come usate il pavimento? Dove potete spingere sul pavimento e se contraete vigorosamente i muscoli addominali che cosa è possibile fare? Bene. La domanda è: potete star bene con voi stessi anche se non venite su? Vi state muovendo in un modo che vi piace? Vi piace la sensazione di come vi muovete? [Ride] Lasciate andare, riposare.

8. **Piegate le ginocchia, appoggiate i piedi a terra, portate la gamba destra sotto di voi, tenete il piede con due mani e vedete che cosa è possibile su questo lato, se potete venire su un gomito, sull'altro.** Vi ricordate quella cosa che si chiama respirare? Fatelo, provate a farlo sull'espiazione, vedete se aiuta. Lara sa già che sono tutte cose da pazzi, adesso spiegate che qui pagano un sacco di soldi per farlo. Lasciate andare. Riposate.

9. **Mettetevi di nuovo seduti con la gamba sinistra piegata come in seduta laterale e la destra allungata, girate il piede in modo che le dita del piede sinistro siano girate a destra, le mani a terra vicino al corpo, andate giù su un gomito, tornate su, andate giù sull'altro gomito: è più facile? Non era difficile un attimo fa? La prossima volta che siete in appoggio su un gomito lasciate andare giù la testa dietro e venite su sull'altro gomito e iniziate a fare un cerchio, bene.** Le mani rimangono ai lati sul pavimento, entrambe le mani, **invertite la direzione.** Come mai era molto impegnativo? Poi avete fatto una cosa ancora più difficile e per qualcuno adesso risulta più facile? Riposate seduti, sedete.

10. **Adesso mettete la gamba destra in seduta laterale, con le dita sotto di voi puntate verso sinistra, la gamba sinistra allungata e decidete se andare giù in appoggio su un gomito e tornare su o l'altro gomito e tornare su e continuate così.** Se sentite che potete; potete provare a fare il cerchio: prima un gomito poi l'altro. Provate ad invertire la direzione del cerchio. Molto bene. Lasciate andare, riposare sulla schiena.

11. **Distendete ed allargate le gambe in modo che siano comode, le braccia sono vicine ai lati. Vedete se sollevare un braccio vi può aiutare a venire in appoggio sull'altro gomito. Tornate giù, scambiate le braccia: provate a venire su, sull'altro gomito.** Le braccia non sono in fuori ai lati, questo vi fa solo rotolare, tenete le braccia lungo i fianchi. Lasciate andare.

12. **Piegate le ginocchia, appoggiate i piedi a terra, portate il piede sinistro sotto di voi tenendolo con due mani, come prima con le dita del piede puntate a destra, usate il pavimento, usate i muscoli dell'addome, provate a venire su sul gomito sinistro, poi sul destro tenendovi il piede con le due mani.** Tenete il piede con due mani, la gamba destra la tenete come volete: può essere piegata o distesa. Magari è più facile alzarsi ora, **scambiate le gambe, fate la stessa cosa, tenete il piede destro sotto di voi:** dovete rotolare un pochino verso il lato, usate i muscoli della pancia. Lasciate andare, riposare.

13. **Mettetevi in ginocchio eretti con le ginocchia ben allargate, lontane. Appoggiate le dita del piede destro sulla pianta del piede sinistro, appoggiatevi sulle mani davanti a voi e andate a sedere dietro, verso i talloni: sentite com'è e tornate su.** La prossima volta che siete seduti mettete le mani dietro, vicino al bacino, andate giù su un gomito e tornate su, sull'altro gomito: è più possibile? Potete passare da un gomito all'altro? Poi scambiate i piedi e fate la stessa cosa. Riposate seduti. Riposatevi da seduti.

14. **Mettetevi in ginocchio eretti, appoggiate un piede sulla pianta dell'altro piede con le ginocchia unite, vicine. Andate a sedere sui talloni, poi andate giù in appoggio su un gomito, con le mani dietro di voi, con le mani dietro. Poi la testa va indietro, appoggiate sull'altro gomito e provate a fare il cerchio. Moshe qui dice di farlo molto veloce, ma non occorre. Invertite la direzione.**

15. **L'ultima cosa: in ginocchio eretti, con le dita dei piedi allungate, andate indietro, provate a toccare un tallone, e poi l'altro, sentite com'è adesso: vi sono cresciuti i piedi? Come è stato? Potete tenere i due talloni e spostarli in dentro e in fuori.**

16. **Lasciate andare e mettetevi in piedi. Adesso che siete in piedi che cosa sentite? E' diversa la sensazione di come siete portati su voi stessi, il senso di sostegno che avete? Sentite più chiaramente lo scheletro? Camminate. Avete una diversa sensazione della potenza quando camminate o un senso di prontezza diverso?**

Ci fermiamo qui, ci vediamo giovedì alle dieci. Volevo dire ancora una cosa: è stato un vero piacere vedervi fare l'IF e se fosse entrato un insegnante avrebbe pensato: Questi vanno proprio bene! A prescindere da quello che voi pensate o sentite dentro di voi, l'aspetto è quello.

Buona giornata libera.

GIORNO 133 - 23/02/2017

133.1 Domande e risposte

Alan: Come va oggi? Ci sono delle domande? E' andata bene la giornata libera? Quanti hanno lavorato? [*molti alzano la mano*] Era una giornata libera, eh?

Dolores: nei giorni scorsi abbiamo lavorato sulla fascia lata della coscia e l'ho trovato per me molto interessante; anche di grande aiuto per rilasciare la muscolatura della gamba che ho sempre spesso in contrazione. Mi chiedevo se potevi dirci qualcosa o fare qualche cosa con l'IF relativamente agli adduttori e al collegamento tra inguine e la muscolatura dell'addome, l'addome-bacino; cioè fare qualcosa per collegare questa muscolatura della coscia, adduttori, addome interno e, quindi, lo psoas. Lo stesso da sopra. Quando ci hai parlato della parte anteriore che dà sostegno alla colonna, anche qui i muscoli collegati e vorrei capire cosa c'entra l'ileopsoas.

Alan: Dov'è che non hai trovato granché? Non esiste se non c'è su Google o sugli atlanti di anatomia. Questa è una domanda che ricorre. Magari rispondo andando a ritroso. Ciò che vi ho mostrato con la fascia lata può essere una delle tre cose che farei in una IF, una cosa specificatamente rivolta ai tessuti. Io conosco l'anatomia dello scheletro, ma non conosco la maggioranza dei nomi dei muscoli. E non è in questi termini che penso di solito. Quando arriva una persona e comincia a nominarmi i muscoli io penso "Oddio, non so dove siano". Allora, come vi dicevo, potrei fare due o tre movimenti sui tessuti. Questo che abbiamo imparato è uno. Ma io, e in generale nel metodo Feldenkrais, non penso in termini muscolari. Moshe diceva "Non occorre imparare l'anatomia per fare questo lavoro." E ovviamente io non ero un bravo studente e quindi l'ho preso sul serio. Ad Amherst era disponibile un volume di anatomia e costava 125 dollari nel 1981. Io di solito lo usavo per sedermi più in alto, ma non mi sono arrivate informazioni in questo modo. Ogni tanto mi capita che una persona mi dica qualcosa e io pensi "Ah, se sapessi l'anatomia mi sarebbe utile!". Ma mi capita sempre meno spesso. Noi diciamo che lavoriamo con le persone in modo scheletrico, ma questo non si può fare senza interagire con i muscoli o senza influire su di loro. Quindi la domanda è: "Come?". Ne abbiamo parlato l'altro giorno: se porto la spalla di una persona avanti o indietro, quasi nessuno fa il movimento con l'ampiezza concessa dall'anatomia. Se si ferma prima, quindi, quello che io percepisco sono le abitudini muscolari. Questa relazione sussiste all'interno di un sistema; per esempio, potrei prendere la spalla di una persona [*chiede a una persona di stendersi sul fianco*]. Poniamo che io porti la spalla di lei avanti e indietro. A un certo punto del movimento, qui, cambia qualcosa; e qui pure. E' sottile. Se ne parlo in termini soggettivi, direi che in questo punto devo spingere di più per muoverla. Ora, quali muscoli le impediscono di andare oltre? Non ne ho la minima idea. Ho qualche idea, in realtà, ma non ho un indizio preciso. Se porto la sua spalla indietro e sento che si ferma, allora penso che alcuni muscoli anteriormente non si allunghino e non la lascino andare indietro. Questo vale anche per la direzione in avanti: i muscoli dietro non si allungano. Osservate: adesso la muovo. [*Rivolgendosi alla persona*] Mentre ti muovo tu premi le ginocchia una contro l'altra. Improvvisamente il movimento è a scatti. Quindi, è qualcosa attorno alle anche? Adduttori, abduttori? Ora lascia andare la pressione delle ginocchia e contraì la pancia. Ora si ferma qui. Allora forse era la pancia? Lascia andare. Ora stringi la mandibola. Questo non crea grande differenza. Quindi, non so dire. Irrigidisci il collo. Questo va benissimo: ora non si muove per niente. E' una sensazione familiare? Allora forse è un'abitudine. Quindi, non posso pensare in termini di un gruppo muscolare. [*Ringrazia la persona, che si alza*]. Anche se pensassi ad un singolo muscolo, poiché i

muscoli lavorano in modo antagonista, lavorano in opposizione, allora se uno si contrae, l'altro si allunga e viceversa. Quindi, dovrei almeno pensare a quello. Ma questa è la confusione che nasce forse dall'attività fisica motoria in generale e al fatto che si pensa in termini di lavoro dei gruppi muscolari e non c'è sufficiente comprensione di come funziona il sistema e della relazione con l'organizzazione a livello scheletrico. Se i muscoli in opposizione lavorano uno contro l'altro, e questo è tipico che avvenga, è una co-contrazione. Come si fa a rilasciare una co-contrazione? Poiché se si va da un lato, subito si attiva la parte opposta. Qualcuno di voi mi ha chiesto del post training che terrò qui la settimana prossima: è proprio sulla co-contrazione e su come rilasciarla. Vi devo dire che il materiale delle scorse giornate e delle prossime quattro, che insegno al terzo o quarto anno delle formazioni, sono in realtà i miei post training. Una volta li insegnavo dopo il diploma, ma poi mi sono detto: "Perché devono aspettare di essere diplomati prima di studiare queste cose? Dovrebbero impararle prima." E se v'interessa capire qualcosa in più sulla co-contrazione, allora venite al post training. Cosa significa un approccio scheletrico? Quel tipo d'interazione con il sistema nervoso che si crea con il Metodo Feldenkrais è un'esperienza estetica. Ma, allora torniamo alla domanda: "Cosa significa essere scheletrici, cioè avere un approccio scheletrico?". Avete qualche idea a riguardo? Ditemi.

Valentina: Insegnando danza, l'approccio scheletrico aiuta a sentire le forze gravitazionali e tutte le forze che agiscono sul corpo attraverso le ossa. E questo porta ad una organizzazione migliore.

Alan: Sì, è giusto, ma non hai detto niente. La gravità c'è sempre e, quindi, è un dato di fatto.

Lorenza: Io mi sono immaginata che lavorare con lo scheletro vuol dire immaginare con un sistema articolato e un sistema di leve.

Alan: Sì, anche questo è vero.

Valentina: L'attenzione allo scheletro quando lavoro.

Alan: Come fai a mettere l'attenzione allo scheletro mentre lavori? Pensi ad Halloween?

Valentina: E' proprio una visualizzazione e muovo dal punto di vista dell'osso.

Alan: Prima che ve lo spiegassi la settimana scorsa, tu pensavi che la colonna fosse al centro di te o dietro di te? Tutto ciò che dite è giusto. E per farti sentire meglio, quando faccio la stessa domanda agli insegnanti che insegnano da anni, rispondono allo stesso modo. Ma c'è sempre qualcosa che dimenticano di menzionare ed è il suolo: per muoverti in modo scheletrico devi muoverti contro il suolo. C'entra la gravità, quindi. Quando gli astronauti sono nello spazio in assenza di gravità, le ossa e i muscoli rimpiccioliscono. Quindi anche le ossa hanno una relazione con la compressione dovuta alla gravità e al suolo. Torniamo alla relazione tra il sistema nervoso e il sistema muscolo-scheletrico. Se volete avere ulteriori informazioni sui muscoli, prima vi pongo una domanda e non so quale sarà la vostra risposta. Avere quell'informazione modificherà le vostre lezioni? Per me la maggior parte delle volte, quell'informazione non genera gran differenza. Abbiamo la sensazione positiva di sapere qualcosa in più, ma anche quell'informazione che abbiamo appresa è limitata. Per esempio dove inizia e finisce il vostro braccio? Date una risposta semplice. Indicatelo. E vedete, qualcuno tocca un punto, altri toccano altrove, ci si può toccare in diversi punti. Ora, c'è una distinzione importante, questo è il braccio [lo

indica a partire dalla spalla verso la mano], ma se imparate l'anatomia scheletrica, si dice che il braccio inizia all'articolazione sterno-clavicolare e comprende sia clavicola sia scapola. Quando l'ho imparato scherzavo sempre di come fosse cambiata l'immagine di me: non perché lo sentissi, ma perché pensavo "ora so qualcosa di nuovo". E quando mi parlavano del braccio, io dicevo "sa che in realtà il suo braccio inizia qui?", uno pensa "io sono un esperto e ne so più di te". E chi l'ha scoperto? Un gruppo di svizzeri in uno scantinato che riesumavano cadaveri dissezionandoli alla luce delle candele. La relazione tra gli attacchi dei muscoli e la parte strutturale rende logica tale idea. Se volete capirne qualcosa di anatomia funzionale, guardate come si muovo i bambini. Cambia a seconda dell'età dello sviluppo. Potete anche guardare gli atleti, ma un bravo atleta si muoverà in modo che voi non possiate vedere come lo sta facendo, sembra così facile. Ogni volta che un bambino protende una mano per prendere qualcosa, come lo fa? Quando è un bambino piccolo è a partire dal bacino che muove la mano. E' una comprensione diversa, ma questo non lo troverete in Google. Quindi dobbiamo imparare ad essere più autonomi in termini di pensiero. Questo non per scoraggiarvi dallo studio dell'anatomia, che penso invece sia molto utile, ma se imparate qualcosa e lo trovate interessante potete chiedervi "questo modifica le mie lezioni?" e se non lo fa, allora non tenetelo nel cervello perché occupa solo spazio. *[Si rivolge a Valentina]* E' di aiuto tutto questo? Probabilmente non è la risposta che volevi.

Dolores: Mi chiedevo se c'era qualcosa di simile a quello che abbiamo fatto sulla fascia lata, per l'interno della coscia e per i muscoli collegati alla parte anteriore della colonna e collegati al diaframma e all'addome.

Alan: Per i muscoli all'interno della coscia, no, non conosco nulla, a parte la compressione attraverso il ginocchio che abbiamo fatto nei giorni scorsi. Anche con l'addome c'è qualcosa che possiamo fare e ve lo posso mostrare più tardi.

Dolores: Anche nella CAM abbiamo fatto alcuni movimenti ...*[poi l'audio non è registrato]*

Alan: Nella CAM cerchiamo di coinvolgere tutto della persona nell'azione. E quando tu senti molto i muscoli è perché quei muscoli non sanno come si fa a fare ciò che stai chiedendo loro di fare. Quando li sentite contratti e duri, in realtà dovrebbero allungarsi. Ma ha molto poco a che fare con quei muscoli specifici. Deve avere a che fare con qualcosa che succede altrove come ho mostrato poco fa su di lei. Ti do un altro modo per giocare su tali aspetti quando ti capita questo in una CAM e non sempre è possibile. Sto pensando a cinque cose da dire. Puoi fare il movimento in modo tale da non avere una sensazione così forte? Perché quella sensazione forte attira tutta la tua attenzione in quel punto. Quindi, come fare il movimento richiesto dalla CAM in modo da non sentire così fortemente un punto? Se vado a prendere i talloni dietro e sento le cosce contratte, posso ad esempio sedermi un po' indietro e lo sento un po' meno sulle cosce. *[Alan fa il movimento facendo qualche variazione]* Ora torna di nuovo. Adesso se mando la testa indietro, lo sento ancora di più. Adesso meno. Quindi la mia ricerca è su "che cosa altro di me partecipa?". Senza fissarmi sull'idea che questi muscoli siano troppo duri o tesi.

Silvia: E' una domanda che nasce da una conversazione tra me e Valeria e riguarda l'esperienza estetica della CAM. A noi piace la lingua inglese e parlavamo sulla differenza dell'uso dell'inglese rispetto all'italiano nell'insegnare le lezioni. Al di là del piacere personale sulla specifica lingua, durante il training abbiamo lavorato più volte con Mara anche su aspetti come l'uso della voce e sul tono della voce, ci sembra che con l'inglese si raggiunga una chiarezza e una immediatezza che con l'italiano difficilmente si raggiunge. Visto che hai esperienza in training diversi, ci

chiedevamo se puoi darci un consiglio su come costruire la frase, perché anche questo è un modo per raggiungere meglio le persone.

Alan: Ci sarà sempre una differenza tra una lingua e l'altra. Quando lavoro con il traduttore in Giappone l'esperienza è molto diversa. Ora, in questo momento, interrompo spesso le mie frasi per dare il tempo al traduttore di tradurre. In Giappone questo non è possibile, perché deve sapere l'intera frase per poter tradurre appropriatamente. E' un processo più complesso. In alcune lingue non c'è differenza di termine tra il piede e la parte inferiore della gamba. In tedesco, nell'alto tedesco, c'è un diverso sistema di relazioni. Alcune lingue forse riescono ad esprimere alcune cose meglio di altre lingue, ma allora la domanda è: "Nella lingua che usate come esprimere ciò che volete dire?" A me capita di dire qualcosa e sentirmi rispondere dal traduttore: "Questo è molto difficile da tradurre!". E allora mi chiedo: "In quale altro modo posso dirlo?", poiché ci sono parole che esistono in una lingua e non in un'altra. Quando insegnate le CAM - l'ho proposto come esercizio - fatelo come se insegnaste ad una persona che parla l'italiano come seconda lingua, perché vi richiede di semplificare ciò che dovete dire. Se sono in treno e ci sono francesi, greci e italiani, tiro fuori il pranzo e dico: "Vorreste condividere il pasto con me?", non capiscono e si ritraggono. Mentre questo lo capiscono: "Io, tu, cibo!". E' un pò riduttivo, ma è necessario farlo perché voi non sapete cosa capiscono le persone di ciò che dite. La comunicazione funziona solo nella misura in cui viene compresa. Questa è la vostra pratica.

[Una persona chiede di fare una domanda] Parliamo tutta la mattina. Puoi aspettare? Cercami prima delle quattro. Probabilmente è la domanda migliore, ma va bene.

133.2 Spiegazione del lavoro di questi 4 giorni: lavorare in modo multitasking nell'IF

Alan: Vi ho detto che gli argomenti che insegno al terzo e quarto anno sono in realtà un post training. Vi racconto una storia e, poi, vi dirò cosa faremo nei prossimi giorni. C'era un insegnante Zen, penso coreano, a Boston, che quando arrivò in America iniziò a lavorare in una lavanderia automatica e mentre era lì parlava con gli studenti di Harvard, nel tempo in cui si facevano il bucato. Ora ha un grande Zendō nell'area di Boston. Non ricordo il suo nome. Un giorno nello Zendō insegnava e parlava dell'idea di fare una cosa sola. Fare soltanto una cosa: non è così facile. Un praticante Zen una mattina entra nella sua stanza e lui era lì, che beveva un caffè, leggendo il giornale e mangiando un pasticcino. Lo studente era sconvolto. "Non ci credo che ci insegni a fare una cosa sola e ora ti trovo qui a fare tutte queste cose assieme!" Il maestro Zen lo guarda e risponde: "Sto facendo una cosa sola! Si chiama: bere il caffè, mangiando una pasta e leggendo il giornale. E' una cosa sola: tu pensi che siano tre cose differenti, ma non lo sono". Questo tipo di cose le facciamo continuamente. Questo seminario si chiama multitasking e integrazione funzionale. La domanda è: cosa avviene nel multitasking? Stiamo davvero facendo una sintesi delle cose perché diventino un'unica azione? O è solo un velocissimo andirivieni da una all'altra per cui sembra, ha l'apparenza di un'unica azione? Pensate a quando si guida un'auto. All'inizio è sufficiente tenere il volante, usare gli specchietti e i due pedali e se avete le marce è ancora più complicato. E successivamente cosa s'impara? La prima volta che ho guidato in Australia - lì si guida sull'altro lato della strada e dell'auto -, ero su una strada a curve e andavo abbastanza bene, ma non appena ho provato ad accendere la radio, mi sono ritrovato del tutto indifferenziato. Voi invece guidando l'auto riuscite anche ad inserire la spina per avviare l'mp3 o inserite il cd, spero non mandiate messaggi sul telefono. Avete mai visto un uomo che si fa la barba mentre guida? A me è capitato di vedere

anche una donna che si depilava [*risate*]. Quindi, l'azione di guidare diviene, da un gruppo di azioni separate, un'unica azione. Nell'IF ci sono numerose cose tra le quali ci muoviamo. Secondo voi quali sono? Quali sono i posti importanti cui dobbiamo dedicare attenzione durante l'IF?

Allieva: I posti fisici?

Alan: Non lo so, può essere qualunque cosa. Non sto parlando di dove toccate le persone, ma di cose di cui dovete essere consapevoli durante la lezione.

Allieva: La mia centratura.

Alan: Sì, ma cosa intendi con centratura?

Allieva: Il radicamento al suolo e il respiro.

Alan: Sì, parliamo del suolo e, quindi, dello scheletro, di cui parlavamo prima. Nel nostro lavoro c'è un altro nome per dirlo. Sapete qual è? Lo sapete, ma non sapete di saperlo.

Allieva: Il punto neutro.

Alan: Sì, c'entra.

Allieva: L'organizzazione.

Alan: Sì, noi parliamo della nostra organizzazione. Questo è un aspetto molto rilevante. L'altro giorno vi dicevo quanto fosse importante organizzarsi bene. E quando si parla di buona organizzazione riguarda lo scheletro, ma anche il suolo e il respiro. E, ve l'ho già detto, ogni volta, ogni singola volta che metto le mani su una persona, io lo noto su me stesso. E' così importante. A cos'altro si pensa nella lezione, sperabilmente, almeno per un attimo?

Allieva: Alla comodità della persona.

Alan: Sì. Sono cose importanti che menzioneremo di nuovo, ma ora vi propongo la domanda in altra maniera. Perché una persona viene a lezione da voi?

Giulia: Perché hanno un dolore.

Alan: Dolore! Il dolore è uno dei motivi principali per venire a lezione, ma per noi è una questione insidiosa: come si lavora con il dolore? Non vi rispondo ora, ma lo farò presto. Dunque c'entra l'organizzazione di sé, il come affrontiamo il dolore. Cos'altro vogliono le persone che vengono?

Silvia: Lavorare sulle funzioni della vita quotidiana.

Alan: Ottimo! Qualcosa di funzionale. Quindi, queste tre cose: l'organizzazione di sé, la funzione e il dolore. L'organizzazione di sé: abbiamo un'idea di cosa sia. Il dolore: non ancora tanto. La funzione: forse qualche idea. Sono idee complesse. E in tutto questo è incluso anche qualcosa riguardo allo scheletro, al suolo e al respiro. Quindi, in queste quattro giornate esploreremo come passare da una all'altra di queste cose. Possiamo pensarle come tre fili: il filo dell'organizzazione di sé; il filo della funzione, che è importante; e il filo del dolore, che non sempre c'è, ma è un aspetto importante.

Allora, per ora ci fermiamo qui, ma ne ripareremo e approfondiremo tutto quello che ho detto.

133.3 CAM 277: Ruotare la testa tra le mani #1 - AQ

1. **Stendetevi sulla schiena.** Che cosa notate quando siete distesi? Siete solo distesi o state anche parlando? Siete solo distesi o state anche pensando a qualcosa? State pensando e state anche sentendo? Speriamo che stiate sempre respirando. Il respiro conta come una delle cose che facciamo? No, almeno che non dia problemi. **Fate rotolare delicatamente la testa.** Sentite com'è oggi. Notate se è diverso tra un lato e l'altro. Fate una pausa. Fermatevi. Prima ho menzionato le braccia, dove inizia e dove finisce il braccio. Dal punto di vista della sensazione, dove sentite che inizia e finisce? Forse è diverso.

2. **Portate la mano destra sulla fronte** e iniziate piano a fare **rotolare la testa a destra e sinistra** con l'aiuto della mano. Non cambiate nulla. Notate com'è il collegamento tra la mano e la testa. La mano è tutta intera incollata alla testa? Provate a farlo così: fissate tutta la mano sulla testa, la mano intera. E sentite, andare a sinistra probabilmente non è difficile, ma se tenete la mano ferma e fissa sulla testa mentre andate a destra, sarete allora intralciati dal polso. Appiattite la mano, in modo che quando fate ruotare la testa a sinistra, andate verso la base del palmo; e quando andate a destra, andate più sulla punta delle dita della mano. Quindi, è una parte diversa della mano che tocca una parte diversa della testa. Questa lezione forse l'avete già fatta durante la formazione, ma la esploriamo anche in modi nuovi. Pausa. E **scambiate le mani.** Scoprite com'è il rotolamento della testa con la mano sinistra. Notate se siete partiti con la mano tutta incollata alla testa. Va bene: se è così è solo un'abitudine. Provate a fare il movimento spostando il contatto dalla base del palmo alla punta delle dita della mano. Quando la testa va a destra le dita non toccano la testa e avete, invece, la base del palmo in contatto. Quando andate a sinistra, la base del palmo si stacca e rimanete in contatto con la punta delle dita. Lasciate andare e fermatevi un attimo. Se la lezione vi è familiare e l'avete già fatta, vedete com'è riprenderla. E' migliorata la vostra capacità di fare la lezione pur senza averla praticata? E come avviene questo?

3. **Mettete la mano destra sulla fronte e la sinistra dietro la testa** e iniziate a fare **rotolare la testa tra le due mani.** Il punto caldo qui è come lavorano le due braccia: lavorano entrambe. Non è solo il braccio destro che fa il movimento. Come fate a saperlo? Se vi pare di usare le due braccia e in realtà non le state usando, quali sono i segnali? Cosa ve lo fa dire? Ci sono un paio di indizi in cui è più riconoscibile. Naturalmente c'è il vincolo del pavimento che a tratti interferisce. Lasciate andare e **scambiate le mani.** Fatelo di nuovo e vedete se cambia qualcosa. Com'è possibile che entrambe le mani siano attive nel fare rotolare la testa? Lasciate andare.

4. **Mettetevi seduti.** Sedete comodi in modo simmetrico. **Mettete la mano destra sulla fronte e la sinistra dietro la testa. Rotolate la testa fra le due mani.** E' più facile avere le due mani attive? C'è qualcosa di diverso rispetto a quando eravate stesi sulla schiena? Provate ad ascoltare le indicazioni che vi do senza interrompere il movimento. Sentite se c'è movimento nei gomiti. Sentite che c'è un momento in cui si avvicinano e un momento in cui si allontanano? Quando andate a destra, i gomiti si allontanano; e quando andate a sinistra, i gomiti vanno avanti. Fermatevi un attimo e riposatevi da seduti. **Scambiate le mani,** quindi la sinistra davanti e la destra dietro. **Fate rotolare la testa fra le mani.** Che cosa notate? I gomiti si muovono? Forse c'è

qualcosa d'altro che potete notare. Quali parti della mano toccano la testa? Potete sentire che arrivate con entrambe le mani verso l'appoggio sulla base del palmo e, poi, con entrambe le mani verso le punta delle dita? Quando andate a destra, andate verso la base del palmo e quando a andate a sinistra, invece, è sulle punte delle dita. Il risultato è che i gomiti si aprono e si chiudono. Lasciate andare. Rotolate sulla schiena e riposate.

5. [00:13:00] Portate la **mano destra sulla fronte e la sinistra dietro la testa**. Pensate alla sensazione dei gomiti e di spostarvi verso punti diversi della mano. Di nuovo **fate rotolare la testa fra le due mani**. Vedete se avere fatto il movimento da seduti chiarisce come lavorano le mani. E' il braccio sinistro che dovete capire come includere. Bene. Si vede che lo avete già fatto. **Scambiate le mani e fate la stessa cosa**. Non occorre che sia il movimento più ampio che potete fare. E' ciò di cui parlavo prima: se durante la lezione qualcosa richiama fortemente la vostra attenzione è difficile sentire qualsiasi altra cosa. Quindi fate il movimento abbastanza piccolo da dare all'attenzione la libertà di vagare un po' di più. Lasciate andare. Abbassate le braccia e riposate.

6. Partite con un movimento molto piccolo e iniziate a **trascinare il tallone sinistro in direzione del bacino**. Piccolo, piccolo. Fate solo l'inizio del movimento e, poi, **allungate la gamba sinistra**. Ogni volta andate un po' più in là. Sentite il ginocchio che va in fuori verso il lato. Ogni volta potete portarlo un po' più vicino finché, se siete davvero flessibili, continuerà ad andare; ma cercate di sentire che a un certo punto quando il tallone si avvicina, c'è maggiore possibilità per il **ginocchio di mettersi più in verticale**. C'è un punto in cui potete pensare di **mettere il piede in appoggio**. Se siete iperflessibili, sarà più difficile trovare quel momento, perché l'anca non lo riconoscerà. Allora il ginocchio viene su, il piede si mette in appoggio e il ritorno avviene per la stessa strada, quindi il ginocchio scende verso il lato. C'è un momento da trovare che è come una porta che si apre. Fermatevi. Allungate le gambe.

7. Iniziate ad esplorare **la stessa cosa** iniziando con un movimento molto piccolo **con l'altra gamba**. E' diverso? Questa gamba vi piace più dell'altra? Di volta in volta potete andare un po' più in là. E cercate anche qui l'apertura, il punto in cui la gamba può andare verso la verticale. La sensazione è troppo gradevole, forse vi mancano i movimenti dei giorni scorsi?! [*risate*] Lasciate andare. Distendete la gamba e fate una pausa.

8. Ora, lentamente, iniziate a **trascinare entrambi i talloni in direzione delle natiche e allungarli di nuovo**. Di volta in volta, andate un po' più in là e sentite a che punto le ginocchia potrebbero sollevarsi per **mettere i piedi in appoggio**. Ovviamente le ginocchia poi ritornano lungo lo stesso percorso, quindi s'inclinano verso l'esterno prima di distendersi. Notate se cambia qualcosa mentre vi dico questo: potete muovervi in modo che vi piaccia ciò che sentite? Forse non cambia nulla, ma anche se qualcosa cambia un pochino, vale la pena prestarvi attenzione, perché la qualità di quella sensazione ha molto a che fare con il modo in cui ci organizziamo. Lasciate. Allungate le gambe e riposate.

9. Portate la **mano sinistra alla fronte, la mano destra dietro la testa** e iniziate a fare **rotolare la testa fra le mani**. Fatelo piccolo, facile, davvero non grande. Una volta che il movimento è avviato, per quanto possibile senza interromperlo, iniziate a fare **scivolare entrambi i talloni sul pavimento per portare i piedi in appoggio**. Notate se ad un tratto il movimento della testa si ingrandisce o diventa più veloce o c'è più pressione sulla testa. Quanto potete piegare le gambe e mettere i piedi in appoggio senza interferire con la testa? Un punto in cui vedo che molti si mettono nei

guai nelle CAM, specialmente quando aumenta il livello di complessità, per esempio si fa rotolare la testa tra le mani, con un ritmo gradevole, poi si aggiunge il movimento delle gambe e questo interferisce con la testa. Forse è tutto troppo veloce. Fermatevi e riposare.

10. Portate la **mano sinistra alla fronte e la mano destra dietro**. Iniziate a fare **rotolare la testa**. Lo sapete che tra poco farete scivolare le gambe, ma non ancora. State a sentire: se volete **fare scivolare le gambe**, è questa la velocità e il ritmo della testa? Forse volete andare più veloci o più lentamente? Provate. Come potete farlo senza interferire con la testa? Lo fate costantemente, no? Si fa una cosa e poi se ne aggiunge un'altra senza interferire con la prima. Fermatevi e riposare.

11. Mettetevi **seduti con le gambe incrociate, appoggiatevi sulle mani dietro di voi un attimo e cambiate l'incrocio delle gambe**. Andate da un incrocio all'altro. Fatelo **più volte**. Qualcuno si è liberato del tappetino, perché fa troppo attrito. Molti prima si erano messi sul bordo del materassino, è una buona idea, ma un'altra buona idea è imparare a muoversi generando meno attrito. Continuate, intanto vi faccio altre domande. Come fate a cambiare l'incrocio delle gambe? Muovete una gamba? O muovete solo l'altra gamba? O le muovete entrambe contemporaneamente? In realtà si possono scambiare le gambe in molti modi. Provate, con una gamba sola che si muove, o soprattutto una gamba. Poi l'altra. Poi con entrambe le gambe. Le sollevate o le fate scivolare? Così tante possibilità. **Riuscite a scambiare le gambe tenendo i piedi più o meno lì dove sono, senza sollevarli dal pavimento?** E' un enigma. I piedi rimangono all'incirca lì e non si muovono, non si sollevano e alla fine devono essere incrociati nell'altro modo, allora dovete muovere il resto di voi. Così! Dovete capire da che parte girare. Sollevate il bacino. Funziona solo in una direzione. Usate le mani per aiutarvi. Se avete la gamba sinistra davanti, giratevi per andare a destra finché siete sull'altro lato. Bene, fermatevi da **seduti** e fate una pausa. Scegliete voi la **mano: una sulla fronte e l'altra dietro**. **Fate rotolare la testa** delicatamente tra le mani con un movimento agevole. Non fate il movimento più grande che potete. Se fate il movimento più grande che potete, iniziate a lottare con voi stessi e non potete trovare altre direzioni in cui andare. Vedete se potete con facilità **scambiare le gambe senza interrompere la testa**. Riuscireste anche a sorridere contemporaneamente? Forse no. Vi si sono incollate le mani alla testa? E' bello sapere che vi guardo, vero? Più di tutto vogliamo essere visti, ma solo nelle cose buone. Continuate e **potete cambiare il modo di scambiare le gambe?** Se muovevate entrambe le gambe muovetene ora solo una e viceversa. Avete notato qualcosa nel respiro? C'è un altro modo ancora di scambiare le gambe? Riposate, ma non sulla schiena. [*risate*] Credevate di avere una scelta, eh? **Scambiate le mani** rispetto a prima, quella che era sulla fronte la mettete dietro e viceversa. Non fate rotolare ancora la testa. Iniziate a **scambiare le gambe e una volta che avete una buona sensazione di questo movimento iniziate a far rotolare la testa**. Vedete se è più facile. Se è facile iniziate a muovere gli occhi in opposizione alla testa. [*ride*] E' curioso, ma è proprio così che impariamo le cose. Qualunque azione complessa si costruisce nel tempo. Lasciate andare e distendetevi sulla schiena e riposare. Quando parlo di multitasking nell'IF, ovvero la capacità di spostare l'attenzione in vari luoghi di noi e adattarci, è una cosa che io stesso sto ancora imparando.

12. [00:36:40] Mettete **una mano sulla fronte, una mano dietro la testa**. Scegliete voi quale **gamba piegare e mettete il piede in appoggio**. **Fate rotolare piano la testa fra le mani**. Forse il movimento è già migliorato. Adesso ascoltate le indicazioni prima di provare. Continuerete il rotolamento della testa senza interferire, per quanto possibile. **La gamba piegata inizia ad allungarsi, mentre la gamba distesa inizia a piegarsi e va in appoggio**. La posizione iniziale è con una gamba piegata con il piede in appoggio. Quando questa si allunga, l'altra si piega e

va in appoggio. E viceversa. Sempre con le ginocchia che vanno in fuori e senza interrompere il movimento della testa. O, almeno, voi non avete l'intenzione di interromperlo. C'è un punto in cui le ginocchia sono entrambe allargate di lato. **Continuate a fare scivolare le gambe e scambiate le mani.** L'avete fatto nel modo più veloce possibile? **Continuate a fare rotolare la testa mentre fate scivolare le gambe e, dopo pochi movimenti, scambiate le mani.** Si ferma qualcosa quando scambiate le mani? Bene, lasciate andare e riposatevi.

13. **Mettete una mano sulla fronte e l'altra dietro la testa e iniziate a fare rotolare la testa tra le due mani.** Com'è adesso? Si muovono entrambi i gomiti? Con le mani andate verso la base del palmo e la punta delle dita di entrambe le mani? Iniziate a fare **scivolare entrambi i piedi per metterli in appoggio.** E' un po' più facile? Allungate le gambe. Potete muovere gli **occhi in opposizione alla testa?** Potrebbe sembrarvi un po' scioccante. Quindi, se rallentate, va bene. Quanto lentamente dovete muovere per sentire che potete farlo? Ci potrebbe volere un minuto intero per fare il cambio. Cercate la lentezza sufficiente. **Poi muovete gli occhi assieme alla testa.** Fermatevi. Riposate.

14. **La mano che avevate sulla fronte prima, ora mettetela dietro. Lasciate ferma la testa e iniziate a fare il movimento con le gambe.** Quando avete una bella sensazione del movimento delle gambe **iniziate a fare rotolare anche la testa.** Ora, ascoltate tutte le indicazioni prima di provare. Continuate a fare quello che state facendo e, quando vi sentite pronti, iniziate a scambiare le gambe, cioè una gamba va su mentre l'altra scende. Poi, cambiate di nuovo il modo di muovere le gambe, ovvero entrambe vanno su e in giù insieme. Quindi, **un movimento è con le gambe che scivolano contemporaneamente su e giù e l'altro è con una gamba che si piega mentre l'altra si allunga. O magari una gamba sola si piega e si allunga mentre l'altra rimane ferma.** Quante variazioni potete creare? Potete farlo come se non fosse importante? O magari quasi divertente, sciocco, giocoso? Casuale, anche fatto come capita: non bene. Bene, lasciate andare. Fermatevi un momento.

15. **Portate la mano destra sulla fronte, la sinistra dietro la testa.** Sentite com'è far **rotolare la testa fra le mani** e paragonatelo con la prima volta. E' più scorrevole? E' cambiato qualcosa nella qualità? Si muovono entrambi i gomiti? E passate l'appoggio dalla base del palmo alla punta delle dita? **Scambiate le mani.** Com'è così? Lasciate andare. **Abbassate le mani. Fate rotolare la testa un pochino a destra e a sinistra.** Sentite com'è ora. E' diverso? Uguale? Lasciate andare. Ascoltate come siete distesi ora. Magari sentite come state ora con voi stessi. E' diverso rispetto a quando avete iniziato? Lentamente vi rotolate sul fianco, vi mettete seduti e, poi, **in piedi.** Che cosa notate una volta in piedi? Se avete gli occhi chiusi, apriteli. Notate dov'è l'orizzonte ora e la testa rispetto all'orizzonte. E' come al solito o è un po' diversa? Come se guardaste molto lontano, cominciate a percorrere l'orizzonte, guardate a destra e a sinistra. Mentre lo fate, sentite quanto partecipa il resto di voi o come partecipa. Arrivate giù fino a dove si sposta il peso nei piedi. Iniziate a camminare. E mentre camminate, di tanto in tanto percorrete l'orizzonte. Potete continuare a camminare e facilmente girare la testa? Potreste guardarvi intorno velocemente mentre camminate? Fermatevi un attimo. Mettete una mano sulla fronte, l'altra dietro la testa e fate rotolare la testa tra le mani. Potete camminare così? Se camminando per strada vedete una persona che cammina così o fa la formazione Feldenkrais o è meglio attraversare la strada.

Bene, 15 minuti di pausa.

133.4 In gruppi di 5: come affrontare il dolore. Condivisione

Alan: Formate gruppi di cinque e sedetevi. Volevo dire una cosa, visto che molti me la chiedono. Sedetevi un attimo [*lo ripete più volte, mentre in sala si sente brusio. Qualcuno invita gli altri al silenzio dicendo: "Shhh"*]. Avevo un cane e gli dicevo: "Seduto! Fermo!". Ma la cosa peggiore da fare è: "Shhhhh". E' la cosa peggiore tranne quando lo fai tu, allora è meraviglioso [*risata*]. Alloa, molti mi chiedono di Pregnant Pause. Ci vogliono tre cose per diventare insegnanti di Pregnant Pause: acquistare il download a prezzo ridotto (posso darvi l'inglese e lo spagnolo); mi mandate una mail in cui dite che avete letto e accettato l'accordo su come insegnare; e, poi, mi dite che avete l'assicurazione e se ne avete una copia me la mandate. Dopodiché vi arriva il manuale completo, il materiale pubblicitario, il vostro nome viene inserito nell'elenco sul sito web. E poi vi arriva la t-shirt con la mia firma..no! [*risata*] E' tutto qui. Come per i CD, si ricevono i download. Quando prendete uno dei moduli, lo compilate e mi date solo l'ultima pagina e i soldi. La cosa più importante è che quando scrivete il vostro indirizzo mail sia chiaro e leggibile. Sarebbe meglio avere fatto tutto per sabato. Bene, è sufficiente.

Allora siete a gruppi di cinque. Possono essere anche da quattro. Chi non ha un gruppo? Distanziate i gruppi fra loro. Parleremo del dolore. Volevo dire una cosa sull'ultima CAM. A quanti è capitato che il rotolamento della testa, appena s'introduceva un altro movimento, si irrigidiva? A molti di voi è capitato. Mi prendevano in giro per il fatto che ero un insegnante Feldenkrais e per la lentezza che il Metodo propone. Ma Moshe diceva: "Nell'apprendimento bisogna andare lentamente in modo da essere in grado di andare velocemente nella vita". Cosa vuole dire? Nella CAM, a mano a mano che aumenta il grado di complessità, se ho raggiunto un ritmo gradevole per la testa, inserisco le gambe e si crea una confusione; allora forse devo rallentare e ricominciare. Ho appena interferito; per cui cambiare il ritmo va bene. Ci giocheremo ancora.

Torniamo al dolore. Ho sentito spesso dire, nel corso degli anni, che nel metodo Feldenkrais noi non trattiamo il dolore. L'avete sentito dire? E' un po' una follia dirlo, perché credo che circa un terzo delle persone che si rivolgono a noi hanno qualche genere di dolore. Quindi una migliore domanda sarebbe: "Nel metodo Feldenkrais come si lavora con il dolore?"

Nel gruppo prendetevi dieci minuti e provate a mettere assieme le idee su ciò che pensate rispetto a come noi nel metodo Feldenkrais lavoriamo con o intorno il dolore. Alla fine lo condivideremo in plenaria e, poi, io vi presenterò la mia idea, magari nuova per voi.

[00:09:10] Tornate qui e avvicinatevi. Qualcuno scriva sul cartellone le idee che direte. Che cosa facciamo attorno o rispetto al dolore nel metodo Feldenkrais?

Luca: La prima cosa è il limite: imparare ad arrivare al punto dove si sente il dolore, ma non andarci dentro e lavorarci, invece, attorno.

Alan: Quindi, rispettare il limite.

Luca: Sì. Imparare a decentralizzare, cioè portare l'attenzione, come dicevi tu prima, non sul dolore, ma partire da un altro punto. Educare la persona a sentire cosa è piacevole e cosa non è piacevole. E, poi, non avere paura del dolore, ma partire dal presupposto che il dolore ci sta dicendo qualche cosa.

Alan: Ah bene. Il dolore è segnale di qualcosa.

Luca: E il dolore non ci deve impedire di essere realizzati e di muoverci.

Alan: Sono tutte buone idee. Sentiamo gli altri gruppi.

Dolores: Un'altra idea del limite è di andare distanti dall'area dolorante, portare l'attenzione su altre parti. Prima sulle parti dove è possibile sentire il movimento senza dolore, sia sulle parti che si contraggono in compensazione. Dove è contratto per compensare il dolore?

Alan: E' un po' insidioso. Una persona ha dolore e voi come insegnante pensate: "L'aiuto a sentire qualcos'altro". Poniamo che abbia male alla spalla destra. Dove la picchiate? Sull'altra spalla? Così adesso sente meglio la sinistra della destra [risata].

Dolores: No, per esempio, le fai sentire l'altra spalla e la connessione con l'anca, la diagonale opposta.

Alan: Sì sì, sono d'accordo. Sentiamo gli altri.

Monica: Nel ragionamento c'è anche capire qual è la trasmissione interrotta dal dolore.

Alan: Sì. Avrete notato che è raro che quando voi parlate io dica: "No". Il metodo Feldenkrais per me è inclusivo. E' raro che sentiate dire: "Questo non si fa mai". Magari si dice: "Non si fa mai, tranne forse in un caso e nell'altro". Credo sia importante imparare a pensare in questo modo. Altrimenti diventiamo uno dei tanti sistemi che dicono: "Questo è giusto e questo è sbagliato". Può essere insidioso. Io non insegno mai le lezioni sulla suzione fuori dalla formazione. Ma si potrebbe? Quando? La lezione sulla suzione quando si può insegnare?

Monica: A persone paralizzate o con grandi difficoltà di movimento.

Alan: Ah, non l'avevo mai sentita, ma è una buona idea. [dal gruppo arrivano idee] Agli attori. Ai musicisti. E' effettivamente una lezione molto strana. Sapete per chi va bene? Le mamme. Sono felici di farla e non la sentono mai come strana. Quindi, bisogna tendere ad includere. Torniamo alla nostra domanda sul dolore.

Valeria: Non avere la pretesa di farlo passare.

Alan: Bene, certo. Altre idee?

Silvia: Quello che abbiamo detto noi è sull'immaginazione.

Lorenza: Qualche commento in più rispetto a cose però già dette. Il dolore come fonte d'informazione sia su ciò che ha portato a quel dolore, perciò le abitudini della persona, il suo vissuto quotidiano, come fa le cose, anche il lavoro che fa e le scelte che fa. Dall'altra parte se c'è un dolore, si creano degli schemi compensatori. Quali sono? Si può andare ad indagare. E poi un'altra cosa. Il dolore non è tutto uguale: una parte è fisica, ma c'è una parte che è legata più al significato che si aggiunge a quel dolore e che può variare da persona a persona. Quindi, è più legata alla percezione del dolore e c'è una quota del dolore può essere tollerata o tollerabile e una parte che afferisce invece ad altre aree.

Alan: [00:18:29] Sono d'accordo con tutto ciò che è stato scritto qui, ma questo non ci dice bene come facciamo a fare queste cose. Queste sono le buone idee che riguardano ciò che vorremmo vedere avvenire. Ad esempio, se una persona ha dolore, portare la sua attenzione altrove è un'ottima idea. Il dolore, però, è un grande attrattore e non è una cosa da cui si può facilmente distogliere l'attenzione:

il dolore l'attira continuamente. A me era stato insegnato che non si dovesse mai andare nelle vicinanze dell'area dolorante. Si lavora con il resto delle persone e lì dove c'è il dolore non si tocca. Tuttavia, se viene da me una persona con un dolore alla spalla ee sono nel mio studio inizio a toccare quella spalla e poi mi guardo intorno con timore, come se Moshe potesse saltare fuori dalla porta e dire: "Lì non si tocca!". Non si può ovviamente fare un movimento ampio, ma io vorrei sentire che movimento c'è in quell'area. Quindi, in un certo senso, l'idea che noi non lavoriamo con il dolore è precisa. Infatti, noi lavoriamo con il movimento. E attraverso la redistribuzione del movimento nella persona intera, spesso il dolore se ne va. Una cosa che io ho trovato molto interessante è che non c'è nel cervello un centro preposto al dolore. Quando una persona ha dolore viene chiamata una rete neurale. Quindi, sono diverse aree cerebrali che si attivano contemporaneamente. Oltre a questo, il dolore muscolare, per come ho capito, dura solo tre giorni. Dopodiché si tratta di un fenomeno correlato alla memoria. Quindi dice delle abitudini che abbiamo. Ma dopo tre giorni, il dolore vero e proprio non c'è più. La rete neurale del dolore non è solo un atto neuro-muscolare, ma è in relazione anche con l'ambiente e il contesto e con il tono emotivo che abbiamo. Ho lavorato con non so quante decine di persone con dolore, che però non lo sentono più quando sono in vacanza. Quando tornano al lavoro il dolore riappare. E dov'è andato? Come se ne va? E questo ci porta ad una domanda più ampia: quando lavoriamo con una persona che ha dolore, lavoriamo sull'immagine che la persona ha di sé. Il dolore si sente per lo più attraverso la muscolatura, mentre per una parte attraverso i nervi. Il dolore scheletrico è diverso. Per la maggior parte non sentiamo granché attraverso lo scheletro. La maggiore parte di ciò che sentiamo è attraverso i muscoli. Quindi, c'è il dolore e ci sono i ricordi associati ai muscoli. Quando una persona perde un arto, può ancora avere la sensazione del dolore. Quindi, dov'è il dolore? C'è un bel libro di Rachamadran che in inglese si intitola: "Fantasmi del cervello". Parla delle scoperte molto interessanti che ha fatto e di come abbia aiutato molte persone a liberarsi del dolore. Ci sono molte storie. C'era un uomo che ha perso le dita di un piede, e quando ha l'attività sessuale, l'orgasmo lo sente nelle dita del piede. Viene fuori che l'organo sessuale e le dita del piede sono vicini nella corteccia sensoriale. Io ho provato a giocare con le dita del piede e non è successo niente [*risate*]. La domanda è: "Il dolore è nel cervello o è un evento cellulare di qualche tipo?"

Possiamo parlarne a lungo, ma alla fine non fa molta differenza saperlo o meno. La domanda, piuttosto, è: "Che cosa facciamo concretamente attorno al dolore?". Possiamo parlare di diverse aree del corpo. Molte persone hanno dolore alla bassa schiena, al collo, alle ginocchia. Il modello che ora vi presento è limitato, ma ci può aiutare a capire che cosa avviene rispetto ai diversi tipi di dolore che hanno molte persone e, soprattutto, come noi possiamo agire attorno ad esso. Partiamo dal ginocchio. Che cosa fa il ginocchio? E' un'articolazione complessa, ma quello che fa è semplice: si piega e si estende. Si estende solo fino ad un certo punto. Se la gamba pende, c'è un piccolo grado di rotazione nella gamba inferiore, ma non è molto. Non è un fattore importante. E che cosa non fa il ginocchio? Non ruota. E Poi? Non fa flessione laterale: queste cose non le fa. Possiamo sostenere con forza che se una persona ha male al ginocchio, causato dal deterioramento del ginocchio o da lesioni, possiamo senz'altro sostenere che a quel ginocchio è stato chiesto di compiere movimenti per cui non è fatto. Cioè, gli viene chiesto di ruotare o flettere lateralmente. Quindi, posso anche non sapere nulla di una persona, ma se ha male al ginocchio, posso iniziare a sentire dove, da qualche altra parte, questa persona non fa abbastanza rotazione o flessione laterale. Vi faccio un esempio: io sciavo da giovane, poi ho smesso per molti anni e ho ripreso qualche anno fa. Sono andato con degli amici e alla fine della prima giornata il mio ginocchio era leggermente dolorante. Di solito non ho problemi al ginocchio. Ho pensato allora di mettere un tutore. Sono andato in negozio e ne ho scelto uno. Non l'ho indossato: l'ho solo tenuto con me. Sono andato a sciare e abbiamo trovato le cunette: il ginocchio mi

faceva male. La volta successiva in cui ho sciato ho pensato: “Metto il tutore prima di farmi male”. E’ ho scoperto una cosa: dato che con il tutore avevo una maggiore stabilità, ho scoperto che questa è la mia gamba di appoggio e l’anca era più contratta. Mi sono reso conto che non muovevo a sufficienza l’anca e che la flessione laterale di cui avrei avuto bisogno non avveniva lì. Quando ho iniziato a fare il movimento, il ginocchio non mi ha più fatto male. E’ un buon esempio del fatto che quando una parte non lavora bene come dovrebbe, allora sollecita troppo un’altra parte. E’ diverso, per alcuni aspetti, dal modello medico. A livello medico, in genere, si guarda ciò che non va nel ginocchio e si tende a metterlo a posto. Qui, invece, si guarda al resto della persona e ci si chiede: “Che cosa contribuisce a creare un problema al ginocchio?”. Questo serve per qualunque problema al ginocchio? No, ma nella maggiore parte dei casi farà una grande differenza. Se qualcuno di voi ha qualche problema alle ginocchia provate a chiedervi: “Come posso organizzarmi diversamente altrove?”

Volevo fare una pratica di IF su questo argomento, ma è meglio ora andare a pranzo e la faremo subito dopo. Ci sono domande su questo?

Valentina: E rispetto alle articolazioni tridimensionali cosa facciamo?

Alan: Ci arriveremo. Buona domanda.

133.5 IF: pratica pensando ad una persona con male al ginocchio

Alan: Tirate fuori il lettino e preparatelo. Trovate un compagno. Anzi, prima venite qui. Forse ne avete già parlato, ma sento il dovere di farlo. Avete già parlato tanto dell’altezza dei lettini? So che a te piace questa altezza [*si rivolge a un allievo che ha il lettino piuttosto alto*]. Se dovessi dare una IF a me, così non funziona. Potrei stare seduto in questo modo [*Alan siede sul lettino e fa penzolare i piedi, che non toccano terra*]. Ci sono opinioni molto diverse sull’altezza del lettino. Per chi è l’altezza? Quando Moshe ha disegnato i primi lettini, erano 17-18 pollici che corrispondono a circa 43-45 cm. E’ l’altezza media di una sedia. Significa che, non quando la persona è stesa, ma quando si siede all’inizio della lezione e alla fine la persona si ritrova in un ambiente familiare, come funziona normalmente nel mondo. Capita di lavorare con persone che superano 2 mt. di altezza. Pensate a come vive quella persona, sempre con le ginocchia molto alte. Con una persona così potrebbe essere interessante provare un lettino più alto, per sentire com’è. Poi, però, deve tornare al mondo reale con le misure standard delle sedie. L’altra prospettiva dice che l’altezza del lettino è per l’insegnante. Se per un qualunque motivo l’insegnante ha bisogno che il lettino sia più alto, allora va bene, nel caso in cui sia scomodo lavorare con un lettino più basso. Se non è scomodo date, secondo me, allo studente un lettino che vada bene per loro. A casa, comunque, farete quello che vorrete. Per cui non c’è tutto questo problema. Ma nel Metodo noi ci chiediamo: “Quali scelte ho a disposizione?”. Non ve l’ho detto la settimana scorsa, ma nulla di quanto dico è la verità. Alcune cose lo sono. Anzi, no, niente, niente. [*ride*] Quindi, ognuno di voi deve decidere per sé cosa ha più senso. Io all’inizio avevo un’idea molto chiara di come dovesse essere una certa cosa, per poi cambiare nel tempo. Se la mia altezza fosse tale da farmi desiderare un lettino alto come questo, probabilmente mi procurerei un sostegno piuttosto duro per la fine della lezione. E quando l’insegnante mi fa sedere potrebbe mettermelo sotto i piedi, sul suolo. Se devo alzarmi in piedi, però, questo materassino cede troppo e perdo il sostegno scheletrico. Quindi, un’opinione in più tanto per confondervi meglio.

Volevo dirvi un’altra cosa sul dolore e riguarda ciò che non capiamo. A pranzo abbiamo parlato della pratica dello Zazen nel Buddhismo Zen, di cui ho fatto pratica

per diversi anni. Ricordo un discorso del maestro in particolare sul dolore alle ginocchia. Disse: “Se lasciate che il dolore stia lì, allora se ne andrà.” E io pensai: “E’ assurdo! E’ un segnale del mio sistema nervoso: è un campanello d’allarme che dice che qualcosa non va bene e quindi non continuare così”. Dopo alcune ore eravamo seduti e entrambe le mie ginocchia iniziano a gridare. Ecco un buon esempio su come gestiamo il dolore. Allora aggiusto la mia posizione e il dolore torna subito. Cambio qualcos’altro, di nuovo torna e peggiora. Alla fine arriva il momento in cui dico: “Va bene, stai lì.” E ad un tratto se n’è andato. A quel punto l’ho cercato: “Dov’era andato?”. Sì, un comportamento un po’ nevrotico. Il dolore ovviamente è tornato in altri momenti, ma l’episodio mi ha mostrato quanto poco ne sapevo del dolore. Nel modello di stamane abbiamo visto più gli aspetti meccanici. Adesso avrete trenta minuti per lavorare con il compagno. Vi ho mostrato tante cose la settimana scorsa. Non vi mostro niente ora. Oggi userete tutto ciò che sapete, qualunque cosa vogliate. E potete anche inventare. Poniamo che io lavori con lei. Lei mi dà una lezione. Per prima cosa decidiamo quale ginocchio ha un problema: il mio destro. Poi, io salto, solo per sentire com’è, perché una delle funzioni principali del ginocchio è l’assorbimento dell’impatto. Magari salto e il ginocchio non si piega e ci sbatto sopra. Con il gomito è la stessa cosa: se cado contro il muro così, allora ci si può rompere la clavicola. Se, invece, cado e piego il gomito, allora la forza è interrotta. Quindi, trovaste il compagno, scegliete il ginocchio, saltate e sentite com’è. Poi il compagno lavora con me, con tutta la persona, con due cose da esplorare: flessione laterale e rotazione. Vediamo se, creando maggiore rotazione e flessione laterale in tutto il resto di me, questo potenzialmente migliora il ginocchio. Aggiungo il salto come riferimento perché per alcuni, non per tutti, questo può essere un punto caldo. Se vi fa veramente male un ginocchio, non scegliete l’altro. Sembra ovvio, ma è capitato. E vedrete magari che il compagno che lavora sulla rotazione e la flessione laterale potrebbe darvi un maggiore grado di libertà attorno al ginocchio. Tenete sempre la posizione in cui la persona si stende, anche se avete in mente un’altra idea. Quindi, rotazione e flessione laterale. Potrebbe influire sul ginocchio, ma qui forse [*mostra dei movimenti alle dita delle mani*] è un po’ distale [*risate*]. Dieci dita: ci si può passare un sacco di tempo. Ancora una cosa a cui potreste pensare. E’ più un pensiero, non tanto una cosa da fare. Mettiamo che sia il mio ginocchio destro a farmi male e il mio compagno mi faccia fare la flessione laterale. L’insegnante può chiedersi: “Come passa la forza da qui al ginocchio?”. Se c’è rotazione e una spalla si solleva più dell’altra, come potrebbe questo raggiungere il ginocchio, ricollegarsi al ginocchio? Ecco perché, quando siamo distesi, il sole rosso deve essere verde se il pavimento sarà asciutto.

Anna: Eh?

Alan: Era uno scherzo per Anna [*risate*] OK. Allora a due a due, una persona sulla posizione, decidete il ginocchio. Prima saltate, sentite com’è e, poi, lavorate sulla flessione laterale e la rotazione, distribuendola per tutto il corpo. Questa è solo una cosa cui prestare attenzione. Prima avevamo parlato di altre cose e domani le aggiungeremo.

133.6 Condivisione

Alan: A momenti lavorate più con la rotazione e a momenti lavorate più con la flessione laterale. Alcuni movimenti vi permetteranno di combinarli. L’idea è di lasciare perdere estensione e flessione. Se vi accorgete che lo state facendo, va bene lo stesso, ma tornate alla rotazione e alla flessione laterale.

In un certo senso, ciò che rende questo più facile è il fatto che esplorate solo due schemi di movimento e non dobbiate pensare granché ad altro. Di tanto in tanto, pensate a ciò che state facendo rispetto al quel ginocchio che fa male al vostro compagno. Qualche volta gli studenti mi dicono che questa è una situazione artificiale. In realtà no: chiunque di noi si può fare male al ginocchio. Ho l'impressione che qualcuno di voi stia facendo movimenti di estensione e flessione. Capisco che questo abbia senso per la vostra esplorazione. Provate ad accorgervene e se lo state facendo tornate a flessione laterale e rotazione. Come dicevo l'altro giorno, l'IF è una coreografia di domande e le domande sono un po' così: "Come fai la flessione laterale da qui? Cambia se metto le mani qui? Cosa avviene nell'altro lato di te, quando facciamo la flessione laterale qui? Se questa azione si estendesse, si potrebbe collegare in qualche modo al ginocchio?" Quindi, quasi sempre c'è una domanda. Magari ad un certo punto vi viene in mente qualcosa che è rotazione o flessione laterale, ma non sapete farla, allora potete chiamarmi. Chiedetemi e, magari, insieme ci viene un'idea nuova. Ovviamente potete ritornare a dei movimenti fatti in precedenza. E' utile continuare a tenere uno o più movimenti come riferimento e tornarci.

Ci avete pensato al ginocchio? E' qualcosa che rimane sullo sfondo della vostra mente e ogni tanto riaffiora.

Fra un minuto o due vi dirò di fermarvi. Non c'era un progetto rispetto a questa pratica se non esplorare quei due schemi di movimento. Forse ci sono ora uno o due movimenti che volete tenere a riferimento. Senza parlare, non ancora, lasciate che il vostro compagno si alzi e salti. Vedete se c'è qualcosa di diverso. Forse non sarà così. Poi avrete uno o due minuti per scambiarsi le vostre impressioni e, poi, scambiate i ruoli. Fermatevi, togliete le mani. Non c'è niente da finire, semplicemente fermatevi.

[00:10:26] Non parlate ancora. Lasciate che il vostro compagno si alzi e chiedetegli di saltare. Chi è sul lettino ancora disteso, si metta a sedere perché il vostro insegnante non smette. Saltate. Se il compagno dorme, lo svegliate. Siete pronti a scambiare i ruoli?

Prima che vi scambiate i ruoli, ricordatevi di scegliere il ginocchio. Poi, chi fa la pratica guarda il compagno saltare. Chi fa lo studente, sceglie in quale posizione stendersi. Poi, chi fa l'insegnante esplora la rotazione e la flessione laterale.

Vi ricordate che questa è un'esplorazione di rotazione e flessione laterale. Potete guardare la distribuzione di questi due movimenti nell'intera persona. Di tanto in tanto potete chiedervi: "In che modo il movimento da qui si collega al ginocchio?" Se vi accorgete che state facendo una flessione o estensione, può capitare, tornate agli altri due schemi motori.

Notate se è più facile, avendo questo soli due fili da seguire, rotazione e flessione laterale, cioè se non avete tutta un'altra serie di cose da capire.

Ricordate l'idea che ciascun movimento è una domanda: "Come ti muovi da qui? Fin dove arriva questo movimento questo in te? Succede qualche cosa dall'altro lato? Se ti tengo da qui o in un punto diverso, questo fa differenza?". Vedete se porre attivamente queste domande, vi tiene impegnati. Poi c'è il pensiero: "Come potrebbe questo movimento ricollegarsi al ginocchio?".

Ci avete pensato al ginocchio? Fra un paio di minuti vi chiederò di fermarvi, ma forse c'è prima un movimento cui volete tornare. Quando vi chiedo di fermarvi, lasciate che il compagno si alzi, cammini e salti. Forse sentirà il salto diversamente o forse voi noterete qualcosa di diverso. Poi parleremo un attimo assieme.

[00:20:00] Potete fermarvi. Lasciate che il compagno si sieda e si alzi in piedi. Fermarsi vuol dire che non toccate più questa persona. E' un concetto insolito, eh? Non parlate ora. Lasciate che il compagno, si metta in piedi, cammini e poi salti. Forse voi vedete una differenza. Forse il compagno sente una differenza.

Venite qui che parliamo assieme, per favore. Sentiamo qualcuna delle vostre esperienze sia nel dare che nel ricevere. Prima però volevo dire una cosa chiara: il

salto che avete fatto qui con il compagno era specifico per questo esercizio. Se da me arriva una persona con un problema al ginocchio non le chiedo di saltare. Attenzione perché questo è un tipo di confusione che si può generare. Ora sentiamo le vostre esperienze o domande.

Giulia: Io ricevevo e mi sono messa a pancia in giù. E' stato difficile per noi trovare la rotazione. Era più facile la flessione laterale. Io, poi, avevo dato il ginocchio destro come quello problematico. Ci siamo chieste se ci fosse stato davvero un problema, avremmo davvero piegato questo o il sinistro?

Alan: Sapete una cosa? Non lo so, perché le persone creano organizzazioni confuse di ogni genere. Scomponiamo la cosa. Poniamo che io abbia la destra come gamba di appoggio e sono mancino. Se mi distendo a pancia in giù mi metto con il viso a sinistra. Questa è la mano che uso per protendere e prendere e questo ha senso dal punto di vista funzionale. Ma ci sono persone che piegano la testa da un lato e piegano l'altro ginocchio. Quindi, se mi facessi male al ginocchio sinistro, secondo voi potrei portarlo su, cioè uso la gamba destra come appoggio. Ma potrei fare il contrario se è il lato interno del ginocchio che mi fa male. Oppure potrei fare così, perché da questo lato il collo sta meglio. Questo è il tipo di domanda che possiamo porre durante la lezione per chiarire qualcosa. Alla persona con cui ho fatto la dimostrazione l'altro giorno, Martina, ho chiesto: "Ti sei fatta male al ginocchio?", perché ho visto una cosa che non seguiva la solita logica. Possiamo sempre chiederci che cosa potrebbe fare questa persona idealmente, ma ci può essere un altro motivo per cui lei sceglie di fare una cosa diversa.

Qualcuno ha trovato differenza nel salto alla fine? E seguire i due fili dei due schemi motori? Com'è stato? E' stato un sollievo? [*gli allievi rispondono*] Per qualcuno sì, per qualcuno no.

Lorena: Il mio compagno si è messo a pancia sopra. All'inizio ho faticato a pensare alla rotazione, perché mi veniva la torsione. Quindi, avere il vincolo di stare solo nella rotazione e nella flessione laterale è stato difficile.

Alan: Sì, il vincolo può essere difficile e può creare sollievo.

Lorena: Però, alla fine, mi sono ritrovata a dover pensare a qualcosa di diverso rispetto a quello a cui sono abituata. Alla fine sono riuscita a fare sentire la rotazione al mio compagno, perciò, sono stata contenta.

Alan: Bene. Vi capiterà spesso. Una persona arriva a lezione e voi pensate di metterla sul fianco e lei vi dice: "No, non posso sdraiarmi sul fianco". Allora per un paio di minuti vi sentite morire e poi le dite: "Va bene, si metta sulla schiena". E lei magari vi dice: "Quello è anche peggio del fianco". "Allora si metta a pancia sotto". E vi sentite malissimo. Lo esploreremo nei prossimi giorni: quanto siamo capaci di adattarci alle necessità dello studente? Forse non lo sapete, ma la lezione riguarda loro e non quello che volete voi. Ancora uno?

Kate: Era un sollievo pensare alle sole due tracce, però mi ha confuso rispetto all'azione di saltare. Mettere assieme questi due movimenti come può aiutare il salto?

Alan: Bene. Questi due movimenti, in un certo senso, non c'entrano nulla con il salto. Il salto è fatto di estensione e flessione. Però, lavorare su un piano di azione ha un influsso sugli altri piani di azione. Siediti qui. Prendi l'estremità di questo rullo e tienila incurvata. Tu devi fare la torsione con due mani, lentamente. Adesso vedete che il rullo è torto? La rotazione distende la colonna. Prima era in flessione laterale.

I muscoli vengono tirati in un modo completamente diverso e lo schema iniziale cambia. Ognuno degli schemi motori influisce sugli altri. Quando pensiamo al ginocchio, poiché si chiede teoricamente al ginocchio di fare una cosa per cui non è fatto, se il resto del corpo si fa più carico della flessione laterale e rotazione, allora è meno probabile che queste due azioni vengano richieste al ginocchio e, quindi, cambia la distribuzione. Il modello che vi presento è un po' semplificato: siamo un po' più complessi di così, ma è un buon punto di partenza per iniziare a pensare agli schemi motori rispetto ad un'area dove c'è una lesione. Continueremo su questo. Mettete via i lettini e recuperate il materassino.

133.7 CAM 278: Respirazione ritmica #1 - AQ (AY 180)

1. Andate al vostro materassino. **Stendetevi sulla schiena** e sentite qualcosa che non avete mai sentito prima. Come potete farlo? Prendetevi qualche momento per sentire se ci sono differenze tra i due lati di voi: se uno è più lungo o più corto; più pesante o più leggero; più largo o più stretto. Iniziate ad osservare il respiro. Dove potete sentire il movimento del respiro? Più nel torace o verso la pancia o entrambi? Più verso la schiena o sui fianchi? Che cosa sentite? Tenete le due braccia lungo i fianchi sul pavimento, **piegate le gambe e mettete i piedi in appoggio**. Con il braccio sinistro, dal gomito, iniziate a ruotarlo in modo che il palmo della mano si rivolga verso il pavimento e verso il soffitto. Fatelo lentamente, con un ritmo comodo e facile. Continuate avanti e indietro. Non è un movimento rapido. E' un movimento facile. Mentre lo fate, potete ascoltare il respiro. Vedete se potete far durare l'inspirazione tanto quanto dura il girarsi del palmo della mano da una direzione all'altra. Quindi, **adattate la durata dell'inspirazione alla durata del movimento della mano**. Poi per la successiva rotazione della mano, trattenete il respiro e poi espirate per la durata della rotazione della mano. Quindi, la mano si gira sull'inspirazione; la mano si gira mentre trattenete il respiro; la mano si gira di nuovo sull'espirazione. Il ritmo della mano è quello che avete fatto e scelto per primo ed è il respiro che si adatta a quel ritmo. Riuscite a fare così? Continuate, ma aggiungete una pausa anche dopo l'espirazione. Quindi, il respiro sarà in quattro parti. Ciascuna di queste parti dura quanto la rotazione della mano. **La mano ruota mentre ispirate. Per la rotazione successiva trattenete il respiro. Poi espirate quando la mano gira di nuovo. E trattenete il respiro quando gira di nuovo.** Sono quattro fasi per una respirazione. Forse notate che una delle fasi del respiro è più difficile delle altre. Forse è più difficile trattenere il respiro dopo l'espirazione. Vedete se potete far sì che le quattro parti siano tutte uguali. Lasciate andare e riposare.

Mentre riposare, notate com'è il respiro. E' lo stesso respiro rispetto all'inizio? O il vostro respiro normale è cambiato?

2. **Piegate le ginocchia e mettete i piedi in appoggio**. Tra un attimo riprenderete questo respiro in quattro fasi. Questa volta cercate un ritmo della mano che si adatti al respiro. Ispirate mentre il palmo si gira; trattenete il respiro mentre il panno si gira; espirate mentre il palmo gira; trattenete il respiro per il tempo della rotazione successiva. Vedete se alterare il ritmo del movimento della mano rende più possibile seguire il respiro. Qualcuno lo può trovare facile e qualcuno può trovare una bella sfida fare il movimento così. Non è necessario essere bravi: è un primo approccio; giocateci. Fate una pausa e riposare.

3. **Piegate le ginocchia e mettete i piedi in appoggio**. Farete lo stesso respiro in quattro fasi con la rotazione della mano. Questa volta vi focalizzate sull'espirazione. Le altre parti prendono forma come volete, ma ogni volta prestate

attenzione all'espiazione durante la rotazione del palmo della mano. Fatelo. E' sempre la mano sinistra, la stessa mano di prima. Trovate il ritmo giusto e notate l'espiazione. Continuate così, ma questa volta **vi focalizzate invece sulla pausa dopo l'inspirazione**. Tutto il resto rimane com'è, ma ascoltate in particolare quel momento in cui trattenete il respiro dopo l'inspirazione mentre ruotate la mano. Continuate, ma **focalizzatevi di nuovo sull'espiazione**. Continuate, ma questa volta **focalizzatevi sulla pausa dopo l'espiazione**. Che cosa cambia quando spostate il fuoco dell'attenzione in questo modo? Fate una pausa e riposare un attimo.

4. [00:16:00] **Piegate le ginocchia e mettete i piedi in appoggio**. Tornate a ruotare la mano sinistra e fate tutte le quattro parti uguali. Sentite com'è adesso e se prestare attenzione ad una fase rispetto alle altre ha generato una qualche differenza. Continuate a farlo, ma **respirando solo attraverso la bocca**. Quindi, dovete aprirla. Cambia qualcosa se inspirate ed espirate attraverso la bocca? Diventa più facile? Come fate a trattenere il respiro a bocca aperta? Ora **respirate per il naso**. Cambia qualche cosa? Continuate sempre facendo il respiro in quattro fasi e ruotando la mano. Cambiate di nuovo e respirate attraverso la bocca. Lasciate andare, allungate le gambe e riposare.

5. Rotolatevi a pancia in giù con il viso girato a sinistra. **Allungate il braccio destro sul pavimento oltre la testa**. La mano sinistra può essere davanti al viso o lungo il fianco, dov'è comoda. Iniziate a **sollevare ed abbassare ritmicamente l'indice della mano destra**. Picchiettate con l'indice della destra. E' un movimento comodo, facile. Fate caso quante volte battete con l'inspirazione e se poi c'è una pausa, quante volte battete l'indice. Quanto dura l'espiazione? Se c'è una pausa dopo l'espiazione, quante volte battete l'indice? Possono essere molto diverse l'una dall'altra. Non rendetele ancora uguali. Notate se la pausa dura meno dopo l'espiazione o l'inspirazione. Vedete quale dura meno, l'espiazione o l'inspirazione. Scegliete quella che dura meno e adattate l'altra per la stessa durata. Di solito è più breve l'inspirazione; perciò, rendete l'espiazione lunga quanto l'inspirazione. Poi continuate e rendete la pausa dopo l'inspirazione altrettanto lunga. Quindi, c'è l'inspirazione; la pausa subito dopo; l'espiazione. Tutte e tre durano lo stesso numero di picchiettamenti dell'indice. Poi, provate a fare durare altrettanto anche la pausa dopo l'espiazione. In questo modo, state di nuovo respirando in quattro fasi e ogni fase dura per lo stesso numero di picchiettamenti. Sono cioè tutte uguali. Lasciate andare. Rotolate sulla schiena e riposare. In una lezione di questo genere serve qualche cosa per tenersi svegli, no? Per non lasciarsi andare al sonno.

6. **Piegate le ginocchia e mettete entrambi i piedi in appoggio con le braccia vicino a voi lungo i fianchi**. Iniziate a ruotare la mano sinistra. Respirate, facendo le quattro fasi in relazione alla rotazione della mano. Sentite se è cambiato. E' più facile rispetto all'ultima volta che l'avete fatto? Inspirazione, pausa, espiazione, pausa. Lasciate andare e riposare.

Un po' di anni fa c'era un film, s'intitola "La leggenda di Bagger Vance", che è il nome del personaggio. C'erano Will Smith e Matt Damon. Matt Damon interpreta un giocatore di golf che ha perso la sua capacità e Will Smith arriva ed è una sorta di caddy mistico e lo aiuta a ritrovare il suo gioco. Ad un certo punto, Matt Damon è arrabbiato e continua a colpire con rabbia la pallina, mandandola da tutte le parti. E Will Smith gli dice: "Prova a smettere di pensare senza addormentarti." E io ho pensato: "Oh, è proprio quello che tentiamo di fare. E' quello che impariamo a fare: non pensare e non addormentarsi quando lo si fa. Dobbiamo provare a stare nel mondo sensoriale abbastanza da riuscire a sostenere la nostra attenzione. E ci vuole pratica.

7. Giratevi a pancia in giù nella stessa posizione di prima. **Viso a sinistra e braccio destro allungato oltre la testa.** Iniziate a sollevare e abbassare in sequenza il dito indice, il medio, l'anulare e il mignolo. E poi ripartite. Potete provare a farlo come un'onda, mentre l'indice si abbassa sollevate già il medio. Mentre il medio si abbassa, l'anulare si alza. Quando si abbassa l'anulare, il mignolo si alza. Quando si abbassa il mignolo, si alza l'indice. Potete farlo più rapidamente? Quando lo fate c'è un dito in corrispondenza del quale trattenete il respiro? Quale? E' il quarto? O un altro dito? Continuate a fare il movimento, ma ascoltate e dopo vedrete se vi serve accelerare o rallentare le dita. Forse dovrete respirare velocemente o rallentare le dita. Vediamo. Provate ad **abbinare un fase del respiro al movimento di un singolo dito.** Decidete voi come fare: se volete respirare velocemente o rallentare le dita. Non è facile. Organizzatevi in modo che il **movimento di ciascun dito corrisponda come durata ad una fase della respirazione.** E' una cosa che potete trovare? Potete continuare e fare **due movimenti di ogni dito per ogni fase del respiro?** Quindi due per l'inspirazione; poi due per la pausa; due dita successive per l'espiazione; e due dita successive per la pausa. E' una sfida, è difficile e non è necessario essere bravi. Fermatevi e riposatevi a pancia sotto.

8. [00:34:18] Riprendete la **stessa posizione con il viso a sinistra e il braccio destro allungato.** Riprendete a respirare con la durata del movimento dell'indice: **alzate e abbassate solo l'indice per ogni fase del respiro.** E' più facile. Più ritmico. Poi, provate a **battere due volte l'indice per ciascuna fase del respiro.** Quindi, provate a **battere l'indice tre volte per ogni fase del respiro.** Fermatevi e riposatevi a pancia sotto.

9. Riprendete la **posizione di prima.** Questa volta farete il **respiro in quattro fasi picchiettando con la mano destra tutta intera.** Scegliete voi quante volte battere la mano, basta che picchiettate la mano **lo stesso numero di volte per ciascuna fase del respiro.** Potete **battere la mano tre volte per ciascuna fase del respiro?** Se lo state già facendo, benissimo continuate. Avete le gambe allungate. Provate, ora, a **battere la mano quattro volte per ogni fase del respiro.** Fermatevi. Rotolatevi sulla schiena e riposare.

10. **Piegate le ginocchia e mettete i piedi in appoggio.** Le braccia sono lungo i fianchi con i palmi rivolti al pavimento. Lentamente, iniziate a **sollevare e abbassare piano il pollice, poi l'indice, il medio e, poi, il quarto dito** e ripartite dal pollice. Sollevate un dito. Lo abbassate: il pollice, l'indice, il medio e l'anulare. Il mignolo non fa niente. Provate a far **coincidere il respiro con il sollevamento di ciascun dito.** Provate a continuare, ma **spostando il movimento alle dita della mano destra.** Fermatevi un attimo.

11. Ora sollevate e abbassate le dita di **entrambe le mani.** E **ciascuna fase del respiro corrisponde al movimento di quattro dita.** Quindi, ispirate e sollevate pollice, indice, medio e anulare. Poi c'è una pausa che corrisponde al movimento del pollice, indice, medio e anulare. Poi, la stessa cosa per l'espiazione e, quindi, per la pausa dopo l'espiazione. Fatelo con entrambe le mani. **Poi alternate: fate una fase con le dita di una mano; e, poi, una fase con le dita dell'altra mano.** Lasciate andare. Fermatevi.

12. **Piegate le ginocchia, mettete i piedi in appoggio.** Iniziate a **girare il palmo della sinistra verso il pavimento e verso il soffitto.** Quante volte gira con una inspirazione? Durante la pausa? Durante l'espiazione? E' più facile coordinare il respiro con la rotazione della mano?

Lasciate andare e sentitevi di nuovo. Paragonate un lato di voi con l'altro. E' ora com'era all'inizio? O sono più diversi? O sono meno diversi? Com'è la respirazione adesso? E' solo inspirazione ed espirazione? C'è una minuscola pausa da qualche parte? Forse no. Sentite quello che sentite. Poi, lentamente vi rotolate su un fianco. Trovate il modo di mettervi seduti e in piedi. Come vi sentite ora che siete in piedi? Com'è il respiro? Iniziate a camminare. Qual è la qualità del vostro stare con voi stessi camminando?

Ci fermiamo qui.

GIORNO 134 - 24/02/2017

134.1 Domande e risposte

Alan: Qualcuno ha una domanda? Due, tre? Vanno bene anche tre, io darò una risposta (*risate*).

Giulia: Riguardo all'insegnamento delle CAM, durante la prima parte della sessione abbiamo fatto questa serie che tu hai detto che non è da presentare tendenzialmente ad un pubblico (Alan: di solito) e noi possiamo capire il perché. Di conseguenza mi sono chiesta se ci sono delle CAM che invece andrebbero proprio insegnate ad un gruppo di persone che inizia a studiare. Ad esempio ho l'impressione che, la CAM di piegare le gambe per portare i piedi in appoggio, visto che è un movimento che si presenta in tantissime CAM, sia una cosa da proporre. La mia esperienza è questa: a settembre inizierò ad insegnare ad un gruppo di persone in cui ci saranno persone nuove che cominciano quest'anno, insieme a persone che studiano da due anni, tutto l'anno settimanalmente. Allora mi chiedo come dare la possibilità ai nuovi di avere le informazioni base e ai vecchi di non ritrovarsi a rifare le stesse cose per la terza volta, posto che ci sia questa richiesta di movimenti base da esplorare. Quello che ho pensato è la possibilità di dividere i gruppi ma sono un numero non molto grande di persone che non giustifica tale divisione, e dall'altra parte mi chiedo se concettualmente ha senso questa soluzione per l'insegnamento Feldenkrais. Ieri quando abbiamo fatto la prima CAM in cui si piegavano le gambe con la testa ecc., ho pensato che si può tornare con stupore alle prime esperienze e a cogliere delle cose già provate. È possibile creare delle variazioni della stessa lezione? In questo momento mi sento in difficoltà perché ho l'impressione che ogni CAM abbia un senso molto preciso e non mi sento in grado di fare variazioni.

Alan: Facciamo un intervallo? (*Risate*) È una domanda ottima e ricca e in parte ti sei già risposta. Nella lezione di ieri le variazioni le avete già fatte, gli occhi opposti alla testa, ma anche riprendere una lezione così, vi dà una ricchezza di esperienza. C'è una sorta di presupposto in quello che dici e cioè che se una persona ha già fatto prima una lezione si annoierà a rifarla. Questa reazione può capitare di tanto in tanto ad una singola persona. La maggior parte delle volte le persone nemmeno ricordano di aver fatto la lezione. Ho avuto un gruppo durante una formazione al terzo anno e facevamo una serie di CAM, 10 settimane. Ho insegnato una lezione molto complicata con molte variazioni e una persona mi ha chiesto di farla alla fine della serie vista la complessità. Risposi di sì, che l'avremmo fatta come penultima. Alla nona lezione inizio la CAM in questione e a metà qualcuno mi disse che credeva che avremmo fatto la lezione della prima volta. Io risposi che era quella. Un altro mi chiese di fare una parte specifica. Ho risposto che era la parte appena eseguita. Non hanno riconosciuto nulla. Oppure una cosa che puoi fare è contestualizzarla sottolineando che per qualcuno può non essere la prima volta che esegue questa lezione o una variazione di questa lezione, di vedere che effetto gli fa oggi, come la sente. Si potrebbero scoprire più particolari o forse, essendo un altro giorno, potrebbero essere diversi e potrebbero emergere cose diverse, nuove. Per quanto riguarda le lezioni che il pubblico dovrebbe conoscere, di sicuro ci sono quelle sulla torsione e sull'orologio pelvico. A volte si pensa al libro delle CAM ma alcune di quelle lezioni potrebbero uccidere il pubblico, non sono affatto facili. C'è un altro presupposto di fondo nel tuo discorso, cioè la tua capacità di predire che cosa sperimenteranno certe persone, ma credetemi non avete la minima idea di che cosa le persone troveranno facile o difficile. Uno dei miei seminari si intitola "Il piacere della sfida, la sfida del piacere". Una volta ho insegnato come seminario di una

giornata solo “Il piacere della sfida” e le lezioni erano decisamente impegnative. Erano venute una quarantina di persone con il bastone o il deambulatore, io avevo preparato solo quello e nient'altro e questo suscita un'altra idea: quando insegnate una lezione, abbiate una lezione di riserva in tasca, se per qualche motivo pensate che la lezione preparata sia troppo impegnativa per il vostro pubblico. Io non ce l'avevo e quindi non ho avuto scelta. Alla fine molti sono usciti camminando senza ausilio. Io sono rimasto scioccato. C'erano degli insegnanti Feldenkrais i quali sono venuti da me dicendo di non credere possibile che io abbia insegnato queste lezioni. In realtà non lo credevo possibile nemmeno io. L'altra metà del seminario era "La sfida del piacere" quindi avevo scelto lezioni che rappresentano una sfida e lezioni che secondo me sono piacevoli. Ho scoperto che per le persone erano l'opposto, quelle che per me erano una sfida erano piacevoli e viceversa. Perché io ho un mio orientamento delle preferenze, quindi è davvero difficile fare una previsione. Il che fa nascere un'altra domanda, cosa rende uno studente di CAM più avanzato di un altro? Ci sono persone che insegnano lezioni di CAM avanzate e spesso si scelgono quelle della serie Yanai perché sono impegnative. Secondo me non sono più avanzate, tutti voi siete già più avanzati, sapete che differenza c'è? Come voi vi ascoltate, le dimensioni dei movimenti, l'ampiezza. Anche in una serie impegnativa come quella della prima parte che io vi ho presentato contestualizzandola, ognuno di voi si è preso buona cura di sé, c'è solo qualcuno che ho visto sforzare un po', spingere ma non come avrebbe fatto il pubblico. E anche avendo fatto migliaia di CAM secondo me le cose non le percepite più velocemente non si sentono più in fretta; se è un movimento familiare forse lo riconosciamo e cambia un po' più velocemente, ma sentire se stessi richiede la stessa quantità di tempo. C'era un'altra cosa che volevo dire. Chi siete voi? Scherzo (*risate*), è una cosa da scoprire. La cosa più importante probabilmente è scegliere lezioni in cui tu ti senti a tuo agio. Ora invece riguardo all'annoarsi. Quando una persona fa una CAM non è al meglio della propria espressività e mi capita di raccontare una barzelletta o una battuta durante la lezione e questa è una buona risposta "Ahahah" (*risata a fil di voce*). Le persone sono in uno stato molto diverso durante la CAM ed è molto facile proiettare un senso di noia. Non vi sto a dire quante volte io ho pensato, guardando una persona, che si stesse annoiando. Alla fine della lezione spesso quella stessa persona è venuta da me dicendomi che era stata la lezione migliore che le fosse mai capitata di fare. Naturalmente mi è accaduto anche il contrario, di pensare che una persona si stesse gustando una lezione e invece la odiava. Vedete una persona che picchietta e non sapete se magari ha una riunione, un incontro dopo. Quindi non preoccupatevi che si annoiino. In Australia c'era un'assistente con cui ho lavorato a cui ho chiesto di insegnare nella formazione. Insegnando spesso le capitava di chiedere di stendersi sulla schiena e riposare e poi di rotolare sul fianco destro, dopo soli tre secondi di riposo. Poi di nuovo chiedeva di stendersi sulla schiena e di riposare e poi di rotolare sull'altro fianco. Alla fine della lezione andai a parlarle e le chiesi di parlarmi dei riposi così brevi. Lei temeva che gli allievi si annoiassero durante le pause. Allora le chiesi se lei si annoiava durante i riposi. Mi disse di no. È l'insegnante che deve superare questa paura. Questo è un modo di proiettare le proprie idee. Il mio humor a qualcuno non piace e devo fare attenzione perché qualcuno mi ha detto che questo è un lavoro molto serio. Io credo che sia un lavoro molto serio; Moshe ci faceva ridere continuamente, ma troppo di una qualunque cosa non va bene. A novembre ero a Vienna ad insegnare ad un gruppo numeroso, abbiamo riso parecchio e, pensavo, forse anche un po' troppo. Ho parlato con lo staff pensando di dover dire qualcosa. L'ultimo giorno della settimana ho esplicitato che si erano divertiti insieme che avevano riso parecchio, ma ho precisato che forse per qualcuno era stato anche troppo e nel caso fosse stato così chiesi di dirmelo. Una signora in fondo si è alzata, le chiesi se fosse così e ha risposto: "Scherzavo!" (*Risate*). Quindi anche cercando di essere serio non funziona. Questo risponde alle tue domande? Ora facciamo una CAM.

134.2 CAM 279: Ruotare la testa tra le mani #2 - AQ

Potremmo fare la stessa CAM di ieri e vedere se oggi vi interessa ancora. Sapete cosa rende noiosa una CAM? Fare la stessa lezione ogni giorno; ci deve essere qualche cosa che rappresenta una novità. Io incontro persone che hanno una CAM preferita e la fanno tutti i giorni. Io suggerisco di variarla, di alternarla ad altre lezioni o di aggiungere qualcosa. Il fare altre lezione aggiungerà e darà altre informazioni alla CAM preferita.

1. Sentite come siete distesi questa mattina. Mentre vi osservate notate se ci sono aree più chiare in voi, dove è più facile osservarvi, dove la vostra attenzione va con facilità. Questa è un po' una sfida, ci sono posti che sono meno facili da osservare. Qual è il punto qui, siccome sono più difficili da osservare, è più difficile sostenere l'attenzione in quelle zone. Proviamo ad esplorare un po' questa parte. Notate un posto che vi è chiaro e poi lentamente vi spostate da qui finché trovate un altro posto chiaro e poi tornate al primo punto e poi andate verso il secondo punto ma arrivate solo a metà strada. Avete quindi due punti di riferimento alle due estremità da cui potete allontanarvi e a cui tornare ma da lì potete esplorare l'area intermedia. Trovate un altro posto chiaro, da qui allontanatevi e trovate un altro posto chiaro e poi andate nella zona intermedia, vedete cosa scoprite. Prestare attenzione solo a quello che non è chiaro è davvero molto difficile. Trovate un terzo posto, spostatevi da lì verso un altro punto chiaro e poi fermatevi e giocate nella zona intermedia tra questi due punti. **Fate rotolare piano la testa**, sentite com'è oggi, sentite qualcosa che va al di là della testa e del collo? Forse sì, forse no, forse nel torace, le clavicole, le scapole, non tanto movimento ma magari una qualche attività. Forse si modifica la pressione tra un lato e l'altro di voi alle spalle. Lasciate andare. **Scegliete voi quale mano portare alla fronte, mettete l'altra dietro alla testa** e sentite com'è stamattina far ruotare la testa tra le due mani. Se fosse una lezione per il pubblico e avessi già insegnato questa lezione direi: "Dato che l'avete già fatto potete semplicemente farlo e non prestare attenzione, oppure potete provare a farlo più piccolo più lento e magari scoprire un particolare diverso o cercare una qualità diversa". Come insegnanti è compito nostro attivare e interessare le persone. State ancora muovendo con la mano dal palmo alla punta delle dita di tutte e due le mani; si muovono entrambe i gomiti? Forse uno si muove più dell'altro? Quando eravate seduti si muovevano altrettanto i gomiti, come organizzate ora il movimento. Fermatevi, **scambiate le mani e fate la stessa cosa**. Che cosa notate, il gomito della mano dietro la testa si muove meno dell'altro? Riposate un momento.

2. Dato che vi state annoiando, credo, **mettete la mano sulla fronte, l'altra mano dietro la testa e fate rotolare la testa tra le mani finché trovate un ritmo gradevole**, facile. Un ritmo che potreste mantenere senza interruzioni. Una volta che avete questo ritmo, iniziate piano piano a **muovere entrambe le gambe sul pavimento per mettere i piedi in appoggio, tutte e due contemporaneamente e poi tornate a distenderle**. Sentite com'è oggi, come lo fate. Notate se c'è una relazione precisa, specifica tra il numero di rotazione della testa che fate quando le gambe salgono e il numero di rotazione che fate quando le gambe scendono. O forse **la testa si gira da un lato quando le gambe si mettono in appoggio e dall'altro quando le gambe si allungano?** O magari **la testa ruota da un lato e dall'altro mentre piegate le gambe**, e da un lato e dall'altro mentre le distendete. Provate a **modificare questa relazione senza strapparvi la testa, come fate? Accelerate la testa e rallentate le gambe?** O rendete più veloci le gambe e più lenta la testa? Quale delle due parti vi risulta più comodo modificare? Facendolo, il movimento della testa diventa più grande o più piccolo? **Tornate alla relazione originale che avevate tra gambe e testa**. Fermatevi un attimo e riposatevi.

3. **Scambiate le mani e portatele alla testa;** iniziate a far rotolare lentamente la testa fra le mani in modo che vi piaccia, non occorre che sia ampio, anzi probabilmente è meglio se non è ampio. Quando avete un ritmo facile, **lentamente iniziate a piegare le due gambe per mettere i piedi in appoggio e poi le allungate.** Vedete se qui la relazione è simile a quella che c'era con le mani scambiate. Per quanto possibile, **senza interrompere il movimento modificate il ritmo della testa.** Che cosa avete fatto? Avete ruotato la testa più velocemente o più lentamente? **Tornate al ritmo originale,** continuate tutto il movimento e, **se avevate reso la testa più veloce, ora rendetela più lenta, se prima l'avevate resa più lenta, ora rendetela più veloce.** Probabilmente sarà una sfida perché non era la vostra prima scelta. Di quanto avete bisogno di modificare il ritmo di entrambe le parti per rendere possibile questo? **Tornate al ritmo originario,** notate se è un sollievo, è migliorato? Lasciate andare fate una pausa. Ricordate come erano le mani.

4. **Scambiate le mani fate rotolare la testa fra le mani,** quando siete pronti **iniziate a far scivolare le gambe.** Una volta che il movimento va ed è continuo (e come prima possibilmente senza interrompere la testa), **provate a cambiare la velocità delle gambe.** Le due mani sono sempre entrambe attive? O è solo quella sulla fronte. Che cosa avete fatto con le gambe? Un movimento più veloce o più lento? Avete modificato il ritmo allo stesso modo in cui lo avevate modificato prima con la testa? **Tornate al ritmo originario, e se avevate reso le gambe più veloci adesso rallentatele e viceversa.** E com'è fare questo? **Tornate al vostro ritmo originale.** Prima di lasciare andare, fate rotolare la testa fra le mani, sentite che cosa hanno dato tutte le variazioni fatte, osservate o ascoltate cose diverse ora? È cambiata la qualità? Lasciate andare e riposare.

5. [00:18:38] **Mettetevi a sedere, in seduta laterale,** il lato che volete quindi **una gamba davanti e una dietro,** vi appoggiate alle mani, sulle due mani o almeno su una. **Scambiate le gambe quindi fate la seduta dall'altro lato,** e continuate ad andare da un lato all'altro. State facendo tutti la stessa cosa, la stessa cosa allo stesso modo. Tutti sollevate i piedi e poi li fate oscillare verso l'altro lato. C'è un altro modo per scambiare le gambe, questo è buono, era un po' che non lo vedevo, si è appoggiata sulle mani davanti e ha girato le gambe dietro. Provate, mettete le mani davanti a voi a terra ecco un altro modo, ce n'è un terzo. **Se lasciate i piedi lì dove sono sollevate le ginocchia verso l'altro lato, vi trovate rivolti verso un'altra direzione,** si sollevano solo le ginocchia, il fondo schiena rimane a terra. Solo le ginocchia si sollevano e vanno verso l'altro lato, i piedi rimangono dove sono e il bacino rimane a terra. Tenete i piedi lì dove sono, puntate le ginocchia al soffitto e continuate la rotazione finché le ginocchia scendono dall'altra parte. Quando qualcuno ci arriva seguendo le indicazioni mie verbali, internamente pensa: "Perché non me lo ha detto subito?", pensa che se fossi stato chiaro subito, ci sarebbe riuscito. Sedete in seduta laterale, **portate una mano alla fronte e una mano dietro alla testa e fate rotolare la testa fra le mani.** Sentite se i gomiti si aprono e si chiudono, andate verso la punta delle dita e verso la base del palmo delle mani. Fatelo più piccolo facile, delicato, magari anche più lento e provate a **continuare la rotazione della testa così mentre spostate le gambe dall'altro lato.** Credo proprio che, per la maggior parte di voi, sollevare i piedi per spostarli dall'altro lato sarà più difficile. Provate a fare invece lo spostamento delle ginocchia, **notate se la testa fa una rotazione quando le ginocchia cambiano direzione. Potreste modificare questa relazione?** Per esempio avere 2 o 3 rotazioni della testa per un movimento delle ginocchia? Mantenete la qualità della sensazione che avete nelle mani e nelle braccia e non rinunciate a respirare. Quando modificate il numero di rotazioni della testa, il movimento diventa molto grande improvvisamente? In realtà bisogna farlo più piccolo. Riposate da seduti.

6. **Sedete in seduta laterale e scambiate le mani, portate l'altra sulla fronte e iniziate a far rotolare la testa tra le mani con un movimento piccolo e lento. Quando avete un ritmo che vi piace iniziate a portare le ginocchia dall'altro lato. Quindi vi trovate in seduta laterale dall'altra parte. Io ho dato un mio parere quando ho detto che per la maggioranza di voi sarebbe più facile non sollevare i piedi, magari mi sbaglio, decidete voi qual è il modo più facile per spostare le gambe, i piedi. Prima vi ho chiesto di fare più rotazioni della testa mentre spostavate le gambe adesso vi chiedo di fare meno rotazioni della testa mentre spostate le gambe. Questa cosa vi può fare impazzire, lo sentite il cervello che frigge? Bene lasciate andare, sedete un secondo con una mano sulla fronte una dietro la testa, fate rotolare la testa sentite com'è. Lasciate andare stendetevi sulla schiena e riposare.**

7. **Piegate le ginocchia mettete i piedi in appoggio, una mano sulla fronte una dietro la testa, iniziate a far rotolare la testa con le due mani. Mentre rotolate la testa secondo voi verso quale lato potreste rotolarvi con più facilità mentre continuate a far rotolare la testa. Mentre fate rotolare la testa iniziate a rotolarvi verso un fianco. Le gambe si possono muovere, magari tenete i piedi più distanti, allargati. Fate una rotazione della testa mentre andate sul fianco? Va bene. Potete rotolare dall'altro lato, le braccia lo stabiliscono in qualche modo? A seconda di quale mano avete davanti e quale dietro. Mentre andate da un lato all'altro, pensate se su quel lato potreste andare in appoggio sul gomito, l'intenzione è quella di continuare il rotolamento della testa e con il gomito sul pavimento forse rotola un po' meno. Fate una pausa, riposare. Scambiate le mani, mettete l'altra sulla fronte, piegate le ginocchia mettete i piedi in appoggio abbastanza allargati, iniziate lentamente a far rotolare la testa. Internamente sentite verso quale lato potreste rotolarvi più facilmente forse lo stesso lato di prima, forse avendo scambiato le mani è cambiato il lato verso cui rotolare. Provate. Rotolate verso un fianco e ritornate, verso l'altro fianco e ritornate. E sentite se da un lato c'è una qualche possibilità di andare verso il gomito, in appoggio sul gomito c'è un lato in cui è più facile farlo? Lasciate andare e riposare.**

8. [00:35:12] **Sedetevi in seduta laterale, una mano sulla fronte e una mano sulla testa. Iniziate a far rotolare la testa fra le mani e mentre fate questo chiedetevi quale gomito potrebbe andare più facilmente al pavimento. Provate. Ovviamente il modo in cui sedete influisce e anche la posizione delle mani. Tutte le variazioni sono possibili, alcune saranno più accessibili di altre. State ancora facendo il movimento con le mani dal palmo alle dita? O premete con tanta forza da stamparvi l'impronta delle dita sulla fronte? Tenete le gambe così come sono e scambiate le mani e fate rotolare la testa. Vedete se un gomito si avvicina al pavimento, è lo stesso o è l'altro? È lo stesso ma è più facile? Riposate da seduti.**

9. **Sedete in seduta laterale con la gamba destra davanti e al sinistra dietro, mettete la mano destra sulla fronte e la sinistra dietro la testa, iniziate a far rotolare la testa. La mano destra è davanti e mentre fate rotolare la testa iniziate ad andare giù col gomito destro e da lì dall'appoggio sul gomito andate verso la schiena, poi tornate su per il fianco destro sempre rotolando la testa e piacendovi. È difficile piacersi in questo momento ma solo se vi prendete troppo sul serio. A proposito, quando lo fate, fatelo perfettamente. La testa continua a rotolare per tutta la durata del movimento, il respiro è facile, la mente è priva di qualunque pensiero, è vuota, potete sorridere ma non ridere perché questo è un lavoro serio. La prossima volta che siete sulla schiena provate a rotolare verso l'altro fianco per venire su, dovrete probabilmente scambiare le gambe, in pratica andate in appoggio sul gomito dietro, no? E magari quel lato è più facile. La testa è ancora ben**

attaccata o ve la siete strappata? Fate una pausa da seduti. Riposatevi da seduti. Forse più che della noia ti devi preoccupare della frustrazione (*risata*).

10. **Sedete in seduta laterale con la gamba sinistra davanti e la destra dietro, con la mano sinistra sulla fronte e la mano destra dietro la testa, fate rotolare la testa, vedete se il gomito sinistro può andare al pavimento.** A un certo punto praticamente tutti smettete di far rotolare la testa, no? Quindi il punto non è essere perfetti ma rendersi conto che ci si ferma. Quindi potete rendervene conto, **potete arrivare sulla schiena? Andare su dall'altro lato?** È più facile questo lato? No, no (*mimando il movimento di rotazione*) (*risata*). Riposatevi da seduti. Notate se è più facile riposare.

11. **Mettetevi in seduta laterale una mano dietro la testa una sulla fronte, fate rotolare la testa fra le mani, sentite com'è se fate solo questo.** Ora mentre fate rotolare la testa, **fate passare le ginocchia dall'altro lato**, è più facile? È un po' più possibile di prima? Vi ricordate, vi ho detto l'altro giorno che si spera sempre di avere molteplici riferimenti in una lezione. Anche non riuscendo a fare uno o più movimenti di una lezione, ci sono comunque dei punti di riferimento dove possiamo apprezzare ciò che stiamo facendo. Lasciate andare e stendetevi sulla schiena.

12. Notate se ora è più facile stare distesi sulla schiena. **Portate una mano sulla fronte, l'altra dietro al testa, e fate rotolare la testa fra le mani, sentite com'è adesso.** Mentre fate rotolare la testa, **provate a far scivolare le gambe per mettere i piedi in appoggio e ritorno.** Come lo sentite adesso? Avviene con maggiore facilità in tutta la vostra persona? **Scambiate le mani e continuate.** Sentite com'è. **Lasciate andare le gambe e fate solo il rotolamento della testa.** Si muovono entrambe i gomiti? Lasciate andare, **portate le braccia giù lungo i fianchi.** **Fate rotolare la testa e sentite com'è.** La sentite più libera? È collegata in modo diverso? Che cosa notate? Lasciate andare e sentitevi di nuovo. Che cosa sentite ora? Le aree che erano chiare o vaghe sono le stesse? Se andate da un punto chiaro al successivo punto chiaro, l'area tra l'uno e l'altro di questi punti ha preso più colore o è più difficile da sentire, che cosa trovate? È la stessa cosa per le altre aree che avevate osservato prima? Ancora una cosa, **appoggiate una mano sulla fronte l'altra dietro al testa, fate rotolare la testa fra le mani e provate a fare il rotolamento mentre vi mettete in piedi** e se si interrompe il rotolamento, semplicemente notatelo. Una volta che siete in piedi abbassate le braccia, sentite come state in piedi, come vi trovate impilati una parte sopra l'altra e come appoggia la testa al di sopra di tutto, guardatevi attorno. Come si collega la testa al resto di voi, c'è più collegamento un collegamento minore? Camminate un po'. Immaginate di avere una mano sulla fronte e una dietro la testa e lasciate muovere la testa così, alcuni di voi si vede che hanno un dialogo interno in corso, e state dicendo "No, No, No". Se invece sorridete non sembra. Camminate senza fare niente con la testa. Ci prendiamo un quarto d'ora di pausa e quando riprendiamo parliamo.

134.3 Livelli di attenzione nell'IF

Alan: Stavamo parlando dell'idea del multitasking nelle IF; si può pensare al multitasking in molti modi, cioè che stiamo facendo diverse cose contemporaneamente, ma allora bisogna fare una distinzione tra il *fare effettivamente qualcosa* e il *dov'è la nostra attenzione*. Probabilmente anche quando facciamo cose diverse la nostra attenzione può essere mobile e spostarsi tra queste cose e altre. Il punto è: sappiamo dove stiamo ponendo la nostra attenzione? A volte l'attenzione rimane intrappolata in una sorta di dialogo interno. Ci sono cose che ci

distraggono o che interferiscono con ciò che intendiamo fare. Ogni volta che arriva un pensiero del tipo "Ma sto facendo giusto questo?" oppure "Un'altra persona lo farebbe meglio di me", oppure "Non so cosa sto facendo", queste cose non sempre ci aiutano e ci sono utili. Possiamo modificare il rapporto che abbiamo con alcune di queste cose. Io per esempio sono molto a mio agio con il "Non so che cosa sto facendo". Era una cosa terrificante una volta, adesso invece lo vivo bene, mi dico "Ah ok, non so che cosa sto facendo". All'inizio era molto difficile. Suscito ancora la vostra fiducia come insegnante? (*Risate*) o credete che io sappia sempre cosa faccio. Ho partecipato ad un seminario su un argomento sviluppato da un mio amico che si chiama "Punto fonte, punto origine" non so cosa faccia il mio amico ma quello che ha fatto su di me è affascinante, ha funzionato. Ad un certo punto mi ha chiesto come stesse andando. Io ho risposto che stavo facendo finta. Il compagno con cui ho lavorato ha detto che non era vero e che lui sentiva che io sapevo cosa stessi facendo. In realtà a tratti sapevo cosa stavo facendo e a tratti assolutamente no. Moshe ha parlato diverse volte delle IF dicendo che ce l'avrebbe spiegata, e vi ho raccontato come andavano questi discorsi. Se li guardate una decina di volte riuscite a seguire un senso almeno parzialmente. Quindi io vorrei parlarvi dell'IF in un modo diverso. Che cosa avviene in una IF e dove poniamo la nostra attenzione? Quale immaginate che sia la cosa importante in una IF? La prima cosa a cui pensate. Che cosa deve succedere, cosa è necessario che avvenga in una IF?

Allievo: Comodità, scoperta, sostegno.

Allievo: Organizzazione e riorganizzazione.

Alan: Sì, ma non ancora. All'inizio che cosa deve succedere perché ci siano la scoperta e il sostegno?

Contatto o connessione, questa è la cosa più importante in realtà. Io dico che è la cosa più importante. Ho visto lezioni in cui non c'era questo tipo di contatto o di connessione la lezione può essere efficace, ma non ha, secondo me, la stessa qualità che in generale si associa ad una lezione di IF. Senza questo contatto o connessione, la lezione diventa più un trattamento, una cosa fatta a qualcuno, fatta su una persona, ben diversa rispetto al "Fare qualcosa con qualcuno". In entrambi i casi c'è la relazione con il sistema nervoso. La domanda è: in quale caso il sistema nervoso sarà più recettivo a delle nuove informazioni? Contatto o connessione con che cosa?

Allievo: Con la persona.

Alan: Potete essere più generali? (*Risate*) Come con la persona?

Allievo: Con lo scheletro.

Alan: E poi?

Allievo: Con il sistema nervoso.

Alan: Ma qualunque interazione tra due persone è un evento neurologico, se muovo una persona con un approccio scheletrico è un evento neurologico e anche se gli do una pacca, no? È una connessione con il sistema nervoso e alcuni sistemi nervosi diventano più nervosi con un evento di questo tipo. Cos'altro?

Allievo: Sensibilità.

Alan: Sensibilità a che cosa?

Allievo: Al movimento.

Alan: Non ancora, chi l'ha detto? Sei sempre troppo avanti, è giusto ma non ancora dobbiamo collegarci prima con altre cose.

Allievo: Respiro

Alan: Bene. Se guardiamo queste cose come vi collegate con la sensibilità? Che cos'è la sensibilità? L'avete portata oggi? Stessa cosa per il sistema nervoso, è solo un modo per descrivere un fenomeno. Nessuno sa che cos'è realmente il sistema nervoso. Duecento anni fa non si sapeva neanche che cosa fosse e si parlava di spirito. Tra duecento anni diranno "Ah, il sistema nervoso" (*risate*). Anche se noi vediamo il sistema nervoso, per esempio nel Body Word, la mostra sull'anatomia, che cosa vediamo noi effettivamente? Ciò che vediamo prende forma sulla base di una gerarchia di cose preformate, formatesi in precedenza. Molti anni fa ho seguito una conferenza di un fisico, David Bohm, che diceva che secondo la fisica tutto quanto è luce ma noi non possiamo comprenderlo. Il modo in cui vediamo il mondo deriva in gran parte dalla memoria. Quindi vediamo cose costruite su una gerarchia, seguiamo lungo questo percorso e via via acquisiamo maggiori informazioni per esempio sul sistema nervoso. C'è un ottimo libro che si chiama "L'imperatore del profumo" in inglese, non so in italiano se è tradotto. Non mi ricordo l'autore ma ci ha lavorato anche uno scienziato italiano. Il titolo in inglese è "The Emperor of Scent". È una storia vera, è la storia di uno scienziato che capisce su cosa si basa il profumo, il senso dell'olfatto. La teoria prevalente è che il profumo si basi sulla forma delle molecole, mentre nell'ipotesi di questo scienziato è che il profumo si basa sulla vibrazione molecolare. Una teoria antica che però è stata confutata. Adesso con la tecnologia più moderna si sta tornando a quell'idea; è di nuovo possibile che sia così. Questo libro prosegue, fa la sua strada e sembra che lo scienziato potrebbe ricevere il Nobel. Invece tutta la comunità scientifica l'ha escluso, perché questa ricerca era contraria alla teoria prevalente quindi è stata silenziata; nella comunità accademica tutti hanno detto che non poteva essere così, che non poteva aver ragione, se avesse avuto ragione lui, tutti gli altri avrebbero sbagliato, e si dice infatti che in ambito scientifico ci voglia una generazione intera per sviluppare una nuova ipotesi. Quindi questo per dire che il sistema nervoso non lo conosciamo, invece l'aspetto dello scheletro e del respiro sono concreti e accessibili. Se c'è lo scheletro non c'è qualcos'altro che abbiamo già menzionato?

Allievo: Muscoli?

Alan: Non i muscoli.

Allievo: Forze?

Alan: Che forze?

Allievo: Gravità.

Alan: Gravità e le forze del terreno, queste sono importanti. Questo contatto, questa connessione con lo scheletro e con il respiro fra chi è?

Allievo: Tra insegnante e studente.

Alan: E poi?

Allievo: Ambiente.

Alan: No, lo metto qui per accontentarvi (*sta scrivendo sul foglio*), non voglio eliminare nulla in realtà ma non è qui che avviene la connessione. Ce l'abbiamo talmente davanti agli occhi da non accorgercene.

Allievo: Le mani, la pelle.

Alan: No, voi prestate attenzione allo scheletro e al respiro della persona, dobbiamo prestare attenzione anche al nostro scheletro e al nostro respiro. Noi e loro, entrambi. Prestare attenzione al mio scheletro e al mio respiro è la mia organizzazione, e ancora non so bene cosa sia e cosa intendiamo. Queste sono le fondamenta per così dire di una lezione. A questo punto è una Integrazione Funzionale vera e propria? Potrebbe esserlo ma in realtà potrebbe essere molte cose. Potrebbero essere uno sport o le arti marziali, anche fare l'amore. La maggior parte delle attività che richiedono un senso di connessione, avranno tutti questi elementi. Qual è il passo successivo che rende questa cosa più una lezione di IF?

Allievo: Attenzione e consapevolezza.

Alan: Attenzione e consapevolezza di che cosa, a che cosa?

Allievo: Movimento.

Alan: Movimento sì, la prossima cosa è il movimento perché lì funzioniamo. Concretamente che movimento ci interessa?

Allievo: Come si muove la persona.

Alan: Fatemi degli esempi.

Allievo: Se è più facile muovere una spalla o l'altra.

Alan: Quindi facilità e poi?

Allievo: Schemi di movimento.

Alan: Non ancora, brava ma non ancora. A che cosa prestiamo attenzione nel movimento?

Allievo: Alle differenze.

Alan: Quali differenze?

Allievo: Simmetria, asimmetria, trasmissione della forza.

Alan: E poi?

Allievo: Ampiezza.

Alan: Potremmo dire anche dove si ferma, e poi?

Allievo: La fluidità.

Alan: Scorrevolezza, queste sono le qualità a cui prestiamo attenzione. C'è altro?

Allievo: La postura

Alan: Lo metto quassù ma attenzione perché la postura è un argomento insidioso, perché presuppone un qualche cosa di corretto.

Allievo: Attura.

Alan: È una parola che nessuno conosce. Era una buona idea, postura attiva è come dire mente e corpo, comprende comunque la postura e la postura da l'idea di qualcosa di fisso. Lo metto comunque perché molti vengono ad noi per la postura, quindi è una cosa che interessa, che sta a cuore, ma noi non la pensiamo allo stesso modo in generale. Ci sono alte cose nel movimento a cui possiamo fare attenzione?

Allievo: Connessioni tra parti del corpo.

Alan: Ok, il collegamento tra le parti, c'è una parola per dirlo?

Allievo: Proximale e distale.

Alan: Proximale e distale è un'altra cosa ma ci va bene.

Allievo: Articolazioni.

Alan: Articolazioni e connessione tra le parti si chiama in un altro modo. Integrazione è la parola preferita nel Feldenkrais è vero ma integrazione di cosa e come.

Allievo: Coordinazione.

Alan: Ok. Ma collegamento tra parti e articolazioni la possiamo pensare come la catena cinetica. C'è un rapporto nello scheletro che aggancia prende l'osso più vicino nell'articolazione, nella colonna si vede con chiarezza. Quindi la connessione tra le articolazioni è importante. Vi viene in mente altro? A che cosa potreste prestare attenzione nel movimento di una persona, nel modo in cui si muove.

Allievo: Il tono.

Alan: Il tono sì, ma non ci dice abbastanza, il modo in cui descriviamo una differenza di tono muscolare non è tanto palpando un muscolo ma vedendo dove si arresta il movimento, questo per noi è indicazione di un tono maggiore.

Allievo: Il peso.

Alan: Che cos'è il peso? Ne ho parlato di che cos'è il peso? Il peso viene considerato una misurazione oggettiva, occorre avere una bilancia e salirci, io sono 62 kg, so quanto peso. Avete presente la lezione in cui si solleva la gamba e alla fine è più leggera, è cambiato il peso? No.

Allievo: La percezione del peso.

Alan: La percezione quindi è lo sforzo. Lo sforzo è una cosa che percepiamo come peso. Aggiungo un paio di cose: una è la velocità o ritmo e, tornando al tono muscolare, agonista e antagonista. Questa è una relazione che determina come una certa persona si muove o non si muove. Quando antagonista e agonista sono entrambe attivi c'è maggiore stabilità ma minore movimento e spesso c'è dolore. A questo punto è una lezione di IF. Forse se fosse tango o salsa ci sarebbero tutti questi elementi. Se dovete descrivere una danza utilizzate tutti questi elementi, quindi è una lezione di IF? Non proprio ma siamo andati dal contatto o connessione al

movimento che è più tridimensionale, quindi c'è qualcosa che avviene nello spazio. E poi cosa succede, cosa arriva dopo?

Allievo: Schemi d'azione.

Alan: Gli schemi organizzano l'azione e sono quattro, quali sono?

Allievo: Flessione, estensione, rotazione e flessione laterale.

Alan: Da me non è mai venuto nessuno chiedendo una lezione dicendo che la sua flessione potrebbe essere migliore. Quindi è importante che noi pensiamo a questo perché questi schemi di movimento sono i mattoni di base con cui si fanno tutti i movimenti. Abbiamo trascurato una cosa, la distribuzione. La distribuzione del movimento. Gli schemi d'azione ci danno una sorta di 3D aumentato non è solo un movimento casuale, inizia a diventare riconoscibile. Come vi dicevo l'altro giorno queste sono idee umane non sono pure non si danno in purezza, nessuno fa pura estensione o pura flessione. Gli schemi sono sempre mescolati, possono essere mescolati in modo tale da interferire con le intenzioni della persona. A volte invece la mescolanza valorizza l'azione o l'intenzione. Ieri nella pratica avete lavorato solo con la rotazione e la flessione laterale e avete percepito delle differenze. Forse come insegnante non avete sentito granché ma ricevendo gli studenti hanno percepito parecchie differenze. Quando ho iniziato a lavorare, avevo il mio studio, sapevo cinque lezioni: sulla schiena, sulla pancia, sul fianco destro, sul fianco sinistro e in ginocchio e in una di queste posizioni muovevo la persona. La persona quando si alzava mi chiedeva cosa avessi fatto, io eludevo la risposta anche perché non ne avevo la minima idea. Eppure altre volte qualcuno veniva perché aveva mal di schiena e sei mesi dopo tornavano dicendomi che era migliorata qualche loro attività come sciare. E come avviene? C'è una differenza di distribuzione di movimento in queste azioni. Uno dei miei CD si chiama "Una comprensione di base di come facciamo tutto quel che facciamo o quasi" e riguarda questa idea. È una lezione a questo punto? Potrebbe essere se iniziamo a pensare in termini funzionali. Vi dicevo che anche altri trainer o insegnanti avranno una comprensione diversa di che cos'è una funzione, quindi questo è solo un modo di capire la funzione. Siccome lo sto scrivendo, questo fa sì che ci debba essere un aspetto lineare quindi voi vedete una gerarchia, ma a me piacerebbe presentare questo discorso mettendo ognuna delle cose che nominiamo su un palloncino riempito di elio che si alza, e poi ne tiro giù uno o due e sono flessione e distribuzione del movimento, dove si ferma e dove inizia; lasciamo andare questo e trovo la flessione laterale. Quindi tutti questi palloncini arrivano alla mia attenzione in momenti diversi. A volte è una cosa sola a volte molte cose insieme. Quindi non tutte queste cose devono essere presenti; se ne sto facendo una o due è già tanto. Siamo arrivati a flessione, estensione, rotazione e flessione laterale, siamo comunque fuori contesto, ecco perché non è ancora funzionale. È funzionale nel senso che deve necessariamente avvenire in un contesto, altrimenti in un certo senso fin ora è un movimento casuale anche se è un movimento globale. Se la persona non viene parlando della sua flessione cosa dirà?

Allievo: Non mi allaccio le scarpe.

Alan: Non ancora, per allacciarsi le scarpe cosa fa la persona? Si piega e cos'altro?

Allievo: Camminare.

Alan: Non ancora. Hai ragione, ma se pensi a camminare quanta flessione, estensione, flessione laterale e rotazione c'è nella camminata? Molto, ecco perché se arriva una persona che dice che vorrebbe camminare meglio, non sappiamo da che

parte iniziare. Se invece arriva una persona con una camminata in cui c'è molta flessione laterale e non c'è rotazione allora forse so in che cosa aiutarla. Se una persona si piega che cos'altro fa? In termini d'azione come descriviamo questi quattro schemi motori?

Allievo: Girarsi, piegarsi, allungarsi, inclinarsi.

Alan: Questo è il modo in cui la persona descrive ciò che fa. Presuppone uno schema e un'intenzione. Una volta che c'è l'intenzione questa è collegata con il mondo; io mi allungo verso qualcosa, mi inclino per schivare qualcosa. Fino adesso ancora non basta. Qualcuno mi dice che ha difficoltà ad allungarsi, a raggiungere qualcosa. Se me lo dice, quale domanda faccio io? Allungarsi in quale direzione? Verso l'alto, il basso, dietro? Vedete che non appena c'è questa precisazione, subito l'azione di allungare ci porta ad uno schema di azione, perché se mi protendo verso l'alto è estensione, se devo raggiungere qualcosa dietro di me c'è la rotazione e l'estensione se devo raggiungere qualcosa in basso c'è la flessione e la flessione laterale. Ecco quali sono le informazioni che abbiamo bisogno di avere e di vedere nelle persone. Se scomponiamo l'azione, questa diventa più possibile e non devo vedere una cosa tutta assieme nella sua interezza. Altrimenti io dovrei riuscire a fare tutto quello che il mio cliente è in grado di fare. Io ho lavorato con molte ballerine del New York City Ballet; avevo un amico che lavorava al teatro statale e Moshe aveva dato lezioni ad una ballerina famosa, Ashley. Io chiesi al mio amico di andare nel back stage per conoscerla e le dissi che ero un insegnante Feldenkrais, dato che lei aveva ricevuto delle lezioni da Moshe. Lei mi chiese delle lezioni. Sapete che cosa ho scoperto? Pensavo: "Oh Dio, questa ha ricevuto lezioni da Moshe, cosa farò io?", ebbene, la maggior parte delle persone non sa la differenza tra un vino da 20 Dollari ed uno da 80; quello da 20 Dollari è già buono, se non è venduto nel cartone va bene. Ce l'avete anche voi questo tipo di vino? Comunque viene da me per la lezione, io l'avevo vista ballare, ero seduto lì che mi chiedevo cosa avrei potuto fare. Sapete a che cosa non aveva un accesso immediato? Alla flessione laterale, tutto era tenuto su, quindi lei riusciva a muoversi a partire da quella posizione, ma in una lezione che gli ho dato io non si muoveva niente. Lei è venuta per i dolori alla schiena e quello che è emerso è la mancanza di flessione laterale. Il lavoro con la flessione laterale ha diminuito il dolore che lei aveva alla schiena. Ad un certo punto le avevo chiesto di appoggiare le mani sul dorso della sedia, sullo schienale e di arrotondare e inarcare la schiena e le dicevo di lasciare andare la pancia... credevo che mi sbranasse. Le ho detto di farlo lì, non sul palcoscenico e quando fa l'*arabesque* tutto si allunga. Quindi ci sono delle cose che una persona sa fare in un contesto e non sa poi trasferirle in altri contesti. Tutte queste idee diventano importanti in una lezione di IF. E poi cos'altro?

Allievo: Le funzioni.

Alan: *Funzione*, come abbiamo già detto, è una parola difficile da capire, e *funzione* è diverso da *funzionale*. L'idea di funzione di Moshe Feldenkrais viene dall'idea matematica, è l'integrale e non mi ricordo cos'altro; me l'hanno spiegato varie volte ma per me rimane del tutto astratto, non ha significato per cui non mi resta. Se dite a qualcuno che fate Integrazione Funzionale, sembra importante da sentire, ma cosa vuol dire? E quando parlate di organizzazione? A me capita in aereo che mi si chieda: "Cosa fai?" "Faccio Feldenkrais, aiuto le persone nell'organizzazione". "Tipo gli armadi?". Pensano che l'organizzazione sia quella. Adesso ho la scrivania organizzata, vuol dire che non ci sono carte sopra. Cosa vuol dire essere organizzati? Avere la camicia ben infilata nei pantaloni? Colletto abbottonato? Allora ho una buona postura. Non per eliminare le parole funzione o funzionale, ma il pubblico come chiamerebbe questo? È una parola che è già uscita molte volte stamattina.

Allievo: Azione.

Alan: Azione o attività. Un'attività è una cosa a cui una persona si può rapportare. Piuttosto che dire che potete migliorare una funzione, è meglio dire che miglioriamo l'attività, questo diventa interessante. Questi schemi d'azione io li chiamavo funzioni di base e poi qualcuno mi ha detto che le funzioni di base sono urinare e defecare, quindi ho smesso di chiamarle così. Quando pensiamo alle attività a cosa pensiamo? Urinare e defecare. Sono funzioni importanti e se avete una difficoltà in una di queste due funzioni, si vive proprio male. Le attività che le persone vogliono migliorare quali sono?

Allievo: Camminare, sedersi, alzarsi, girarsi.

Alan: Girarsi sì, ma se pensate all'attività in cui vogliono fare la rotazione.

Allievo: Guidare.

Alan: Quando guidano non riescono a girarsi.

Allievo: Allacciare il reggiseno.

Alan: Non si fa mettendolo davanti e girandolo?

Allievo: Sollevare.

Alan: Tutte queste azioni sono costituite dalle idee di base che abbiamo nominato prima: flessione estensione, flessione laterale e rotazione. Il nostro compito qual è? Vedere che cosa una persona fa troppo o troppo poco e si tratta di provare ad indovinare; non è detto che il miglioramento verrà proprio da lì, ma è più che possibile. Per quale altro motivo vengono le persone da noi?

Allievo: Dolore.

[00:47:38] Alan: Quando una persona dice che ha dolore occorre farle una domanda importante; sapere che la persona ha un dolore al collo è un'informazione sufficiente per fare una lezione? Serve sapere anche facendo che cosa, quando e dove. Quando guardo su o giù, o quando giro, o quando mi giro da un lato soltanto. Facciamo un passo indietro. Data alla natura gerarchica della presa di appunti sul foglio, sembra che nella lezione noi viviamo a questo livello più in alto, e credo che in quasi tutte le lezioni io trascorro il 5% del tempo a pensare a queste, l'altro 95% è più sotto: muovendo, sentendo differenze, ascoltando me stesso ed ascoltando l'altro. Metto anche l'ascolto qua sotto perché è fondamentale. Quindi se credete di dover sempre pensare in termini funzionali quando date una lezione, fate attenzione perché è una pazzia. Prima vi dicevo che sono a mio agio a non sapere delle cose. Questa è la differenza tra un insegnante fresco di diploma ed un insegnante che ha esperienza. L'insegnante che è da poco che lavora ha un'espressione preoccupata perché non sa cosa sta facendo e sembra durare un'ora quel momento, mentre invece è un minuto; a me succede esattamente la stessa cosa però la vedo così: o provo questo o provo quell'altro ecc. quindi rimango lì meno a lungo, non lascio che il fatto di non sapere interferisca con il mio agire, provo un'altra cosa. Quando vi diciamo di fare qualcosa e voi credete di dover sapere esattamente cosa state facendo, se siete nella modalità di scoperta di andare a cercare che cosa trovate, non potete sapere che cosa state facendo, avete un'idea di che cosa fare e andate a vedere se ha senso. Vi viene un'idea di cosa fare e poi dovete vedere se è possibile. Molte volte durante la lezione mi viene un'idea, dico: faccio questo, provo, ed è impossibile da fare. In

questo modello c'è una cosa curiosa che ci fa tornare al discorso dell'altro giorno sul dolore. La distribuzione del movimento rispetto ai vari schemi. Quando una persona ha dolore una delle domande più importanti che pongo è: "A volte va meglio e a volte va peggio?". A volte è di più e a volte è di meno? Quasi sempre il dolore presenta una variazione e questo mi indica che la persona in quei momenti fa qualcosa di diverso. Quindi il nostro compito è aiutare la persona a scoprire (e insieme scopriamo) cosa fa di diverso. Per quale altro motivo vengono le persone a lezione? Che cosa potrebbe chiedervi una persona? Vorrebbe fare meglio qualcosa? Che cosa?

Allievo: Suonare uno strumento.

Alan: Siamo ancora nell'attività come con qualunque sport

Allievo: Mal di testa?

Alan: Andrebbe sotto Dolore.

Allievo: Curiosità, rilassarsi, piacere, per dormire, per affrontare lo stress.

Alan: Per dormire meglio, sì. Una volta è venuta una donna, una signora cilena molto ricca; l'aveva inviata il suo medico in modo che dormisse meglio, e ha menzionato un evento tragico nell'arco della sua vita di cui però non voleva parlare. Io non ho fatto domande perché ho rispettato questo suo volere. Alla terza lezione mi ha raccontato cos'era successo. Aveva attraversato un divorzio molto doloroso e lungo, il marito aveva rapito i figli, lei li aveva poi recuperati quando ormai erano adolescenti, si sarebbero dovuti incontrare in Giappone per una vacanza. Presero voli separati e i figli erano sull'aereo che poi è stato fatto esplodere sopra la Corea, quindi sono morti. Io stesso sono rimasto scioccato quando me l'ha detto. Le ho chiesto se le avevano detto che avrebbe potuto superare tutto questo, e mi ha risposto di sì. Io le ho detto di no; le ho detto che una cosa così non l'avrebbe mai superata, sarebbe andata avanti con la propria vita ma non poteva pensare di poter superare una simile tragedia. Con un evento tragico spesso le persone fanno così, lo mettono da parte e fanno come se non fosse avvenuto. Lei ovviamente incolpa se stessa e qui ritorna l'idea di cui vi parlavo relativa al piacere di più. È solo il modo di ascoltare la compassione che do alla persona una cosa di cui in realtà tutti abbiamo bisogno a qualunque livello. Moshe diceva che tocchiamo la persona in un modo tale in cui solo sua madre la toccava se sono stati fortunati. Se solo ascoltiamo una persona e aggiungiamo un po' di queste cose è già tanto. Ma non siamo terapeuti, quindi le persone vengono da noi per altri motivi, hanno paura, depressione, vogliono stare in piedi sulle proprie gambe, vogliono essere più sicuri di sé, come facciamo ad andare in quella direzione, come si fa? Il nostro compito è di capire che manifestazione hanno queste cose nel movimento? Come si manifestano? È venuto da me un uomo che era stato inviato dal trainer Mark Reese, un dentista di 62 anni che odiava tutto ciò che riguardava il suo lavoro. Aveva una moglie che era morta di parto, si era rivolto a Scientology, gli avevano preso tutti i soldi che aveva; quando è venuto da me faceva meditazione da 7 anni mente respirava il gas esilarante. Era un po' picchiatello. Aveva letto che inspirare il gas provocava una perdita della memoria a breve termine. Quindi gli ho dato degli esercizi di memoria, la settimana seguente ho visto che si ricordava dove venire, quanto costava al lezione; la memoria andava bene ma era molto depresso, non aveva amici, gli piaceva il jazz, il tipo depressivo di jazz, e non percepiva differenze. Solo dopo molte lezioni ho deciso di farlo camminare per la stanza in modo che dopo potesse sentire la differenza e ancora non funzionò. Quindi ho iniziato a fare la stessa cosa sullo stesso fianco ogni volta, ogni lezione, pensando che se avessi sempre lavorato sullo stesso lato, prima o poi

avrebbe sentito la differenza. Ad un certo punto mi disse che voleva smettere di venire e io gli dissi di no, che doveva continuare; avevo paura che si togliesse la vita. Dopo 6 mesi di lavoro (avevo studiato in quel periodo l'ipnosi di Erickson), mentre lui era steso sul lettino, mi disse che non aveva mai fatto gli esercizi per la memoria che gli avevo dato. Io pensai che si stesse ricordando quindi iniziai a fargli notare delle cose e lui da lì entrò in un loop negativo (“Avrei dovuto farli”, “Non sono bravo”, ecc.); io ero frustrato così gli dissi “Per la settimana prossima non fare tutte le cose che ti ho detto di fare e quando non le fai, dedicaci un tempo sufficiente in modo che non interferiscano. Era una sorta di doppio vincolo e dopo gli feci il gesto con la mano di “Arrivederci alla prossima settimana”. Al suo ritorno volevo chiedergli come fosse andata ma mi trattenni. A metà della lezione mi disse di non aver fatto come gli avevo detto, il che voleva dire che aveva fatto ciò che gli avevo detto di fare. Poi aggiunse che si era reso conto che poteva scegliere e quel punto io mi sono reso conto che la depressione è una mancanza di scelte; posso rimanere in questa relazione che non va, oppure posso stare da solo. Ha smesso di venire da me ed è andato verso la scienza cristiana. L'ho trovato per strada a distanza di tempo ed era felice, mi ha scritto una lettera in cui mi ringraziava per tutto quello che avevo fatto per lui, peccato che non l'avessi aiutato. Ma va bene lo stesso. Quindi con un caso del genere che lavoro facciamo? Come lavoriamo? Cosa significa avere fiducia in sé? Stare in piedi sulle proprie gambe, sentire il terreno, il suolo. Questi sono stati atteggiamenti incarnati e comprendono tutti i sentimenti che proviamo e tutti ruotano attorno all'immagine che abbiamo di noi stessi. Quindi noi lavoriamo con la persona intera, con l'immagine che la persona ha di sé ma poi c'è dell'altro: il sistema familiare. Aggiungiamo una cosa qui a lato, a destra, che è l'investigazione, l'indagine, il fare domande. Il sistema familiare ha una grossa influenza sul comportamento della persona. Moshe raccontava la storia di una signora affetta da sclerosi multipla che arrivava con difficoltà, faceva fatica a camminare, usava il bastone e nell'arco di 6 mesi camminava abbastanza bene ma teneva comunque il bastone e Moshe pensava che lo usasse per sentirsi più sicura. Un giorno lei uscì dallo studio dopo la lezione, anche Moshe uscì per una commissione e la vide mentre lei attraversa la strada; quando raggiunse l'altro lato della strada era di nuovo una vecchietta zoppa. Allora Moshe andò da lei e le chiese cosa stesse facendo visto che era in grado di camminare. Lei rispose di aver paura di tornare a casa camminando bene perché i familiari avrebbero potuto pensare che lei avesse fatto finta per tutti quegli anni. Questo tipo di comportamento è più frequente di quanto si pensi. A Toronto avevo lavorato con una bambina di un anno e mezzo, ero ospite invitato ad una formazione ed il trainer mi chiese di vedere la bambina. Il problema era che la bimba non gattonava, i medici la definivano pigra. È una diagnosi piuttosto insolita. I genitori la portano e la bimba mi guarda incuriosita, molto presente, mi studia con attenzione, la metto sul lettino, ha un tono muscolare nelle gambe basso perché le usa poco, muovo una gamba l'altra e questa inizia ad urlare senza lacrime. Mi fermo e ho ben chiaro che non c'è dolore e mi chiedo cosa stia succedendo. I genitori erano impazziti quindi misi la mano del genitore tra la mia mano e il piede della bambina dimostrando che non poteva avere dolore. Incontrai la bambina due o tre volte a settimana per alcune settimane. Alla fine della terza settimana gattonava. Alla lezione successiva i genitori arrivarono con l'altro figlio, il maschio di 10 anni, e in un secondo lo studio esplose. Era uno dei bambini più iperattivi che io avessi mai visto. Io non so però ho pensato tra me e me che forse i genitori avessero comunicato alla bambina di non muoversi, erano così presi dal ragazzo che non potevano averne un'altra così. La bambina era una principessa, tutto le veniva fatto e portato. A quel punto la bambina gattonava, due mesi dopo ho sentito che aveva smesso. Quindi l'immagine di quel che avviene in una persona è più ampia rispetto al solo dolore localizzato, ecco perché nel colloquio facciamo tante domande sul lavoro, gli interessi ed altro, non è solo una storia dal punto di vista medico. Ricordatevi che qui c'è il 90-95% della lezione. Prestare attenzione al movimento alle qualità del

movimento e queste cose che vedete sopra sono come dei fili conduttori per condurre la qualità del movimento. Il filo del camminare è troppo vasto ma quando la persona cammina posso guardare se la persona ha flessione, estensione, flessione laterale, se uno di questi elementi c'è di più o meno e nella lezione esploro la distribuzione attraverso le qualità del movimento che percepisco. Quindi quando parliamo di multitasking nella IF, quest'area che vi indico più in alto è un luogo in cui a momenti, a tratti va la nostra attenzione e domani vi mostrerò come il numero degli schemi che possiamo esplorare sia infinito. Possiamo prendere qualunque attività ed esplorarla dal punto di vista funzionale in un modo che sia alla nostra portata, che non sia troppo, in un modo che ci consenta di tenere la nostra attenzione in quest'area qualitativa, quella sotto. Pronti per andare a pranzo. Grazie ad Anna che ha tradotto tutto il discorso e a Lara. Una volta ho detto queste cose a Parigi e a tre quarti del discorso la traduttrice è esplosa e se n'è andata.

134.4 In gruppi di 5: cos'è la buona organizzazione, condivisione

Formate gruppi di 5 persone; ci siete? Cominciate. Vi dico di che cosa parlerete: che cosa intendiamo quando diciamo *essere ben organizzati*, che cosa succede, che cosa fate quando siete ben organizzati? Sulla lavagna abbiamo scritto "Bene organizzati =...". Avete 10 minuti per parlarne. Fermatevi un attimo, vi faccio alcune domande. Che cosa significa essere bene organizzati? Come fate a sapere quando siete bene organizzati? Che qualità ha un movimento ben organizzato? Sono domande simili e, in un certo senso, sono la stessa domanda. Vedete che cosa trovate.

Avete ancora un minuto, ci raduniamo per parlarne insieme? Da ora in poi la smettete di bere caffè dopo pranzo. Sentiamo che idea avete sulla buona organizzazione.

Luca: Abbiamo trovato che innanzitutto un movimento ben organizzato è sempre relativo alla persona, alla struttura di un corpo. Siamo ben organizzati quando, in un movimento, c'è minor sforzo, connessione tra le parti, fluidità, continuità, reversibilità.

Alan: La prima cosa che hai detto è molto importante, però molti non la pensano così. Tutte le altre qualità di cui parli sono importanti anch'esse. Ma se guardate una persona e vedendola vi sembra disorganizzata, si pensa che data la struttura, quella persona non possa essere ben organizzata.

Luca: Il movimento ben organizzato è anche piacevole. All'interno di un movimento ben organizzato rientra anche l'emotività della persona, la sfera emotiva, l'accettazione di sé e dei propri limiti. Questo permette un'organizzazione anche migliore, non è solamente un movimento fisico. La capacità del corpo di una persona di controllare il disequilibrio.

Alan: Questa è una buona idea.

Luca: Visto che il movimento è il passaggio da un equilibrio ad un altro equilibrio.

Alan: Bene, un altro gruppo. Potremmo dire che questo primo gruppo è molto ben organizzato.

Franca: Più o meno abbiamo rilevato le stesse cose, abbiamo detto che ci sentiamo organizzati quando c'è economia nel movimento, quando un'azione richiede un minimo sforzo con la massima efficacia. Ci accorgiamo che siamo ben organizzati

perché poi non siamo stanchi, quindi c'è minore fatica e questo potrebbe essere un segno di buona organizzazione.

Alan: Quindi più tardi sapremo che prima eravamo ben organizzati ma bisogna aspettare fino a dopo, adesso non sono stanco quindi prima mi sono organizzato bene. Vi sto prendendo in giro.

Valentina: La sensazione, l'incontro con la terra e simultaneamente una sensazione di galleggiamento. Questa doppia sensazione paradossale in un certo senso.

Alan: Sai cosa hai appena descritto? Il Taj Mahal (*risate*) sembra che sia lì ben piantato e sembra che galleggi.

Valentina: Questo ci ha portato come metafora l'idea della casa, l'idea della neutralità della terra e del galleggiamento è l'idea di trovare la propria casa, il corpo come casa, sentirsi nel corpo. In più la facilità del respiro come qualità, tra tutte quelle menzionate. Se si è organizzati si respira molto meglio.

Alan: Bene qualcos'altro?

Giulia: Oltre alle cose che sono già state dette; abbiamo la sensazione di potenza, una presenza mentale, la capacità di non essere distratti.

Alan: Tutto quello che avete detto va bene, è giusto ma c'è una cosa da dire sulle definizioni almeno per il dizionario inglese non so per gli altri dizionari. La maggior parte delle definizioni sono il punto di vista dell'osservatore, non di chi fa l'esperienza. Se leggete la definizione di sedersi sul dizionario inglese troverete: "Appoggiarsi sulle cosce o sulle natiche di qualcuno", ma se dite ad un bambino di appoggiarsi sulle cosce o sulle natiche, al bambino non serve. Quindi tutto quello che avete detto è preciso, alcune delle cose dette sono cose che notiamo dopo l'esperienza o sono qualità. Possiamo pensare ad un movimento ben organizzato in un altro modo: in un movimento ben organizzato non c'è niente di rilevante, niente che emerge, c'è un'assenza di sensazione. Quindi se faccio un tiro e vado a canestro non ho sentito lo spostamento di peso, l'allungamento del braccio ecc. La sensazione piuttosto è di non aver sentito nulla e di non aver fatto niente. Ecco un grande paradosso: passiamo un sacco di tempo sul pavimento a sentirci a quale fine? Per non sentire nulla? Ma non è il non sentire di quando ci ignoriamo, significa che non c'è niente di particolarmente forte che cattura la mia attenzione. È in realtà una dimostrazione di una chiarezza d'intenzione. Come quella storia che capita di sentire di un bambino intrappolato sotto l'auto e la madre riesce a sollevare l'auto per liberare il bambino. Non si legge mai il giorno dopo che la mamma ha molto mal di schiena per aver sollevato l'auto perché sta bene, ma Dio non voglia che avvenga di nuovo, la madre cercherebbe di ricordarsi come abbia fatto la prima volta; in realtà non ha la minima idea di come abbia fatto e non riuscirebbe a rifarlo. A tutti è capitato di sperimentare un momento in cui ci siamo sentiti ben organizzati. L'idea di Moshe era che se sapete cosa fate, potete fare quello che volete. Quindi ecco l'idea che maggiore comodità è uguale a riduzione dello sforzo e maggiore potenza. Ma non è ancora la risposta che cerchiamo alla domanda "Cosa sto facendo concretamente?". Un po' di anni fa stavo cercando di mettere insieme un post training per rispondere a queste domande: quanto a lungo faccio qualcosa? Come faccio a sapere quando fermarmi? Come faccio a sapere cosa fare dopo? Le domande a cui è impossibile rispondere. Poi mi sono detto che in ogni IF io sto rispondendo a queste domande, e come faccio a rispondere? E mi sono reso conto che lo faccio a seconda di quanta precisione sento con le mani. Allora la domanda seguente è: "Che cosa mi fa sentire in modo più preciso con le mani?" La mia organizzazione. A quel

punto mi sono reso conto che non sapevo cosa volesse dire la parola, organizzazione di me, è la lunghezza? lo confondevo lunghezza ed estensione, non capivo che erano cose diverse. Che cosa è lungo? Quando cercavo di allungarmi improvvisamente prendevo una postura. E come si può descrivere la lunghezza ad una persona con una grave scoliosi. Per cui mi chiedevo cosa facessi effettivamente quando mi organizzavo e mi è venuta un'idea semplice ma potente. Quando sono ben organizzato il bacino è libero ed è reversibile. Se guardate dei video di Moshe guardate come si siede e si alza dallo sgabello, dà la sensazione di poter cambiare direzione in qualunque istante. Allora per avere il mio bacino libero devo organizzare i piedi contro il suolo in un certo modo, e se pensate che questo è un possibile modello per una buona organizzazione pensate che una persona, che sia in qualche modo deformata, può comunque essere ben organizzata cioè può fare quello che vuole partendo da dov'è. Torniamo all'idea di Feldenkrais della buona postura, ovvero una buona postura è quella che permette alla persona di muoversi nelle sei direzioni cardinali senza una preparazione precedente: avanti, dietro, destra, sinistra, su e giù. Io lo faccio da anni ma per me questa rimane una cosa che sto ancora imparando quindi se sono seduto dalla parte della testa e voglio prendere la testa della persona, sento che non ho messo i piedi nel punto in cui mi fanno sentire di essere ben organizzato. Il bacino può dondolare un pochino ma per riuscire a muovere veramente il bacino, devo spostare i piedi un pochino all'indietro. Quindi questo significa che non è solo un bacino libero ma anche la capacità di mettersi in piedi; questo non significa che io debba farlo. Ho proposto quest'idea in una formazione in Australia è una cosa che farete anche voi adesso. Quindi mentre gli studenti lavoravano, io chiedevo agli studenti se avessero il bacino libero, e c'era una donna con le mani appoggiate sul compagno che ha tolto le mani si è alzata e poi ha rimesso le mani. L'idea è di avere il bacino libero e di riuscire ad alzarsi in piedi senza usare il compagno come leva, senza appoggiarsi sul compagno. Capire questa idea non significa che da quel momento in poi sarà presente in ogni azione che compiamo, i movimenti della settimana scorsa con il ginocchio sotto il mento, non posso stare lì e mettermi in piedi così, ma so di non poterlo fare, che vuol dire che sto prestando attenzione a come mi organizzo. C'è questa idea in più: se devo esercitare una spinta è il bacino che fa muovere le mie braccia, se la persona continuasse a muoversi, io riuscirei a seguire la persona fino ad un certo punto. Se invece spingo con le braccia senza il bacino, se la persona volesse continuare a muoversi io sarei bloccato. Questa è la pratica che facciamo adesso, domani e dopodomani e per il resto della vostra vita. A volte usavo dei post-it, li attaccavo sullo studente in modo tale che l'insegnante che faceva la pratica potesse vederlo. "Il bacino è libero?" L'insegnante in 5 minuti aveva imparato a non vedere più il post-it. Dicevo agli insegnanti di prendere un foglio grande con scritto "È libero il bacino, hai il bacino" e di metterlo su tutte le pareti dello studio. Se il cliente dovesse chiedere qualcosa, potreste dire che serve anche a lui. Concludiamo per parlare brevemente di un'altra cosa, poi recuperate il compagno con cui avete lavorato ieri, ma questa volta, senza eccezioni, ogni volta che appoggiate le mani prima di muovere il compagno, è necessario che vi riorganizzate. Dovete essere in grado di muovere il bacino e di alzarvi in piedi. Qualcuno può dirmi che questa attenzione su di sé è tutta narcisistica, ed è uno spreco di tempo. Questo però è il tipo di connessione che fa sì che la lezione possa procedere e migliorare più velocemente perché sarete in grado di sentire con maggiore precisione. Se non riuscite, non succede niente; è una direzione verso cui andare e mentre lavorate mi sentirete dirvi di alzarvi. Se dico di alzarvi e voi fate un gesto per sistemare i piedi, non importa. Provate ad alzarvi da dove siete se vi accorgete che non potete, vedete cosa potete cambiare. Usiamo il tempo che abbiamo oggi per fare pratica. Questo lo facciamo come un tutt'uno, ma oggi prendiamo come spunto un dolore diverso. Guardiamo il collo, che cosa fa il collo? Tutto: flessione, estensione, flessione laterale e rotazione. Quindi se fa tutto è un bel problema. Cosa fate? Provate tutti gli schemi d'azione? È troppo. Si ritorna alla

domanda che avevo posto prima: se una persona ha dolore al collo è importante sapere quando fa male. Lavorate con il compagno di ieri, la lezione di ieri ha aiutato molto il vostro compagno, il ginocchio va benissimo, e torna per una seconda lezione. Questa volta è il collo ad avere un problema. Quindi dovete chiedergli facendo cosa sente il dolore al collo (decide chi riceve la lezione). Vediamolo da un altro punto di vista, potrebbe dire che il dolore compare quando fa una flessione laterale. Prendiamo quello schema e proviamo a distribuire quello stesso schema per tutto il resto della persona. Con il ginocchio abbiamo esplorato gli schemi che mancavano al ginocchio, invece per il collo distribuiamo lo stesso schema che genera dolore per tutta la persona. Abbiamo parlato di quattro schemi di movimento ma secondo me sono tre: flessione laterale, rotazione ma flessione ed estensione secondo me sono le due facce di una moneta perché esistono l'una rispetto all'altra. Quindi se il problema è guardare su, è diverso dal guardare in giù. Se è un problema guardare su, pensate che sia estensione? Ma se aiuto la persona a flettersi meglio quando esce dalla flessione andrà in estensione, quindi flessione ed estensione possiamo contarle come uno schema unico. Come ieri fate i movimenti diversi chiedendovi come si collegano al collo. Le persone hanno problemi al collo e ci sono alcune cause parlando in termini generali. Una causa è che il collo fa tutto il lavoro perché non si muove nient'altro, l'altra è che il collo viene trattenuto e tutto il resto si muove. Quindi si può comunque cercare di trasmettere movimento da altrove al collo cercando qualche connessione. Stesso compagno di ieri, lo studente decide che tipo di dolore ha il collo, e anche se non avete male al collo, fate il movimento che secondo voi vi farebbe male. Poi il compagno lavora su di voi e riprovate lo stesso movimento alla fine; potrebbe essere diverso. Poi c'è il gioco sull'organizzazione di sé, io continuerò a ricordarvi di alzarvi in piedi. Avete circa 20 minuti a testa.

134.5 IF: pratica pensando ad una persona con male al collo; commenti durante la pratica

Alan: Quando vi dico di alzarvi non occorre che arrivate alla stazione eretta completamente, ma alzatevi di qualche centimetro e sentite se potete farlo. In piedi. Quando l'ho detto, i piedi hanno fatto un salto per mettersi nella posizione giusta? Non occorre saltare, la cosa necessaria è sentire che non potete mettervi in piedi da lì. A quel punto spostate lentamente i piedi o quel che dovete spostare. In piedi e tornate giù; continuate a lavorare, state sempre sviluppando lo schema relativo al collo che il compagno vi ha mostrato; forse il compagno ha guardato su o a guardato giù, ha guardato attorno e potete star certi che in qualche caso c'è poco movimento nelle coste. In piedi. Se vi accorgete che non riuscite, va bene. La cosa importante è sentire cosa dovete fare per riorganizzarvi, riuscite comunque a prestare attenzione allo schema motorio che state osservando? In piedi. Non occorre venire su eretti e non occorre neanche farlo come se vi stessi dando un ordine. Ve lo dico per darvi la possibilità di sentire cosa state facendo, quindi fatelo lentamente. In piedi. Avete spostato velocissimamente i piedi, non saltate. Prima sentite dove siete, perché quella è la vostra abitudine, lì dove vi accorgete di essere è la vostra abitudine e non volete saltare via dall'abitudine, volete prima sentirla bene. In piedi. Basta alzarsi di qualche centimetro, prestate attenzione a non spingere sul compagno quando dovete alzarvi. Che schema motorio state sviluppando, forse è chiaro subito che in alcune aree non è possibile realizzare quello schema. In piedi. Qualcuno mi ha detto che dovrei realizzare un CD in cui io dico periodicamente "IN PIEDI", voi lo accendete in studio e lo lasciate andare tutto il giorno. In piedi. In piedi. Può fare impazzire. Ma dico sul serio quando dico che per ogni movimento che faccio, io mi pongo la domanda. Se potete allenarvi, abituarvi a fare questo, credo che le vostre lezioni miglioreranno in modo esponenziale. In piedi. Bene. In piedi. Ci vuole molta

attenzione. Qualunque movimento stiate facendo che relazione ha con il collo? Non state facendo effettivamente dei movimenti del collo, ma magari di tanto in tanto potete andare al collo. State in realtà facendo una ricerca in altri punti che influiscono sul collo. La colonna fa parte del collo, quindi qualunque azione lungo la colonna si riflette nel collo. In piedi. In piedi. Immagino che stiate pensando che non vi lasci fare questa "dannata" lezione, state sicuramente cercando di sviluppare uno schema motorio e io continuo a dirvi di alzarvi. Si chiama multitasking. In piedi. I movimenti che state facendo come si collegano al collo attraverso la persona? Vi immaginate che diano al compagno la possibilità di muovere il collo in modo diverso? In piedi. Bene. Se fate un aggiustamento per potervi alzare in piedi, dopo l'aggiustamento sentite una migliore connessione? Chi è disteso sul lettino può fare questa osservazione: cambia qualcosa quando il compagno si organizza meglio? In piedi. Quando sono arrivato e vi ho visti lavorare il primo giorno, ho trovato che in generale eravate organizzati piuttosto bene, ve l'ho anche detto, ma adesso va ancora meglio. Forse dovete modificare la distanza dello sgabello, avvicinarlo o allontanarlo. Tra un minuto vi dirò di fermarvi. Quando concludete lasciate che il compagno si alzi e che si senta anche muovere la testa. Alzatevi. Fermatevi, non c'è niente da finire, togliete le mani lasciate che il compagno si alzi in piedi. Chi era disteso che sensazione ha adesso in piedi e girando la testa? Anche in venti minuti c'è stata un'influenza sui movimenti? Mettetevi in verticale sulla testa, siete pronti per scambiarsi i ruoli? Pausa, forse negli Stati Uniti è un po' diverso rispetto a qui. In inglese "pausa", non significa "bisbigliare". Quindi il compagno che riceve decide quando gli fa male il collo e decide in che posizione distendersi. Cercate di distribuire lo schema motorio del dolore in tutta la persona. Coraggio. L'unica cosa che fate è stare ad ascoltare quale movimento gli da dolore, poi il compagno si stende. Da ora in poi parlerò a chi fa l'insegnante. In piedi. Non occorre guardarmi quando vi alzate, non è necessario guardarmi, come dicevo prima al vostro compagno, non fate un salto, non prendete paura quando vi dico di alzarvi. Se lì dove siete non riuscite ad alzarvi, va bene lo stesso, sentite che cosa fate che interferisce con il movimento di alzarvi e che cosa è necessario modificare. Alzatevi. Bene. Alzatevi. Vedo che qualcuno sposta velocemente i piedi, l'esercizio serve a farvi sentire la vostra abitudine non a scappare dalla vostra abitudine. In che modo pensate allo schema che volete distribuire. In piedi. Se alzandovi tirate con voi il vostro compagno, probabilmente potete migliorare qualcosa. In piedi, bene. In piedi. Avete percepito qual è la vostra abitudine quando vi ho detto di alzarvi o avete fatto un salto? Alzatevi. Alzatevi. Qualunque movimento stiate facendo come si riflette sul movimento del collo? In piedi. In piedi. Vi ho chiesto di alzarvi e vedo reazioni diverse: a volte si tratta di spostare i piedi, a volte spostare la distanza dello sgabello, a volte bisogna spostarsi sul sedile dello sgabello. Alzatevi, lentamente. In piedi, lo dico troppo velocemente? In pieeeedi. Lo so che è irritante ma vi risparmio anni di apprendimento. In piedi. Alzatevi. A quanto vedo io in generale ci si disorganizza in due modi: mettendo i piedi troppo lontani, troppo davanti e posizionando il sedere troppo indietro sullo sgabello, sul fondo dello sgabello. Alzatevi. Quando vi alzate la sensazione è gradevole? Vi sentite bene con voi stessi? Perché dovrete. Alzatevi. Alzatevi. Come dicevo è molto impegnativo per l'attenzione, non è affatto facile prestare questo tipo di attenzione a se stessi mentre cerchiamo di essere attenti anche all'altro. Fra un minuto vi chiederò di fermarvi. A quel punto lasciate che il compagno si metta seduto, si alzi, cammini e guardate insieme il movimento del collo. Vedete com'è adesso, se in questo tempo breve avete potuto influire sul movimento del collo e se anche il compagno che non aveva dolore, ha guadagnato qualche grado di libertà o la sensazione di una diversa qualità. Fermatevi, interrompete ciò che state facendo, togliete le mani, va bene così. Lasciate che il compagno si metta seduto, si alzi in piedi, cammini, non fate nient'altro. Chi è sul lettino si alzi in piedi. L'ultimo che si alza porta la torta domani.

Facciamo sette minuti d'intervallo; potete mettere via i lettini e tirate fuori il materassino e vi preparate per una CAM.

134.6 CAM 280: Respirazione ritmica #2 - AQ (AY 187)

Andate al vostro materassino, non stendetevi sulla schiena, ho un paio di domande ad farvi. Quanti di voi hanno trovato irritante sentirsi dire "alzatevi"? Solo uno? Quanti hanno percepito che questo cambiava qualcosa nella lezione? Bene, quindi valeva la pena l'irritazione. In piedi. No scherzo (*risata*). Cambiato in peggio? Bisogna andarci piano, non c'è l'idea di saltare sull'attenti. Quando vi dico di alzarvi voi dovete ascoltarvi e rendervi conto se non potete. Quindi bisogna prenderla con calma, andare piano; eppure in una pratica così breve avete trovato differenza nella mobilità del collo? Sì, bene.

1. Stendetevi sulla schiena. Alzatevi. No, scusate (*risate*). Da distesi sulla schiena potete alzarvi in piedi, c'è una serie di lezioni su questo, si chiama *Il kata dei cinque venti* e nessuno riesce a farle. Sentite come siete distesi a terra. Con tutta la delicatezza che riuscite a metterci, iniziate ad osservare il respiro. Che cos'altro notate? L'idea è ascoltare il respiro per quanto possibile senza interferire. Respirate più attraverso il naso o la bocca? Tenete le gambe allungate, potete allargarle un po' per stare più comodi. Le mani sono a terra sul pavimento vicino a voi e **ascoltate il respiro**. Se respirate attraverso il naso, sentite l'aria che esce dalle narici, dove va? Si posa sulle vostre labbra? Poi iniziate a sentire l'inspirazione, dove va l'aria? **Quali parti di voi si espandono come risultato dell'inspirazione?** Iniziate ad **immaginare che con l'inspirazione l'aria vada al polmone destro**. I polmoni sono diversi l'uno dall'altro: il polmone destro ha tre lobi mentre il sinistro ne ha due, e la punta del polmone destro scende in direzione del fegato. Quindi la punta inferiore del polmone destro è vicino al fegato che magari non sapete dov'è, e comunque è in basso a destra da qualche parte. L'aria va anche verso l'angolo in alto a destra quindi dalle parti della spalla, sotto la clavicola, diciamo tra la clavicola e la scapola e anche sul fianco lungo le coste. Le coste vanno da davanti dove c'è lo sterno e arrivano dietro fino alla colonna. Quindi voi ispirate e pensate che l'aria riempia il polmone destro in tutte queste zone, in tutte queste direzioni. Fermatevi, riposare un attimo. E notate se avendo prestato attenzione per questo breve tempo al polmone destro, ora percepite qualche differenza. La differenza potrebbe essere nella respirazione oppure altrove. Di nuovo iniziate ad **inspirare pensando di espandere il polmone destro, dalla punta del polmone in basso vicino al fegato, lungo il fianco davanti, dietro su fino alla spalla destra tra la clavicola e la scapola**. Notate cosa succede quando espirate. Avete la sensazione che tutte queste aree si svuotino o si rimpiccioliscano? Si riempie in tutte queste direzioni e quando si svuota è come se si allontanasse dalla superficie di tutti quei punti. Con che lentezza potete far uscire l'aria? Fermatevi e riposare.

2. Di nuovo **inspirate riempiendo il polmone destro** in tutte queste direzione e **quando concludete l'espiazione fermatevi e trattenete il respiro** quindi rimanete a polmone vuoto. Poi ricominciate l'inspirazione, **lasciate che si riempia il polmone e fate una pausa**, vi fermate quando è pieno. Quindi iniziate a **introdurre le 4 fasi della respirazione inspirando ed espirando** per il polmone destro. Vedete se è possibile **rendere le 4 fasi uguali tra loro** senza tenerne traccia o picchiettare le dita. Solo con la vostra sensazione interna, in modo che abbiano una durata analoga. Voi ascoltate la singola fase: **inspirate**, dove si riempie il polmone destro, **pausa**, **espirate**, come si svuota, **pausa**. Lasciate andare e riposare.

3. **Iniziate a picchiettare leggermente con la mano destra senza fare rumore, è un picchietto rapido e leggero. Contate quante volte picchiettate la mano durante l'inspirazione. Introducete la respirazione in 4 fasi e date ad ogni fase la stessa durata, cioè lo stesso numero di colpetti con la mano, sempre andando a riempire il polmone destro.** Sentite come si riempie il polmone destro, fate una pausa, poi si rimpicciolisce poi fate una pausa per lo stesso numero di picchietti della mano. Lasciate andare e riposare. Nel riposo se volete mettere i piedi in appoggio, fatelo.

4. **Lentamente iniziate ad inspirare riempiendo il polmone sinistro.** Questo polmone è diverso, ci sono solo due lobi e in un certo senso è in cuore che fa sì che sia spostato, non arriva altrettanto in basso ma sentitelo verso avanti, verso i lati, dietro e su fino alla parte anteriore della spalla sinistra tra la clavicola e la scapola. Sentite come l'aria riempie questo spazio e poi sentite come l'aria esce per cui tutta quest'area si rimpicciolisce. Fate una pausa, riposare. Sentite se, avendo dedicato questa breve attenzione a riempire il polmone sinistro, è cambiato qualcosa, ciò che percepite nel respiro.

5. **Iniziate a dare dei colpetti con la mano sinistra, un picchietto ritmico, rapido. Contate quanti colpetti ci sono mentre riempiete il polmone sinistro, potrebbe essere diverso dal destro.** Una volta che avete un'idea del numero di colpetti, potete introdurre la respirazione in 4 fasi rendendo ciascuna delle fasi della stessa durata. Portate l'attenzione sul polmone sinistro, ogni fase ha lo stesso numero di colpetti della mano. Fate una pausa e riposare.

6. **Allargate le gambe in modo da stare comodi, allungate le braccia oltre la testa sul pavimento se possibile con i gomiti sul pavimento, quindi se dovete allargare le braccia per farlo, fatelo.** Ora lasciate che l'aria entrando vada ai due polmoni, fate la pausa dopo l'inspirazione poi espirate, e fate poi la pausa dopo l'espirazione. Notate se è diversa la respirazione in 4 fasi con le braccia oltre la testa. Mantenete la sensazione che i polmoni si riempiano in tutte le direzioni: in basso, verso i lati, avanti, in alto tra clavicola e scapola. Notate se in una delle fasi della respirazione le braccia si allungano o si accorciano, o forse c'è un momento, durante una delle fasi, in cui i gomiti si avvicinano al pavimento o si sollevano. Lasciate andare, portate giù le braccia e riposare.

7. **Allungate le braccia oltre la testa, ascoltate l'indicazione prima di iniziare.** Inspirerete, gonfierete il torace, e terrete il torace pieno, gonfio mentre fate la respirazione in 4 fasi, quindi in pratica non lasciate affondare il torace. Provate, **insirate, riempiete il torace, tenetelo pieno durante la pausa, tenetelo pieno mentre espirate e mantenetelo pieno durante l'altra pausa.** Quindi il torace rimane in espansione per tutta la durata del ciclo respiratorio. Non è così facile quindi non forzate. Fermatevi, fate una pausa ma tenete le braccia così. **La prossima volta che ispirate expandete la pancia e tenendola in espansione fate la respirazione in 4 fasi.** Quindi la pancia rimane sempre in espansione anche con l'espirazione. Come si fa? È più facile tenere la pancia in espansione o il torace? Lasciate andare, portate giù le braccia e mettete i piedi in appoggio e sentitevi. C'è qualcosa di diverso? Nel respiro? O magari notate qualcos'altro.

8. **Rotolate a pancia in giù, divaricate le gambe, allungate le braccia oltre la testa, appoggiate la fronte o il mento a terra e sentite il respiro in questa posizione,** il pavimento vi aiuta in qualche modo a sentire il torace? Sentite che cosa avviene nello sterno quando ispirate. Lo sterno va più verso il pavimento o va in alto? Moshe a questo punto della lezione dice che il movimento è piuttosto scadente per la maggior parte delle persone perché è un'area che viene trattenuta e ci può essere dolore attorno alle coste. Sentiamo il movimento della schiena ma non quello

del torace, dove si muove il torace? Dove avete la sensazione che l'aria riempia i polmoni sul davanti? Potete ascoltare entrambe i lati del collo? Le ascelle, le scapole, lo sterno? **Iniziate a picchiettare con un dito**, scegliete voi quale, o la mano intera, se per voi è più facile, come volete. Iniziate a **creare lo stesso numero di colpetti per ogni fase della respirazione**. C'è qualcosa di diverso facendolo sulla pancia? Fate una pausa, rotolate sulla schiena e riposare. Anzi, mettetevi sulla schiena con i piedi in appoggio e riposare così. Sentite che cosa notate, se la pratica della respirazione in 4 fasi col picchietto a pancia in giù, ha influito in qualche modo in ciò che sentite.

9. **Mettetevi seduti**. Sedete in modo **simmetrico, a gambe incrociate oppure con le piante dei piedi che si toccano, abbracciatevi, vedete se le mani possono andare verso le scapole, lasciate ricadere la testa e lasciate arrotondare un po' la schiena**, quindi vi lasciate ricadere un po' in avanti. Notate dove va l'aria dentro di voi in questa posizione, il torace è vincolato, **sentite il movimento più dietro di voi? O in basso dietro di voi?** Dove sentite ora il movimento del respiro? Avete la sensazione che il movimento dietro vada verso la parte posteriore del giro vita o verso le ultime coste, quelle fluttuanti? E le scapole si attivano in modo diverso? Vi state abbracciando, abbracciatevi bene in modo che la sensazione di abbracciarvi vi imponga di respirare altrove. In questa posizione riuscite a picchiettare un dito? **Usate il picchietto come misura per fare la respirazione in 4 fasi, ogni fase ha lo stesso numero di colpetti**. Fermatevi e riposare seduti.

10. **Incrociate le braccia nell'altro modo**, quindi con l'altro braccio sopra, abbracciatevi bene, **lasciate ricadere la testa, arrotondate la schiena, picchiettate un dito e fate la respirazione in 4 fasi**. Notate se scambiare le braccia ha influito su dove sentite il respiro. Picchiettate con lo stesso dito di prima? Con questo incrocio delle braccia è cambiato il numero di colpetti che date con il dito per ciascuna fase del respiro? Lasciate andare, rotolate sulla schiena e riposare.

11. **Rotolate a pancia sotto con le braccia comode ai lati della testa, per ora. Divaricate molto le gambe, piegate le ginocchia e unite i piedi, i piedi si toccano**, quindi le ginocchia sono molto allargate, **portate le due mani dietro la schiena, provate a prendervi i polsi, i gomiti, sollevate la testa e respirate**. Sentite dove va l'aria adesso. Il busto è vincolato in modo del tutto diverso adesso, sentite il torace, c'è la possibilità di picchiettare con un dito? **Allora provate a fare la respirazione in 4 fasi con le fasi che durano per lo stesso numero di colpetti**. La posizione richiede un grosso sforzo provate a **dirigere il respiro là dove c'è lo sforzo muscolare**. La testa è sollevata, quando avete bisogno di un riposo, fatelo. Ma anche riposando provate a fare la respirazione in 4 fasi. **Provate a scambiare le braccia, fate sempre la respirazione in 4 fasi, spostandola là dove c'è lo sforzo muscolare**. Lasciate andare, mettetevi sulla schiena e riposare.

12. Con le braccia lungo i fianchi **iniziate a ruotare il palmo sinistro verso il soffitto e verso il pavimento e così via, solo il sinistro**. Provate ad organizzare il **respiro in 4 fasi e ogni fase corrisponde ad una rotazione del palmo**. Quindi c'è l'inspirazione mentre il palmo gira, la pausa corrisponde al palmo che gira, l'espiazione mentre il palmo gira, la pausa mentre il palmo gira. Sentite se è diverso da ieri, è più possibile? Lasciate andare, riposare e sentitevi semplicemente.

13. Com'è a confronto con l'inizio della lezione? Com'è il respiro? La sensazione dell'aria che entra e che vi riempie, verso il basso di alto, davanti e su. **Riprendete la respirazione in 4 fasi**, se volete picchiettare con qualcosa fatelo, scegliete voi. Se possibile **senza interferire con il respiro vedete se potete mettervi seduti, in piedi sempre mantenendo la respirazione in 4 fasi**. **Sentite in piedi le 4 fasi della**

respirazione, potete camminare mentre mantenete queste 4 fasi? È una domanda, non vuol dire che ci riuscite. Poi lasciate andare queste 4 fasi e camminate semplicemente. Che cosa osservate nella camminata, notate qualche cosa che prima non avevate notato? O c'è l'assenza di qualcosa? È il respiro che notate? O qualcos'altro? Adesso andate a casa e buona serata.

GIORNO 135 - 25/02/2017

135.1 Domande e risposte

Alan: Avete domande?

Jenny: Per te l'IF è una ricerca estetica, mi farebbe piacere se in qualche modo spiegassi meglio cosa intendi perché io ho una mia idea di che cosa è una ricerca estetica però volevo sapere qualcosa da te.

Alan: Ci sono diversi livelli, guardiamo il foglio che abbiamo scritto ieri sull'IF - a proposito io questo schema, questo foglio lo chiamo livelli di attenzione nell'IF: se l'interazione iniziale è un'interazione basata su contatto e connessione, il contatto io lo posso fare anche afferrando qualcuno con una presa scheletrica e muovendolo qua e là. Quello che cerco invece è di far nascere un momento di fiducia, la cosa più simile e che tutti possiamo riconoscere e anche per questo c'è in realtà un range, un'ampiezza possibile. È come si raccoglie da terra un gatto o un cane, non lo si afferra bruscamente o male e quando ci avviciniamo vogliamo che questa creatura si senta al sicuro; alcuni sono più bruschi con gli animali e la cosa funziona comunque. Ne possiamo parlare anche in un altro modo, in termini di risposta del sistema nervoso su cui mi confondo sempre. C'è la risposta del simpatico e del parasimpatico: la risposta del simpatico è immobilizzarsi, combattere o fuggire; capita di toccare una persona e che questa sussulti e a voi sembra di essere stati delicati, ma ci sono persone che hanno una vigilanza molto alta e si vede quando sussultano, a volte si vede da come aiutano e il punto è che bisogna rispettare questo modi di fare perché si tratta di una reazione che di solito non è controllata volontariamente dalla persona. Se guardiamo l'altra risposta, quella del sistema parasimpatico, dove le cose si possono calmare, tranquillizzare, a volte serve un tocco leggero per farlo, a volte è un tocco con una certa, non forza, ma con un peso e un altro fattore importante è il tempo, per cui aspetto in quel caso o se muovo la persona faccio una pausa prima di cambiare direzione. Io parlavo non di un'indagine estetica ma di un'indagine esteticamente piacevole e per quanto possiamo immaginare noi la persona trova nella lezione un certo piacere. Ogni volta che ricevo una lezione faccio ancora questa esperienza: "Ah, ecco perché le persone tornano"; "La sensazione è bella e a me piace sentirmi così". L'esperienza esteticamente piacevole invece per l'insegnante ha a che fare con la sua organizzazione, sul come si organizza ed è una cosa che voi stessi percepite perché se io lavoro sforzando questo poi viene trasmesso ai riceventi. A volte il sistema nervoso è più come quello di un bambino: se io mi sforzo o ci metto molto impegno il sistema dell'altra persona non dice: "Tu lavori tanto", ma la sensazione è: "Che cosa ho fatto che non va? Che cosa ho fatto io?". L'altro giorno vi dicevo che per me i primi venti minuti di praticamente qualunque lezione servono per calmare o pacificare le abitudini della persona, in parte per sviluppare quel senso di fiducia e per familiarizzarmi almeno un po' con il ritmo di questa persona in modo che questo stato sia più quello del parasimpatico. Potremmo dire che è lo stato in cui il sistema nervoso è più ricettivo all'apprendimento e alle nuove informazioni. Lo psichiatra Milton Erickson descrisse una volta uno stato di trance (in questi termini): lo stato di trance è un'equalizzazione del tono muscolare dove, disse Erickson, (in quello stato) la persona è più suscettibile, più ricettiva alla suggestione, quindi a seconda di come sto seduto, se il tono si equalizza diventa più neutro la mia posizione diventa più scheletrica. Come insegnante in un'IF cerco di muovermi in modo da non percepire niente di particolarmente rilevante. Molti di voi ieri all'inizio dell'IF quando vi dicevo: "Alzatevi in piedi" avvicinavano un po' i piedi, questa è una risposta del

simpatico che dice: “Non sto facendo la cosa giusta”. Stamattina ho dato un’IF - devo sentire per ricordarmi cosa ho fatto, comunque - ho cambiato l’assetto, la posizione dei piedi a un certo punto e continuo a fare lo stesso cambiamento e che cosa vuol dire? Vuol dire che continuo a mettere i piedi lì dove non sono organizzato bene quanto vorrei, così poi me ne accorgo e dico: “Aspetta, li sposto, va meglio così?”. E me ne accorgo quando tocco la persona: il contatto mi fa sentire che non potrei alzarmi in piedi, che potrei essere messo meglio per alzarmi. E ve lo racconto, nel senso che questa è la mia esperienza oggi, quindi non è che voi dovete aspettarvi di farlo in una sola settimana; io lo faccio da trenta anni, quaranta, ma mi sono diplomato a dieci anni. *Ride*. Sto ancora facendo pratica e ciò che immagino è che farò pratica per il resto della vita: non è un punto di arrivo, un punto cui arrivare, è un’esperienza che viene continuamente affinata. È utile come risposta? come parlare dello zen: se leggete un libro sullo zen, qualunque libro apriate, a qualunque pagina si dice la stessa cosa perché cerca di descrivere una cosa che non si può descrivere, alcune delle stesse qualità le ritroviamo qui. Io sono convinto che ognuno di noi conosca quest’esperienza e non avverrà in modo continuativo, ma tutti riconosciamo i momenti in cui ci siamo sentiti meglio; abbiamo percepito una cosa meglio delle altre e continuiamo a cercare quello finché diventa di più la norma e non appena diventa la norma si scopre che, oddio, c’è un altro livello in cui iniziare un’indagine ed è una cosa positiva, altrimenti ci si annoia e si continua a scoprire un ulteriore livello di miglioramento. Il primo anno di lavoro dopo il diploma ho fatto un’esperienza curiosa: non vi ho visti al secondo anno della vostra formazione, ma vedendo come lavorate oggi credo che alla fine del secondo anno ne sapevate più di quanto ne sapevamo noi quando ci siamo diplomati perché noi abbiamo iniziato l’IF solo al terzo anno e chi ci ha insegnato l’IF non aveva mai insegnato IF prima e non sapevano che cosa stavano facendo. Qualcuno mi ha chiesto: “Da chi hai imparato l’IF?”, “Dalle persone con cui ho lavorato”. Qui voi imparate qualcosa, ma l’apprendimento vero inizia quando iniziate a lavorare. Vi ho detto che avevo cinque lezioni nel repertorio e poi ripetevo il ciclo, così mi ricordo una volta con un signore pensavo: “Non ho la minima idea di cos’altro fare, non so più che cosa fare” allora ho iniziato a deprimermi e di settimana in settimana la cosa peggiorava la cosa, Infine sono arrivato ad un punto in cui ho pensato: “Devo lasciar perdere, non posso continuare!” e in quel momento ho visto una cosa nuova che ha riattivato il mio interesse ed è stata una cosa da sperimentare, da provare che mi ha tenuto diciamo interessato per un paio di mesi. Poi sono arrivato al punto di prima in cui non sapevo più che cosa fare ed è peggiorato, è peggiorato e finalmente ho detto: “No, devo smettere” e di nuovo ho scoperto una cosa nuova e ho lavorato un altro po’. La quarta o quinta volta che si è ripetuto mi sono detto: “Ah, ma lo riconosco, questa è una cosa che succede a me, peggiorerà e poi scoprirò qualcosa” e così è stato. Anche quando è peggiorata la situazione mi sono detto: “Va tutto bene, scoprirò qualcosa di nuovo”, ma è peggiorato ancora e io continuavo a dire: “No, no, tutto a posto, adesso arriva la novità”, ma è peggiorato ancora ed io ho pensato: “Avevo torto, devo proprio lasciar perdere!”. *Risate*. Poi ho scoperto qualcosa di nuovo, ma ogni volta dovevo arrivare fino in fondo; è una storia che può farvi paura forse, ma è anche il motivo per cui vale la pena stare lì. Credo che tutti passino attraverso questi cicli, dopo di che le discese sono meno ripide, meno lunghe e si arriva in realtà ad un punto, adesso quando non sapete che cosa fare magari vi spaventate, ma ci sarà una transizione significativa ad un certo punto in cui penserete: “Oh, non so che cosa fare, bene: questo mi piace!”. Devo capire qualcosa che ancora non capisco e quella sarà un’esperienza bella, piacevole, non divertente, ma che attira, suscita la vostra attenzione e che vi tiene impegnati.

135.2 CAM 281: Mano a campanella - palla da spiaggia - AQ

1. **Stendetevi sulla schiena.** Sentite la lingua come si adagia in bocca e riposa. Ora iniziate ad osservare che cosa sentite questa mattina: **nelle vostre osservazioni da che genere di cose venite attirati? O che cosa vi incuriosisce?** Andate verso i posti che abitualmente richiamano la vostra attenzione? **Quei punti sono aree in cui c'è più disagio o dolore?** Se questa è la vostra abitudine l'altro giorno parlavamo del dolore ed avete avuto un sacco di buone idee su come si lavora con il dolore, allora io vi dicevo che è un importante attrattore. Quindi adesso vi attirano il dolore o il disagio non è una cosa che potete smettere di fare, ma ciò che si può fare è notare il dolore e poi notare qualcos'altro in voi, e poi tornare intenzionalmente al dolore, e poi notare altre due cose diverse in voi; tornare al dolore e poi notare tre cose diverse in voi e si modifica quindi di volta in volta la relazione di quanto spesso andiamo a vedere il dolore. **La scomodità o il disagio si potrebbero manifestare non solo nelle sensazioni, anche nei pensieri,** ogni volta che pronunciate un giudizio su voi stessi, notate se lo fate ma non cercate di eliminarlo; dovete lavorare con questa cosa, nello stesso modo: giudicate qualcosa, si presume negativamente, e poi trovate una cosa, o due, o tre che vi piacciono, con cui siete contenti. **Iniziate a sentire gli arti, iniziamo con le gambe,** sentite come si collegano le gambe a voi, attraverso di voi, vi sentite più connessi con una gamba che con l'altra? O in modo diverso? **Adesso sentite come si collegano a voi e attraverso di voi le braccia;** notate se sentite un braccio diverso dall'altro. Sentite se **sentite una mano** diversa dall'altra: forse abitate una delle due mani più chiaramente o con maggiore pienezza? Tenete le braccia lungo i fianchi, vicine, lungo il corpo, comodamente. Notate come sono orientati i palmi: sono rivolti verso i fianchi? Verso il pavimento? Il soffitto? Senza cambiare niente, forse un braccio è ruotato più dell'altro. Sentite la forma delle vostre mani, se le dita sono un pochino piegate, chiuse, può essere per un'influenza dell'orientamento del palmo. **Girate i palmi delle mani in modo che siano rivolti verso il fianco,** verso i lati di voi. Se sono già così li lasciate così, sentite com'è, e se non eravate distesi così sentite che cosa cambia facendolo: il cambiamento è solo nella sensazione delle braccia delle mani e delle spalle? O cambia qualcos'altro nelle vostre emozioni e nel vostro atteggiamento? Poi ruotate i palmi volgendoli al soffitto, forse questa è la vostra abitudine, sentite in che modo è diverso. Se non è la vostra abitudine percepirete una bella differenza e notate se c'è anche una differenza di sentimenti o di atteggiamento; se foste in piedi rivolti al mondo come sarebbe stare così? **Poi ruotate i palmi verso il pavimento** e forse questa è la vostra abitudine; i palmi sono rivolti al pavimento, sentite che cosa c'è di diverso ora. Tornate al modo originario in cui avevate disposto le mani e le braccia: che cosa cambia? Che cosa c'è di diverso?

2. In qualunque modo abbiate scelto prima come mettere le mani adesso rivolgete i palmi al pavimento e piano piano, con la mano sinistra iniziate a fare il movimento della campanella: **i palmi girati verso il pavimento, iniziate a muovere la mano sinistra a campanella;** a volte ci sono interpretazioni diverse del movimento, diciamo di fare la campana o campanella con la mano, non è solo la mano però, per creare la campanella la mano deve pendere dal polso: che cosa significa? Che il gomito si deve piegare un po', il polso si solleva e la mano può pendere, le dita si allungano, si avvicinano tra loro senza toccarsi, le dita non si toccano tra loro e le dita è come se afferrassero il bordo di una tazza, di una ciotola, lentamente. Prestate attenzione: andate davvero lentamente e sentite che quando il polso si solleva le dita potrebbero sostenere una tazza, poi la mano torna giù, completamente al pavimento, il polso si solleva e poi ritorna e il gomito si solleva leggermente. Oppure lo pensate come una medusa: i tentacoli della medusa non si toccano e il muscolo è nel centro della medusa, è come se il movimento fosse fatto partire dal centro del palmo della mano. **Fermatevi un attimo:** lo riprenderemo.

Iniziate a fare la medusa o la campanella con la mano sinistra, e ogni volta lasciate che la mano si adagi e ritorni completamente: cercate un ritmo che vi piace, che trovate gradevole, poi **continuate con questa campanella per quanto possibile senza interromperla e vedete se c'è un altro posto, un'altra parte di voi che potete sollevare o muovere mentre la mano fa la campanella e fatelo!** Deve muoversi o sollevarsi appena e continuate con la mano: la mano ogni volta ritorna giù al pavimento completamente, la campanella fatela lenta, poi trovate un altro posto diverso da sollevare o da muovere. Continuate a giocare con questa idea: quale parte di voi potreste liberare dal terreno? E potreste farlo senza interrompere la mano che fa la campanella? Forse vi sorprenderete, forse provate a muovere una parte che non si muove con facilità, non occorre un movimento ampio, non sollevare la gamba intera; è solo l'inizio del movimento in un altro posto, altrove. Fate una pausa, riposate un attimo.

Riprendete a fare la campanella con la mano sinistra: trovate un ritmo facile, gradevole e ogni volta lasciate che la mano torni completamente a terra. Potreste anche inserire una breve pausa nel movimento della campanella e mentre fate questo, **vedete quale parte o quali parti di voi potreste premere a terra mentre fate la campanella con la mano;** premete un punto e poi rilasciate sempre facendo la campanella con la mano. Poi trovate un altro punto che potete premere e rilasciare. Una domanda che potete sempre porvi è: con quanta forza dovete premere per sapere che state premendo? Qualunque punto voi premiate qual è la pressione minima per voi? E continuate con la mano sinistra a fare la campanella mentre notate se premete se la mano si irrigidisce. Fermatevi. Riposate.

3. **Iniziate piano a fare la campanella con la mano sinistra e mentre fate la campanella riprendete a muovere o sollevare delle parti diverse,** notate se premere sul pavimento ha fatto sì che cambino ora i punti che muovete od il modo in cui li muovete o li sollevate. La pressione ha forse informato o modificato il sollevamento? State sempre facendo la campanella con la mano sinistra. Continuate la campanella e smettete invece di muovere o sollevare le altre parti; **fate solo la campanella** con la mano e sentite com'è adesso. È come quando avete iniziato o è un po' cambiato? Fermatevi e osservatevi di nuovo: **ci sono differenze rispetto al primo scanning che avete fatto?** Come abitate ciascuna mano in questo momento? E il senso di connessione dalle braccia attraverso di voi, e dalle gambe attraverso di voi?

4. **Piegate le ginocchia e mettete le piante dei piedi in appoggio.** Iniziate con un movimento piccolo, **iniziate piano a sollevare appena il bacino e lo riappoggiate.** Sentite come lo fate: con quanta freschezza potete ritrovare questo movimento? E sollevando il bacino sentite se vi va bene tenere lì i piedi. Di volta in volta sollevate il bacino un centimetro in più e di nuovo: lo state facendo in un modo che vi dà una sensazione piacevole, vi piace come lo sentite? Forse questa è la risposta alla domanda di stamattina: usiamo la CAM, tra le altre cose, per capire quali cose ci piace sentire, come ci piace sentire le cose perché la pratica che fate qui non è per nessun altro e perciò familiarizzate invece con la vostra esperienza personale e con ciò che è esteticamente piacevole per voi. **Di volta in volta il bacino va un po' più su - se volete spostate i piedi, fatelo - e quando sollevate il bacino sentite che cosa preme sul pavimento e se questa pressione cambia facendo salire il bacino.** Sale lungo la schiena? Come premete con i piedi? Il peso si sposta? Premete più un piede che l'altro? Lasciate che (il bacino) salga ancora di più: potete sentirlo dall'inizio fino a quando è ben alto? Sentite come cambia l'angolo del bacino: la schiena lombare inizia arrotondata e si conclude inarcata con il movimento. Lasciate andare, allungate le gambe e riposate.

5. **Piegate le ginocchia, mettete i piedi in appoggio, sollevate il bacino a un'altezza comoda** e iniziate a muoverlo verso un lato, poi al pavimento, su verso l'altro lato e poi al soffitto. **Iniziate a fare un cerchio** e quando arrivate a quella parte del cerchio lasciate rotolare il bacino sul pavimento, non occorre tenerlo sollevato costantemente. Stabilite voi l'ampiezza del cerchio e fate in modo che vi piaccia la sensazione. Che cosa vi ha fatto scegliere questa direzione? La prossima volta che il bacino è sul pavimento invertite la direzione: avete la sensazione che ci sia una differenza in quest'altra direzione? Non è curioso sentire che abbiamo abitudini che non sappiamo di avere? Lasciate andare, allungate le gambe e riposate.

6. **Piegate le ginocchia, mettete i piedi in appoggio e iniziate a fare la campanella con la mano sinistra**, avete il palmo sinistro rivolto al pavimento. Una volta che avete la sensazione che la campanella vada a un ritmo piacevole - per quanto possibile, senza interromperlo - **provate ad alzare, a sollevare il bacino e ad abbassarlo**. Notate che ritmo ha il bacino e che ritmo ha la mano, forse il bacino si solleva mentre la mano fa la campanella e scende mentre la mano si riapre? O per il sollevamento del bacino ci sono due o tre movimenti della campanella? Non cambiate niente e sentite la relazione che avete creato spontaneamente. **Immaginate che doveste fare uno di questi due movimenti più velocemente, quale sarebbe?** La mano o il bacino? Fatelo. Rendete più veloce uno dei due movimenti; non mi pare che siamo al cento per cento, ma la maggioranza delle persone muove più velocemente la mano. Tornate al vostro ritmo originario, quello che avete fatto all'inizio, anzi fermatevi un attimo e tenete i piedi in appoggio.

Fate la campanella con la mano sinistra e quando la campanella va, iniziate a sollevare il bacino e lasciate com'è la relazione spontanea tra i due movimenti. Poi chiedetevi: **se doveste rallentare uno dei due movimenti, farlo più lento, quale sarebbe?** Fatelo. Se prima avete reso più veloce la mano, adesso è la mano che rendete più lenta? O è più facile rallentare il bacino? Fermatevi un attimo e tenete i piedi in appoggio.

Iniziate a fare la campanella con la mano sinistra e poi a alzare ed abbassare il bacino. Poi provate a mantenere questo ritmo con il movimento della mano, ma **muovete più velocemente il bacino**, forse è difficile senza interrompere la campanella con la mano. Lasciate andare, allungate le gambe e riposate.

7. **Piegate le ginocchia, mettete i piedi in appoggio, fate la campanella con la mano sinistra** e trovate un ritmo che vi piace; **una volta che la campanella va iniziate con il bacino**, dove è adesso? **Partendo da lì potete fare un cerchio con il bacino?** Va su verso un lato, va avanti, giù dall'altro lato e al pavimento. Avete scelto la stessa direzione del cerchio che avevate scelto prima? Prima avevate iniziato quando il bacino era sollevato, adesso avete iniziato con il bacino a terra: questo ha generato una differenza? Vedete se potete modificare il ritmo, la velocità di uno dei due movimenti, quindi modificate la relazione, senza interrompere la campanella. Poi, quando per voi va bene, tornate alla relazione iniziale tra i due movimenti e alteratela in un modo diverso. Potete continuare a giocarci, di volta in volta tornate alla relazione originaria e poi la modificate. Ci sono diverse possibilità: **potete cambiare la mano, andare più veloci o più lenti oppure modificare il cerchio con il bacino, farlo più veloce o più lento.** Vi dico questo, se rendete più veloce una parte fate il movimento più piccolo. Fate la pausa tenendo i piedi in appoggio. **Fate la campanella con la mano sinistra e quando siete pronti fate il cerchio con il bacino nella direzione opposta.** C'è qualcosa di diverso? **Lasciate andare, allungate le gambe e riposate.**

8. Notate che cosa sentite ora: ci sono differenze o somiglianze fra i due lati di voi più marcate? Sentite come è collegato a voi un braccio, l'altro braccio, come abitate una mano rispetto all'altra. Tra un momento inizierete a fare la campanella

con la mano destra, ma lo faremo in modo diverso, non è nell'immaginazione è un po' di più perché farete una campanella invisibile con la mano destra: che cosa significa? Che voi sentite di farlo, ma nessuno lo può vedere. **Girate il palmo destro verso il pavimento e fate in modo invisibile la campanella con la mano;** avete la sensazione del polso che si solleva, del gomito che si piega e della mano che pende, ma nessuno lo vede. Potete far crescere il movimento appena - forse si vede appena - e mentre fate questo movimento con la mano destra potete fare un movimento, un sollevamento minimo, altrove in voi: **che cosa potreste muovere o sollevare mentre fate questa campanella minima con la mano destra?** Fatelo minuscolo. È solo l'inizio del movimento o del sollevamento dell'altra parte. Notate se facendo la campanella con questa mano muovete posti diversi rispetto all'altra campanella. Continuate il movimento della campanella che è visibile a malapena e smettete invece il movimento o il sollevamento dell'altra parte. Poi fate il movimento con la mano destra a campanella appena visibile, e **vedete se potete premere appena qualche parte di voi sul pavimento.** Premete forse dei punti diversi rispetto a quelli che premevate prima? Lasciate andare, riposare. Nel riposo notate se questo tempo breve dedicato a fare la campanella con la mano destra ha creato dei cambiamenti. Osservate qualche cosa di diverso ora rispetto all'ultima volta che avete verificato?

9. Piegate le ginocchia e mettete i piedi in appoggio. **Piegate i gomiti e disponete i palmi rivolti uno verso l'altro;** avete i gomiti vicini ai fianchi, sul pavimento, i gomiti sono piegati a terra, e **i palmi delle mani non si toccano, sono solo rivolti uno verso l'altro** e le mani sono distanti tra loro quanto i gomiti alla stessa larghezza. Iniziate piano a fare la campanella con entrambe le mani; **sentite che si aprono mentre vanno una verso l'altra e formano la campanella mentre si allontanano.** È un po' come comprimere l'aria fra le due mani, poi allontanate le mani; quando si allontanano le mani si allontanano anche i polsi e quando i polsi si allontanano si forma la campanella della mano. La mano invece si apre quando le due mani si avvicinano come se comprimeste l'aria. Fermatevi un attimo e tenete i piedi in appoggio.

10. **Piegate i gomiti e disponete i palmi rivolti uno verso l'altro.** Questa volta immaginate di tenere tra le mani un pallone da spiaggia, è grande un pallone da spiaggia - e iniziate a muovere un pochino questo pallone; non è troppo grande, è della stessa ampiezza che avete tra i gomiti. **Iniziate a muovere il pallone nello spazio:** che cosa vuol dire? Che la distanza tra le mani rimane così com'è, non cambia. E la sensazione di tenere un oggetto tra le mani, che cos'è? È l'atto nel quale noi sentiamo l'altra mano con una mano attraverso l'oggetto. Verso dove potete muovere questo pallone? Vi siete forse posti un vincolo senza saperlo, senza rendervene conto? Dove altro può andare la palla? Le due mani rimangono sulla superficie della palla e la distanza tra le mani rimane invariata. Avete i gomiti ancora lì sul pavimento? **Ora si possono sollevare e vedete dove altro può andare il pallone,** ma badate di non stringere troppo la palla e di non lasciarla cadere. Mentre muovete il pallone nello spazio, notate se c'è qualche punto di voi che preme di più sul pavimento. Se premete quei punti questo vi aiuta a muovere il pallone? La distanza tra le vostre due mani non cambia. Mentre muovete il pallone ci sono altre parti di voi che si sollevano dal pavimento? Che cosa notate? Fermatevi, allungate le braccia e le gambe e riposare.

11. Piegate le ginocchia e mettete i piedi in appoggio. Piegate i gomiti e tenete il pallone da spiaggia tra le mani - qualcuno l'ha già fatto ma lo facciamo comunque di nuovo - e **provate a muovere il pallone premendo con i piedi,** magari è diverso. Ovviamente dovete muovere le braccia, ma sentite l'azione di premere con i piedi fa muovere il pallone. Sentite se premendo con i piedi si solleva un lato del bacino o l'intero bacino: come fanno i piedi ed il bacino a far muovere il pallone? Può essere

un movimento differenziato? Il bacino si muove in una direzione e la palla da un'altra? Forse vi accorgete che potete fare dei cerchi con il bacino. Potete fare dei cerchi con il bacino per muovere il pallone? E se lo fate che cosa avviene nei piedi? Bene. Fate una pausa, riposare.

Piegate le ginocchia e mettete i piedi in appoggio. Prendete il pallone da spiaggia e senza pensarci tanto muovetelo qua e là. Sentite come è il collegamento con il resto di voi e paragonate con i primi movimenti che avete fatto con il pallone. Bene. Lasciate andare: distendete le gambe, le braccia e riposare.

12. Iniziate piano a fare la campanella con la mano sinistra e sentite com'è adesso. Avete il palmo sinistro rivolto al pavimento, il gomito si piega e il polso si solleva; sentite la qualità ora. **Mentre fate la campanella notate cos'altro di voi si può muovere e paragonate con quando lo avete fatto prima.** Continuate a fare la campanella con la mano ed invece di sollevare o muovere provate a premere altrove, forse potete farlo interferendo meno con la campanella. Sentite com'è ora. Lasciate andare la pressione e continuate la campanella, sentite com'è e **di volta in volta fate meno finché non si ferma.** Quando si ferma vi osservate di nuovo. Che sensazione avete del modo in cui abitate una mano e l'altra? Di come si collega a voi e attraverso di voi un braccio? L'altro braccio? Una gamba, l'altra gamba? **Vi attirano gli stessi punti che avete all'inizio della lezione nello scanning?** Allo stesso modo? Che cosa percepite ora?

Poi lentamente **rotolate sul fianco, vi mettete seduti e poi in piedi.** Che cosa notate quando siete in piedi? **Camminate.** Sentite come è adesso camminare: ci sono parti di voi che sono presenti o presenti in modo diverso rispetto al solito? Forse è il pavimento? Sono le mani? Il viso? Facciamo un quarto d'ora di pausa, potete aprire i lettini e mangiare il castagnaccio.

135.3 IF: lavorare osservando un'azione de-amplificata

Alan: Volevo parlarvi un po' dell'IF dal punto di vista funzionale: pensate a quello che avviene in un'IF quando viene da voi una persona per la lezione e vi dice: "Al tennis il mio rovescio non è un granché" e ve lo mostra; voi che cosa guardate? Abbiamo l'idea dei vari schemi di movimento e magari vi viene anche un'idea in quel momento, chiedete alla persona di stendersi e dopo di che cosa fate? *Risate.* La persona, distesa sul lettino pensa: "Che cosa c'entra questo con il tennis?". Lì, come insegnanti, noi ci possiamo perdere: abbiamo l'azione e ci sono questi movimenti minuscoli che facciamo. Una delle cose che nel metodo Feldenkrais facciamo e che risulta diversa rispetto a gran parte delle altre modalità - per modalità si intende non solo modi di aiutare le persone a funzionare meglio o rispetto al dolore, ma qualunque allenamento o addestramento dalla danza alla musica - è il luogo dove andiamo a interagire in una lezione ovvero (noi lavoriamo) attorno a dove il movimento inizia. Se attorno a questo punto di inizio possiamo creare un contesto o delle relazioni diverse, allora l'azione quando si sviluppa, quando cresce, cresce in modo diverso. Ci sono un paio di aree attorno alle quali bisogna porre attenzione con gli atleti e i danzatori professionisti, per esempio se una persona gioca a golf e poniamo che dopo la lezione vada a giocare, potrei avere maggiore potenza, però mando la pallina nella direzione sbagliata.

Vi ho parlato della danzatrice con cui ho lavorato? Dopo la prima lezione mi chiede un altro appuntamento e il giorno dopo mi chiama molto in ansia: "No, devo cambiare, posso vederti solo il giorno libero", così io le chiedo: "Che cosa succede?"; "Sono andata a riprendere uno dei miei balletti e continuavo ad uscire a sinistra invece che a destra e per riprendere tutto quanto, per filmare, ci abbiamo messo tre ore più del solito". Tre ore in più di produzione vuol dire decine di migliaia di dollari

ed è un costo enorme. La lezione era andata a disturbare in qualche modo la sua sensazione interiore di destra e sinistra e per una persona che fa un certo movimento/allenamento tutti i giorni o regolarmente è una buona opzione fare lezione nel giorno libero. (È preferibile) non dover far nulla il giorno in cui riceve un'IF o almeno aspettare per tre o quattro ore dopo l'IF.

Dicevamo che noi lavoriamo attorno all'inizio dell'azione; se una persona vi mostra come fa il rovescio a tennis noi come traduciamo quello in ciò che avviene nella nostra lezione? È qui che ci sono un numero infinito di modelli per una lezione, basta capirlo, allora ora farete questa pratica: Avrete un compagno, lo stesso e uno di voi pensa a un'azione che coinvolga l'intero corpo - so che anche sedersi e lavorare al computer coinvolge tutto il corpo, ma parliamo di qualcosa che si veda attraverso l'intera persona; poniamo che lavoriate tutti con me, io penso una cosa e ve la faccio vedere in modo minimo e voi dovete indovinare che cos'è e se c'entrano le braccia; io non lo mostro, lo mostro solo in modo prossimale ovvero mostro solo la sensazione prossimale. Eccolo qua: che cosa sto facendo? No, no, no: avete tutti ragione in realtà perché vista così può essere qualunque di quelle che avete detto. Man mano che voi provate a indovinare io faccio crescere via via l'azione: no, no, no, no: frisbee! Vedete? È il frisbee. Una volta che il compagno indovina faccio il gesto intero e sento com'è, poi senza parlarne, non ne parlate, lo faccio di nuovo al minimo così il compagno che osserva cerca di vedere qual è lo schema motorio più evidente. Voi che cosa vedete? Una rotazione, sono d'accordo e se vado più in là c'è la flessione, poi c'è l'estensione, ma voi scegliete quello di base, quello che emerge fin da subito. Lo faccio al minimo da in piedi e poi mi siedo, lo faccio al minimo da seduto -capita anche a fine lezione di fare qualcosa da seduti - poi io scelgo in che posizione stendermi e faccio lo stesso movimento da disteso. Vedete l'ampiezza dei movimenti che stiamo facendo? Da lì il compagno e io guardiamo se muovo a sufficienza le coste, il bacino, la spalla e sviluppate la rotazione. Di tanto in tanto vi chiedete: "che cosa c'entra con il frisbee questo?" Se prendessi un'altra azione a vederla sembra la stessa. *Risate*. Ma in realtà quello che penso qui è spaccare la legna: l'inizio è lo stesso, ma guardate la testa se taglio la legna e guardate le braccia, questo è invece per il frisbee. Se conoscete l'attività quando lavorate con il compagno potete in un certo senso amplificarne l'immagine e l'immagine vi dice, per esempio, dove va l'anca: di qua o di là e vi dà delle informazioni. Il punto è come si fa l'azione in un range così minimo?

Ve la descrivo di nuovo: siete con un compagno e uno tra voi pensa un'attività e quando vi scambierete i ruoli il compagno penserà una cosa diversa, quindi uno pensa a un'attività e inizia a farla molto, molto piccola. Il compagno deve indovinare: calcio? A quel punto, quando ha indovinato io mostro il gesto completo, poi di nuovo da in piedi lo faccio al minimo e senza parlare, poi da seduto lo faccio al minimo, ovvero prossimale e poi mi distende lo faccio sempre al minimo. Poi il compagno che fa l'insegnante lavora con me e che cosa fa? Cerca uno schema motorio e lo sviluppa, uno solo. Alla fine dopo la lezione mi alzo, cammino, riprovo l'azione completa e sento com'è.

lo aggiungerò delle cose mentre lavorate e ve le proporrò (durante la pratica). Vi dico quanto tempo avete e aspettate un attimo per favore. Lo stesso compagno di ieri; c'è un motivo per cui vi chiedo di lavorare con la stessa persona: siamo sulla scia di quando nello studio vedete un cliente più volte. Da un lato conoscete di più la persona, vedete delle cose. Fra un po' vi dirò quanto tempo avete. Ho scordato una cosa, vi ricorderò di alzarvi. Coraggio. Fate il movimento in modo che il compagno non veda che cos'è: lo fate minimo e lo fate crescere se il compagno non indovina, ma gradualmente e glielo fate vedere tutt'intero ma solo dopo che ha indovinato. Se avete già fatto vedete scegliete un'altra cosa, rifatelo. Il gesto può essere qualunque attività, non necessariamente uno sport. Una volta che indovinate lo schema lo fate crescere, sviluppate quello schema motorio. Credo che avrete mezz'ora a testa, mezz'ora complessivamente, quindi non da adesso. Con ognuno dei movimenti che

fate potete chiedervi: se questo fosse amplificato che rapporto avrebbe con quell'attività?

Alzatevi in piedi. Vogliamo testare la vostra organizzazione e di tanto in tanto quando vi alzate in piedi vi sfiliamo lo sgabello. (*Ride*) State lavorando su uno schema e state pensando: se questo movimento fosse più grande, se crescesse come si collegherebbe? Che rapporto avrebbe con quell'attività?

Non reagite con il simpatico quando vi dico di alzarvi: è solo un momento in cui sentire che cosa state facendo. Se il movimento che state facendo venisse amplificato come si ricollegherebbe all'attività? A volte ciò che fate ha un collegamento diretto, altre volte invece ciò che fate prepara la persona a ciò che avverrà dopo. Adesso parliamo alle persone distese sul lettino: chi è disteso sul lettino si metta a sedere e chi è disteso sul lettino si sieda. Qui l'insegnante continua a lavorare con voi in posizione seduta: l'insegnante come può sviluppare quello schema nella posizione seduta? Magari con il compagno seduto è possibile o accessibile qualcosa che quando era disteso non lo era o forse perdevate accesso a qualcosa? Ricordate al compagno alcuni dei particolari che hanno a che fare con l'attività o l'azione. Che cosa trovate da seduti? Alzatevi in piedi; vi abbiamo beccati. (*Ride*)

Parliamo a chi riceve la lezione adesso, per favore, alzatevi in piedi; chi riceve la lezione si alza in piedi adesso e il compagno adesso lavora con voi in piedi. C'è un dettaglio a cui avete accesso nella posizione in piedi? Che cosa è accessibile adesso che prima non lo era? Che cosa potete fare con il compagno in piedi? Lasciate che il compagno cammini. Camminate! Strappatevi dalle mani del compagno e camminate. Camminate e sentite com'è camminare. Tornate dal vostro compagno e fate l'azione completa: sentite com'è. La sentite diversa? A vederla è diversa? Vedete se lavorare su uno schema motorio ha avuto un influsso su questa attività.

Vi scambiate i ruoli e ascoltate; vi ricordo alcune cose: primo non scegliete la stessa attività. Secondo quando iniziate a mostrare l'attività mostratela prossimale, senza le braccia, fate il gesto minuscolo, finché il compagno indovina. Lo fate crescere gradualmente e quando il compagno indovina gli mostrate l'azione completa. Poi di nuovo lo fate prossimale, minimo, in piedi, seduti e distesi. Scegliete voi in che posizione distendervi: l'insegnante cerca lo schema d'azione dominante e lo sviluppa. Solo quello. Forza. Se il movimento che state facendo venisse amplificato come si ricollegherebbe all'azione? Magari non si ricollega, magari invece è una preparazione per andare a fare poi il movimento. Rimanete sempre nell'ambito di uno schema di movimento. Alzatevi: piuttosto bene! Mi sto chiedendo se ci pensate da soli o se lo sentite; vi dicevo che per quanto riguarda me ogni volta che appoggio le mani verifico la mia organizzazione: riuscite a farlo? Se riuscite a farlo non c'è bisogno che io vi dica di alzarvi, perché voi vi sentite costantemente. Alzatevi in piedi.

135.4 IF: pratica pensando a persona con mal di schiena

Alan: Aggiungiamo una cosa allo schema, la bassa schiena. Molti hanno problemi alla zona lombare e si può pensare a questa cosa in due modi diversi: uno è l'approccio meccanico che abbiamo già visto - che cosa è disponibile anatomicamente e che cosa no - dal punto di vista meccanico che cosa può fare la zona lombare? Flessione, estensione, un po' di flessione laterale, ma rotazione quasi non c'è, quindi a volte il mal di schiena in quest'area è causato, per esempio, dal fatto che la persona chieda a questa parte di ruotare, mentre non può. C'è un altro livello di complessità che può generare problemi alla bassa schiena? Questo secondo livello di complessità ha che fare con la relazione e con i muscoli antagonisti; poniamo che una persona tenga

contratta la pancia e voglia andare in estensione, qui i muscoli della schiena lavorano contro i muscoli dell'addome.

Il seminario del prossimo week end (post training) è tutto su questo. Ho avuto nelle formazioni dei famosi insegnanti di *Pilates* e mostrando il materiale della settimana prossima mi hanno dato sempre la stessa risposta: "Questo è molto più facile"; "Ma io che cosa ho insegnato finora?" E voglio essere chiaro "non c'è niente che non va in quello che insegnate alle persone", invece (con il Metodo Feldenkrais) la domanda da farsi è: "quando va meglio questo per una persona, quando va meglio qualcos'altro?". Per qualcuno va meglio avere una maggiore stabilizzazione a livello addominale e questo non vuol dire che un sistema sia migliore dell'altro.

Avete venti minuti a testa e sarà semplice: stesso compagno e avete già l'attività di cui avete esplorato uno schema d'azione. Il compagno si stende in una posizione diversa, non occorre riguardare tutto, e lavorate sullo stesso schema. È come se fosse venuto per una seconda volta per migliorare ancora, solo che questa volta gli fa male l'area lombare e voi vedete se potete sviluppare la rotazione in tutto il resto della persona. Se stavate già lavorando con la rotazione bene così, ogni volta che fate la rotazione potete pensare all'attività funzionale o al dolore e vedete se cambia qualcosa pensando all'una piuttosto che all'altro e siete sempre pronti ad alzarvi. È chiaro? Domani avrete un nuovo compagno; l'ultimo giorno di solito suggerisco di scegliere una persona che evitate da tre anni. Risate. Venti minuti a testa, vi do io i tempi dopo. Rotazione per la schiena e lo schema su cui stavate lavorando per l'attività. La cosa più comune che sento dire più spesso è: "vorrei avere un filo conduttore che mi porti attraverso la lezione". Tutti, più o meno, sono capaci di iniziare una lezione, ma si viene attirati un colpo di qua, un colpo di là e si continua a cambiare direzione così alla fine non si sa più dove si è. Magari vi capita ancora, ma in questa pratica avete una cosa specifica che vi riporta sul percorso che stavate seguendo, una cosa concreta che può avere un influsso su qualcos'altro.

Alzatevi in piedi. Sorridete ed alzatevi. (*Ride*) Magari è più facile? Quale filo state seguendo?

135.5 CAM 282: Tanden - AQ (AY 359)

Andate ai vostri materassini. Quanti di voi hanno percepito un cambiamento nell'attività dopo una o dopo entrambe le pratiche? Bene, non sempre lo si sente: stiamo affrontando organizzazioni complesse e vedete che non occorre fare tanto per creare una differenza; c'è una differenza anche se una persona non la percepisce.

Un mio seminario si chiama "Quale scienza di una lezione" - chiamiamolo così perché mi chiedevo: che cosa ho fatto nelle mie lezioni che funzionava e non sapevo di fare? Il titolo originale era: "Ti ho dato una lezione stupenda, come mai tu non senti niente?" Oppure: "Io non so cosa sto facendo, come mai tu stai così bene?". Lo prendiamo come argomento iniziale domani mattina.

La lezione che stiamo per fare ora è di Moshe e contiene un termine che voglio spiegare perché si può dire in diversi modi; il termine che usa Moshe è *Tanden* - in cinese *Dantien* - e si chiama anche *Hara*. *Tanden* è il punto in cui si raccoglie il *Chi* - la comprensione dell'energia nelle arti marziali - e si trova nell'area sotto l'ombelico (tre pollici sotto l'ombelico). È un'idea interessante perché è anche il centro di gravità, il centro di gravità cambia mentre il *Tanden* no come punto perché è un punto in cui si ritiene che l'energia possa raccogliersi e da lì possa essere inviata altrove. Io avevo un insegnante di Tai Chi, cinese, che mi mostrava una cosa: "Metti una mano qui" - diceva e io tenevo la mano mentre lui girava, diceva ancora e la mia mano è stata come mandata via velocemente dalla sua pancia. Moshe ne parlò una volta ad una conferenza di judo in Gran Bretagna: c'erano tutti gli insegnanti di judo venuti dal Giappone e qualcuno gli pose la domanda su *Tanden* e *Hara*, difatti uno

dei maestri giapponesi disse che forse il dottor Feldenkrais avrebbe potuto rispondere in termini più comprensibili per voi (occidentali). Così all'inizio (Feldenkrais) rispose che: "È una cosa mistica che uno su venti milioni può trovare in venti anni di pratica", ma poi aggiunse che: "In realtà non so che cos'è, ma quando una persona ce l'ha può muovere il bacino e la testa in qualunque rapporto uno rispetto all'altra ovvero può sempre generare potenza da questi muscoli più grandi. Si è sempre orientati nello spazio e sapete sempre dove siete. Nel Feldenkrais impariamo questo, non come fanno i praticanti d'arti marziali ma in noi sono piantati gli stessi semi.

1. Stendetevi sulla schiena. **Prendetevi un momento per sentirvi: sentite il vostro respiro e il movimento della respirazione. Potete pensare al posto del *Tanden* poco sotto l'ombelico**, all'interno - non è sulla superficie - e tutto ciò che facciamo è farci domande al riguardo. L'unica cosa che potete fare è portare la vostra attenzione lì in quell'area. Piegare le ginocchia e mettete i piedi in appoggio, con i piedi comodi e allargati; **mettete la mano destra dietro la testa (dietro la testa non dietro il collo) e portate la mano sinistra sul ginocchio destro (sotto il ginocchio)**; dovete sollevare la gamba non dietro, davanti alla sommità dello stinco. Mano sinistra e ginocchio destro così pian piano **iniziate a dirigerli l'una verso l'altro**, solo per sentire il movimento, non cercate di toccare; se tirate la gamba verso di voi, la testa può sollevarsi un po'. Qual è la parte più facile del movimento? Fatelo morbido, la parte che gradite di più? **Poi scambiate** solo le due mani: la sinistra è dietro la testa e la destra tiene la gamba destra e, con la stessa qualità di delicatezza, iniziate a dirigere il gomito ed il ginocchio uno verso l'altro, fatelo davvero facile e non avvicinatevi neanche alla sensazione di forzare o di fare fatica. Fermatevi, allungate le gambe.

2. **Ora iniziate a rivolgere l'attenzione a quell'area che vi ho nominato prima, il *Tanden*: potete pensare che è un punto che si alza quando l'aria entra in voi? È come se fosse quest'area- questo punto - che inizia ad attirare l'aria dentro di voi e lo stesso punto scende quando l'aria esce.** Non fate niente, si tratta solo di prestarci attenzione. Sentite questo punto che si alza e che attira l'aria perché entri e poi scende con l'espiazione, come se cercasse d'individuare in voi e mentre vi prestate attenzione, siccome non è un posto conosciuto la vostra attenzione vaga quindi con delicatezza la riportate lì; sentite il punto sotto l'ombelico che si solleva quando l'aria entra e che scende quando l'aria esce da voi. È semplicemente un posto per cui avete un interesse. **Lasciate andare e iniziate a prestare attenzione alla colonna: quale parte della colonna vi attira? Potete sentire il coccige? Potete distinguere il sacro dal bacino? Potete sentire le vertebre lombari? E poi la colonna più su, dietro il torace, tra le coste, tra le scapole e su fino al C7, la vertebra grande dietro il collo? Sentite che da lì la colonna sale ancora verso il cranio in mezzo alle orecchie e poi tornate giù.** Forse alcuni punti vi danno una sensazione più vaga, altri più chiara e se arrivate ad un punto che è vago non cercate di renderlo chiaro, ma lasciate che la vostra percezione sia così come è. Lasciate andare.

3. Solo nel pensiero ora pensate alla vostra bocca e pensate che inizi ad allargarsi come se gli angoli della bocca andassero più verso gli orecchi e voi voleste mostrare i denti con un sorriso. **Solo nel pensiero sentite l'inizio di un sorriso e mentre fate questo immaginate come verrebbe tirata la pelle nella guancia intorno agli occhi.** Poi iniziate a osservare le gambe: la lunghezza, la direzione e dove puntano le dita del piede. Che lunghezza ha una gamba dall'anca al tallone? E l'altra gamba dall'anca al tallone? Potete sentire le articolazioni delle anche? Sentite le mani, seguite la mano su lungo il braccio alla spalla, una e poi l'altra. Sentite la larghezza delle vostre spalle. Poi tornate all'idea, alla sensazione del *Tanden* e a come determina l'inspirazione e l'espiazione, mentre ascoltate quello che vi leggo e che

ha detto Moshe. Adesso prestate attenzione principalmente a questo punto; questa è l'essenza dell'esercizio: non perdetevi questo punto nella vostra consapevolezza che significa focalizzare la consapevolezza su questo punto per tutto il tempo mentre le altre cose che faremo hanno lo scopo di disturbare questa consapevolezza per cui di tanto in tanto perdiamo quel punto perché vogliamo rendere difficile per la nostra consapevolezza e mantenere quel punto. Quindi le altre cose che faremo serviranno a creare un disturbo per non prestare attenzione a quel punto e sono fatte come qualcosa di secondario - o in terza istanza o quarta o quinta - cioè in questo modo faremo molte cose, ma voi prestate attenzione principalmente al *Tanden*, il punto al di sotto dell'ombelico. Prestate attenzione a come si solleva e scende: il punto si alza quando l'aria entra e quando l'aria esce questo punto affonda. State sempre ascoltando questo punto e vedete se potete tenerlo nella vostra consapevolezza (o attenzione) e contemporaneamente notare la lunghezza della vostra colonna come qualcosa di secondario sullo sfondo. Ascoltate il *Tanden* e sullo sfondo c'è la colonna e se è difficile lasciate andare la colonna e fate solo il *Tanden*, poi vedete se potete tornare alla colonna. Ascoltate solo il *Tanden*, sentite come si alza questo punto quando l'aria arriva e scende affonda con l'espiazione. Ascoltate il *Tanden* e ascoltate la lunghezza delle gambe, ma principalmente il *Tanden*. Ascoltate il *Tanden* e ascoltate la larghezza delle spalle e le braccia. Ricordate che è solo per creare disturbo, per distrarvi dal *Tanden*.

4. Ascoltate la lunghezza delle gambe, ma principalmente il *Tanden* e sentite l'inizio di un sorriso, la bocca che si allarga, gli occhi e i denti, ma per primo il *Tanden*. Potete sentire tutte queste cose? Sono tutte sullo sfondo rispetto al *Tanden*: colonna, braccia, gambe, larghezza delle spalle e l'inizio di un sorriso. Continuate a riportare l'attenzione al *Tanden* per primo e poi fermatevi. Lasciate andare l'attenzione: va in giro (vaga) o va più al *Tanden*?

5. Piano iniziate a sentire di nuovo il *Tanden* e ora, senza perdere il *Tanden*, lentamente piegate le gambe e venite con i piedi in appoggio. Ricordate che l'essenza è osservare il *Tanden* e il movimento delle gambe viene fatto solo come disturbo quindi ascoltate il *Tanden* e allungate le gambe. Ascoltate il *Tanden* e mettete i piedi in appoggio, potete farlo ascoltando sullo sfondo le gambe mentre il *Tanden* è in primo piano? Mettete i piedi in appoggio e distendete le gambe ancora ascoltando il *Tanden*. Ascoltate il *Tanden* e mettete i piedi in appoggio. Ascoltate il *Tanden* e sentite la colonna, senza perdere il *Tanden*.

6. Portate la mano sinistra dietro la testa, sentite il viso che si apre in un sorriso e il *Tanden*; la larghezza delle spalle e il *Tanden*; la direzione delle gambe e il *Tanden*. Ascoltate il *Tanden* e portate la mano destra al ginocchio sinistro rimanendo con il *Tanden*, quella è la cosa primaria. Lentamente dirigete il gomito e il ginocchio uno verso l'altro ma ascoltate il *Tanden*, ma non perdetevi l'attenzione sul *Tanden*. Sentite il viso che si allarga e si prepara a sorridere e ascoltate il *Tanden*. Vedete se potete fare il movimento in misura tale che non disturbi le altre cose. Il movimento è solo una cosa così da mostrare, ma ascoltare il *Tanden* viene prima. Sentite il viso e la colonna. Nella misura in cui riuscite ad ascoltare tutto cambiate le mani; il *Tanden* è al primo posto e poi c'è la colonna, il sorriso e il *Tanden*. E scambiate di nuovo le mani come prima, ascoltate il *Tanden*: provate a fare il cambio delle mani in modo più veloce e più semplice. Ascoltate il *Tanden*, quel punto che si solleva con l'inspirazione e scende con l'espiazione. Potete ancora sentire il sorriso, la colonna e il *Tanden*? Allungate lentamente le gambe, portate le braccia vicino a voi e riposare. Sentite com'è riposare ora, come sono i due lati di voi a paragone tra loro, come siete appoggiati al pavimento.

7. Ascoltate il *Tanden* e mettete i piedi in appoggio, rimanete con il *Tanden*. Vi leggo di nuovo ciò che diceva Moshe: “Ovviamente mentre fate questo per tutta la lezione l’attenzione al *Tanden* è più importante del movimento. Facciamo i movimenti solo per metterci alla prova, per vedere se dormiamo o siamo svegli e mentre noi leggiamo voi potete ascoltare il *Tanden* intanto? Significa che vogliamo distinguere se riusciamo a prestare attenzione, cioè fare ciò che vogliamo o se c’è qualcosa dentro di noi che di per sé fa ciò che vuole. In altre parole stiamo cercando di smettere di essere macchine per diventare piuttosto qualcosa che si avvicina di più a un essere umano che ha una consapevolezza e che sa che cosa sta facendo e che fa ciò che vuole; e non è una cosa che si fa da sé come se questo lo volesse, cioè questa cosa non sono io, non è me”. Ascoltate il *Tanden*: sentite l’aria che entra sollevando questo punto e che quando l’aria che esce questo punto che scende; sentite il *Tanden* e la colonna. Ascoltate il *Tanden* e la larghezza tra le gambe; il *Tanden* e la direzione di una gamba e dell’altra; la larghezza delle spalle e il *Tanden*. La lunghezza delle braccia e il *Tanden*; il diffondersi di un sorriso e il *Tanden*.

8. Sentite il *Tanden* mentre portate la mano sinistra dietro la testa e il movimento è secondario; pensate soltanto di portare il gomito sinistro ed il ginocchio destro uno verso l’altro: pensatelo e sentite il *Tanden*. Pensate come farebbero, come si solleverebbe la testa, pensatelo e sentite il *Tanden*. Vediamo se riusciamo a liberarci della sensazione di dover sempre dare una sensazione. La capacità non sta nella schiena o nei muscoli, ma nel sistema nervoso e nell’immagine del movimento. Il *Tanden*, immaginate che gomito e ginocchio si tocchino: *Tanden*. La direzione del gomito e la direzione del ginocchio con il *Tanden* insieme. E nulla di tutto questo è importante se perdete il *Tanden*; immaginate il gomito e il ginocchio che si toccano e nel frattempo continuate a sentire il *Tanden*. Ricordate che i movimenti e i pensieri servono solo come disturbo mentre l’essenza della lezione è sentire il *Tanden*. Potete pensare alla colonna? Al sorriso che si allarga? Alle braccia? Alle gambe? Il *Tanden*? Tutto quanto. E in realtà fatelo. Prendete il ginocchio destro con la mano destra, sentite il *Tanden*, avvicinate tra loro gomito e ginocchio e sentite il *Tanden* senza toccare. Sentite che cosa perdete: la colonna? Il sorriso? La larghezza delle spalle? Il *Tanden*? Rimanete con il *Tanden*. Riuscite a mantenere l’attenzione su tutto? Senza muovervi e solo tenendo la gamba? Ascoltate il *Tanden*. Lasciate andare. riposare. Notate mentre riposare? Che cosa avete fatto finora? Lo riconoscete sul pavimento? Sentite il *Tanden*, le spalle, le braccia, le gambe, la colonna, il viso e il *Tanden*.

9. Senza perdere l’attenzione mettete i piedi in appoggio; *Tanden*, colonna, viso, braccia, spalle, gambe e *Tanden*. Pensate al *Tanden* e sentitelo. Intrecciate le dita, mettetele dietro la testa solo pensando alle altre cose: *Tanden*, colonna, viso, spalle. Pensate al *Tanden* e pensate di sollevare le due ginocchia verso i due gomiti; sentite il *Tanden* e pensate ai gomiti e alle ginocchia che si avvicinano tra loro. Pensate alla colonna, a come si allarga il sorriso, alla larghezza delle spalle, al *Tanden* e senza interrompere la vostra attenzione portate i gomiti e le ginocchia ad avvicinarsi tra loro ascoltando il *Tanden*. Sollevate le gambe, sollevate la testa e sentite il *Tanden*; sentite le altre cose e soprattutto il *Tanden*. Lasciate andare un momento il movimento e ascoltate tutto quanto: il *Tanden* e sullo sfondo la colonna, il sorriso, le braccia, le gambe e il *Tanden*. Iniziate di nuovo il movimento e notate di nuovo che cosa rimane fuori: è sempre la stessa cosa, lo stesso punto che viene lasciato fuori? È il *Tanden*? La colonna? Il sorriso? Le spalle? Continuate a tornare al *Tanden*.

Lasciate andare, allungate le gambe, abbassate le braccia vicino a voi. Sentite com’è il contatto con il pavimento e sentite il vostro respiro: attraverso la sensazione della respirazione siete attirati dal *Tanden*? Ascoltate il *Tanden*, con delicatezza e mentre

vi ascoltate così mettetevi sul fianco, seduti, in piedi e notate quando lo perdetevi e se lo perdetevi vi riconducete al *Tanden*. Sentitevi in piedi e ascoltate il *Tanden*. Iniziate a camminare: com'è ora la sensazione della camminata? Potete sentire il *Tanden*? A questo punto della lezione Moshe dice di ascoltare il *Tanden* da qui fino a casa.

Rimanete con questa sensazione, quindi ci lasciamo in modo tranquillo e ci vediamo domattina alle dieci. Portate anche il *Tanden*.

GIORNO 136 - 26/02/2017

136.1 Domande e risposte

Alan: Ho dimenticato il tuo nome... Sara, avevi fatto una domanda ieri che abbiamo detto che avremmo tenuto per stamattina.

Sara: Ho chiesto se c'è cambiamento anche quando non c'è la percezione da parte dello studente del cambiamento. Questo nell'ottica di collegare il cambiamento all'apprendimento. Quindi si potrebbe dire: c'è apprendimento anche se non c'è coscienza di un cambiamento?

Alan: Ci può essere, sì, ma ci sono più livelli. A volte diamo una lezione ed è abbastanza evidente che le cose cambiano, ma la persona non nota alcuna differenza. Quando capita che una persona non percepisca differenze dopo la lezione, ma invece capita che le loro difficoltà migliorano. A volte la difficoltà migliora, ma la persona non lo nota. Per cui il punto delicato è: quanto facciamo notare alla persona? Vi ho raccontato la storia dell'uomo che non sentiva le differenze fra le gambe, no? Non sentiva la differenza neanche se le gambe erano via via più libere. A quest'uomo piaceva il jazz e gli ho detto: "Sente che la gamba ha un diverso ritmo?" Quindi io ho sviluppato un'abitudine, in tutte le lezioni che do, anche con gli insegnanti: quando io percepisco una differenza la faccio notare, porto lì l'attenzione della persona e questo serve anche a dargli un luogo a cui prestare attenzione, in cui mettere la loro attenzione. Per molte persone è insolito prestare attenzione a dei dettagli così minimi, si aspettano delle cose brusche e vigorose che richiedono sforzo, quindi la prima approssimazione è creare fin dall'inizio questo contesto. Prima di venire qui ho fatto un segmento di recupero per una delle miei formazioni: avevo cinque persone nuove e una di loro non aveva mai ricevuto un'IF. Era stata danzatrice quindi aveva un buon senso cinestetico molto sviluppato, forte, e durante la lezione non sapeva a che cosa prestare attenzione e io l'ho notato fin da subito. Così ho continuato a parlarle delle differenze che percepivo. Quando una persona è confusa rispetto ad un'area di sé, potrebbe sentire l'opposto di quello che avviene, quindi il processo di apprendimento diventa apprendimento e chiarificazione. Se lavoro con un bambino molto piccolo non gli chiedo se sente la differenza, poiché non è in grado di parlare, ma il bambino vive di più nel mondo della sensazione, della percezione, e anche i bambini che hanno bisogni speciali sono in realtà delle macchine da apprendimento, e potrebbe essere più facile per loro assumere un nuovo comportamento, un nuovo funzionamento. Questo suscita un'altra domanda sull'apprendimento per gli adulti, una cosa di cui sono molto consapevole. Parliamone in termine di CAM prima: nella CAM posso chiedere "cosa notate?" All'inizio presto molto attenzione a lasciare la domanda molto ampia, aperta, vaga, perché sappiamo che una singola CAM potrebbe suscitare venti reazioni differenti, poi potrei dire "forse vi sentite più alti..." se una persona non si sente più alta penserà di aver mancato lo scopo della lezione. Allora chiederei: "Vi sentite più alti, più bassi oppure è lo stesso?". Di conseguenza è nel processo dell'osservazione di sé che io parto dal generale per poi dirigere l'attenzione degli studenti verso qualcosa di più specifico. E se do una direzione più specifica, devo sempre presupporre che possa non esserci stata questa differenza, e solo suggerisco quello che ho potuto osservare, che ho visto, perché se non lo vedo perché lo verbalizzo? Perché ce l'ho scritto negli appunti? La stessa cosa per l'IF: faccio sedere la persona dopo la lezione e vedo che si siede più eretta, sembra più alta. Non dirò: "senti quanto sei più alta", ma chiederò come si sente e la persona mi potrebbe dire: "sento i piedi per terra." "Bene, altro? Senti qualcosa di diverso nella seduta, nel

modo di sedere?” “Sono sugli ischi.” “Ok, ti senti più alta?” “No.” “Di solito questa è la tua seduta normale?” “No.” “Ok, come ti siedi di solito?” “Qui, più indietro” “Ok, torna.” “Ah sì, mi sento più alta”... quindi guido la persona verso la chiarificazione di ciò che potrebbe lei stessa sentire. Non so se lo avevamo annotato...rimane sempre per strada...apprendimento. L'apprendimento è una grande parte di ciò che facciamo, ed è questo che modifica completamente il contesto. Se sto pensando in termini di lezione, cioè che la persona debba imparare qualcosa, la persona deve partecipare. Mi sono capitate tutte le esperienze di cui parlavamo, cioè persone che migliorano senza notarlo, oppure io vedo il miglioramento, ma loro non sentono la differenza. E qui viene fuori la vostra capacità, chiedervi come aiutare questa singola persona. Molti anni fa è venuto un mio cugino per una lezione, aveva una tendinite al gomito e sapeva come se l'era procurata: era passato dal racket ball allo squash o qualcosa del genere e gli dava fastidio quando lanciava qualcosa alla figlia e quando sollevava il braccio. Aveva un vecchio forno e per accenderlo doveva abbassarsi e andare sotto, era molto flesso, ma alla fine della lezione era più eretto e gli ho chiesto di sollevare il braccio e sentire come lo sentiva. Lui disse: “Bene.” Gli chiesi perché e gli chiesi: “Prima non ti faceva male?” Lui rispose di sì, così gli ho dato una cosa da lanciare dicendogli di lanciare ma portando la spalla opposta indietro. “Come lo senti?” “Ok.” “Ti fa male?” “No.” Poi l'ho portato al lettino: “Questo è il forno, ma la tua mano inizia qui in alto, quindi fai il gesto di protendere la mano in questo modo” e così facendo non aveva dolore. Poi si siede e mi dice: “E la tendinite?” E io ho risposto: “Servono altre cinque lezioni.” Non per il dolore perché era passato, ma a livello di immagine di sé la cosa per lui non aveva senso, aveva bisogno di più tempo per adattarsi alla novità. Non è più tornato. Ti ho chiarito un po' la tua domanda? Altre domande?

Lorenza: In tutti questi racconti appari sempre come un insegnante neutrale rispetto alla persona che hai davanti, ma capiteranno delle volte in cui si sa che non si riesce, o si sente una difficoltà nell'instaurare il contatto con la persona che si ha davanti. Un insegnante Feldenkrais come gestisce questo genere di situazioni?

Alan: Capisco l'idea dell'insegnante che si pone in modo più neutro, non so se ho capito la seconda parte della tua domanda. Intendi delle situazioni difficili?

Lorenza: Siamo tutte persone, quindi ci possono essere delle sensazioni legate alla relazione con l'altro che possono influire su questa neutralità.

Alan: Ora stai parlando di transfert e contro transfert, o proiezioni? Vediamo se posso risponderti in parte. [00:15:05] È venuto da me un giovanotto per delle lezioni. Aveva un trentina d'anni e si muoveva per la stanza e prima dei trent'anni aveva già avuto, credo, cinque operazioni al cervello. Era una persona difficile. Nella prima lezione abbiamo parlato e gli ho detto: “Vedremo come ti senti a fine lezione.” E lui mi rispose, parlando come riusciva: “Beh, non mi aspetto granché da una lezione.” E io ho pensato: “Beh, io sì!” A fine lezione mentre cammina gli chiedo come si sente e lui disse: “Mi sento lo stesso, ma ti ho detto che non l'avrei sentito.” Quindi già ero seccato. All'epoca dividevo lo studio con tre psicoterapeuti, lui va in sala d'attesa dove ci sono dei pazienti in attesa per i terapeuti, arriva alla porta e dice: “Sai che credo di sentirmi diverso? Mi sento peggio! Ciao, ci vediamo la prossima settimana.” Quindi qui si ha a che fare con una personalità difficile, ed è qui che noi dobbiamo lavorare. È un grande apprendimento che possiamo fare quando abbiamo a che fare con una personalità difficile, per noi stessi. So che ci sono insegnanti che arrivano a licenziare qualcuno o si rifiutano di lavorare con certe persone, io invece quella volta mi sono detto: “Troverò un modo, capirò come fare.” Alla quinta lezione con quel ragazzo, lui era inginocchiato sul lettino e io stavo parlando e lui mi interrompe bruscamente, così io penso: “Non ci parlo più con questo.” Quindi lavoro in silenzio e

lui mi dice: “Scusa per averti interrotto, mi dispiace.” E io ho risposto: “No, non è vero che sei dispiaciuto, a te piace interrompere le persone, ti piace essere sgarbato, quindi per quanto mi riguarda abbiamo finito, vai a casa.” Lui se ne va e io sono seduto lì che penso: “Cosa ho fatto?” E la settimana seguente torna e mi dice: “Mi è piaciuta molto la lezione la settimana scorsa”. Quello che ho pensato poi è che nessuno gli poneva dei limiti, dei confini, tutti lo trattavano con attenzione, erano estremamente cauti perché si sentisse accettato. È stato per me un grande apprendimento questo, poter stabilire un confine che fosse adeguato, appropriato per me. In quel caso non l’ho fatto con grande abilità, potevo essere più competente, ma mi sono reso conto quanto è importante per le persone avere un limite, un confine. C’è un ambito di lavoro che si chiama “comunicazione non violenta” sviluppato da Marshall Rosenberg, che è morto quest’anno. Lui viaggiava in tutto il mondo per fare da mediatore fra varie popolazioni/tribù in guerra. Un mio amico cercava sempre di coinvolgermi, di parlarne e io gli dicevo di lasciar perdere che non mi interessava, poi un mio studente mi ha dato un video di Rosenberg e ho dovuto guardarlo e guardandolo ho pensato: “lo faccio questo! Anche questo lo faccio!” Era molto difficile da guardare, ma il modello che appariva dal video, mi piaceva perché rappresenta un parallelo con alcuni dei modelli che usiamo noi nel nostro lavoro, in particolare là dove si fanno le osservazioni. Ad esempio una persona dice: “Il problema è che il mio capo non mi ascolta.” In realtà tu non lo sai se sia così davvero, forse pensi così, ma come fai ad esserne certo? Cosa fa effettivamente questo capo? “Non mi rispetta.” Non possiamo saperlo per certo. “Ok, quando il mio capo parla con me non mi guarda, guarda tutti gli altri.” Questo è un elemento concreto. Quando osservo qualcuno che sta in piedi in un certo modo non penso: “Forse ha avuto un’infanzia difficile.” Vedo una flessione laterale e vedo solo questo. Nella comunicazione non violenta, nel dialogo, quello che guardate o cercate, è 1) l’osservazione, 2) l’emozione soggiacente, 3) qual è il bisogno non soddisfatto di quell’emozione, di quel sentimento. E solo dopo si può fare la richiesta. Mettere a fuoco questo ha generato un cambiamento drammatico, enorme sul mio lavoro, perché quando una persona mi affronta in modo deciso, aggressivo, che sia nel lavoro o nella formazione, io prima respingevo o mi contrapponevo con altrettanta forza oppure cercavo di rispondere al contenuto della domanda e il più delle volte l’interazione non risultava soddisfacente né per me né per l’altro. Ma non appena ho iniziato a chiedermi: “Che cosa sente questa persona?” Il mio modo di interagire è cambiato. A volte chiedo specificamente: “Che cosa senti? Ti senti arrabbiato? Impaurito?” Magari mi rispondono di no, ma il solo fatto di porre la domanda, cambia qualcosa. C’è un video, in inglese, e devono essercene anche con sottotitoli italiani perché Rosenberg ha insegnato e viaggiato in tutta Europa. Certamente Mara ce l’ha, ma lo manderò anche a Lara cosicché possa mandarvelo e voi vederlo. Io l’ho guardato già centinaia di volte e ogni volta imparo ancora qualcosa. Quindi, questa è la prima diciamo “approssimazione” di risposta e ora apprezzerei molto se tu la piantassi di essere così difficile! (risate)
Facciamo una CAM.

136.2 CAM 283: Respirare ritmicamente #3, proni - AQ (AY 191)

1. Sentite qualcosa, non so cosa, qualunque cosa! A me è capitato a volte di stendermi e di non notare niente di particolare, non sapendo a cosa prestare attenzione. Voi che cosa notate? Cosa avete detto? “Il Tan Den” ci arriveremo! Bene! Sentite il contatto con il suolo. **Mentre fate lo scanning notate come lo fate**, partite sempre dagli stessi due o tre punti? E da lì proseguite? Sentite un lato e lo paragonate all’altro? E passate da uno all’altro? Procedete in modo sistematico, partite dalla testa e andate via via verso i piedi o viceversa? Fate la stessa cosa nella doccia?

Partite da un punto poi passate all'altro? O avete un'attenzione che si sposta in modo casuale e salta di qua e di là? Non c'è un unico modo di farlo. Ma è **interessante osservare se anche nel fare lo scanning abbiamo delle abitudini marcate**. Sentite com'è il respiro stamattina. Se avete gli occhi aperti chiudeteli, divaricate le gambe in modo che siano comode, ascoltate il vostro respiro e con gentilezza **premete la parte posteriore della testa sul pavimento**. Ha un effetto sulla respirazione? E se vi è sfuggito il momento, rifatelo. Siete distesi, ascoltate il respiro e premete gentilmente la testa sul pavimento. Sentite se c'è un qualunque effetto sul respiro. Fatelo, lasciate andare. Forse trattenete il respiro premendo la testa? O cambia il ritmo, la velocità del respiro? Fate una pausa. E ascoltate il respiro, dove va, entra in voi? Scende? Va ai lati? Avanti, indietro? Su? Ieri abbiamo parlato di riempire i polmoni in diverse direzioni, sentite dove va oggi il vostro respiro. Poi **mentre osservate il vostro respiro così, vedete se riuscite a premere la testa senza che questo influisca sul respiro**, come realizzate questa pressione sul pavimento senza disturbare il respiro? È una domanda, non significa che dobbiate riuscirci. Premete e lasciate andare. Fate una pausa. Sul respiro influiscono moltissime cose diverse. A me piace fare immersione in mare e nelle immersioni bisogna continuamente inspirare ed espirare. Trattenere il respiro può essere pericoloso e mi sorprende ogni volta quando il respiro cambia quando vedo qualcosa, ad esempio un polpo, e solo dopo mi accorgo che il respiro è cambiato.

2. **Lentamente iniziate a fare la respirazione in quattro fasi**, provate a farlo basandovi su una sensazione interiore che le quattro fasi abbiano circa la stessa lunghezza: c'è l'inspirazione, la pausa, l'espirazione e poi la pausa. Non occorre fare un respiro profondo né una pausa lunga. Potete trovare quattro fasi che siano abbastanza comode? E poi **mentre fate il respiro in quattro fasi premete la testa e lasciate andare, sentite se influisce sul respiro**. E notate se quando premete la testa lo fate sulla pausa o nell'inspirazione o nell'espirazione. Provate, **giocate con la pressione della testa in fasi diverse del respiro** e vedete se in una fase è più facile che in un'altra. Magari nelle pause è più semplice perché state già trattenendo il respiro. Lasciate andare, riposare.

3. **Riprendete la respirazione in quattro fasi** e la prossima volta che ispirate pensate che ci siano due correnti d'aria: una va dalla metà del torace verso il basso, la parte posteriore delle coste e la seconda va dalla metà del torace verso l'alto, le spalle, la testa, le orecchie. Con la prossima inspirazione sentite come i polmoni si riempiono d'aria per tutta la loro lunghezza, su, giù, verso i lati, dietro e tutte queste parti si rimpiccioliscono quando espirate. Rendetelo lento e piccolo, non occorre che sia vigoroso o intenso.

4. [00:11:24] Avete sempre il respiro in quattro fasi, sentite se oggi sembra più facile. Mentre fate questo solo per un momento vedete se potete **sollevare la testa il minimo che vi riesce**; come se qualcuno vi tirasse i capelli, li prendesse alla sommità della testa e vi tirasse appena tirandovi attraverso la colonna. L'idea è ancora la stessa: cioè **sollevare la testa senza interferire con il respiro**. Notate in quale fase del respiro sollevate la testa. Provate tutte le fasi, anche le altre, vedete se in una è più facile. Non occorre trattenere il respiro per tutta la durata della fase, se è comodo fatelo.

5. **Portate una mano sulla sommità della testa**, sui capelli se li avete, se non li avete mettete la mano dietro la testa. **Sollevate la testa con la mano: tenetela sollevata e fate la respirazione in quattro fasi, se avete capelli tirateli come se voleste allungare la colonna e se non avete capelli mettete al mano dietro la testa per sollevarla**. Tenete la testa sollevata mentre fate questo. La mano vi aiuta, e

ancora sentite che l'aria va ancora dal centro verso il basso e dal centro verso l'alto e si svuota nelle stesse direzioni. Lasciate andare, risposate.

6. **Iniziate nuovamente la respirazione in quattro fasi** e mentre vi do le prossime indicazioni notate se c'è un effetto maggiore su una delle quattro fasi della respirazione. **Premete piano la spalla destra sul pavimento tenetela premuta, che cosa succede alle quattro fasi del respiro? C'è un effetto su tutte e quattro o c'è un effetto maggiore su una delle fasi? O c'è un effetto diverso? Cosa notate? È difficile da ascoltare? Notate cosa cambia quando smettete di premere: cambia qualcosa? In quale fase del respiro? Era la fase in cui sentivate la differenza con la pressione? Che cosa notate? Sempre respirando in quattro fasi, sollevate la spalla destra e tenetela sollevata, questo interferisce con il respiro? Potreste farlo senza interferire? L'aria intanto continua ad entrare e va su, giù, a destra, a sinistra, davanti e dietro.**

7. [00:18:04] **Lasciate andare il sollevamento e fate solo le quattro fasi del respiro, e per quanto possibile senza interromperlo provate a sollevare due volte la spalla destra e poi premere due volte la spalla destra, sollevate due volte, premete due volte, decidete voi a che velocità. Provate a farlo senza interferire con alcuna delle fasi. Lasciate andare sollevamento e pressione, ma mantenete il respiro in quattro fasi. Ascoltando che influsso ha sul respiro. Premete due volte la spalla destra e poi sollevate la spalla sinistra due volte. La prossima volta premete una volta la spalla destra e una volta la spalla sinistra, sempre facendo le quattro fasi della respirazione, ascoltando come si riempiono i polmoni dal centro verso l'alto e dal centro verso il basso. Poi fate solo la respirazione in quattro fasi, poi premete la spalla destra mentre sollevate la sinistra, poi premete la sinistra e sollevate la destra e poi passate da una all'altra. Poi tenete entrambe le spalle sollevate sempre mantenendo le quattro fasi della respirazione. Lasciate andare, rimanete distesi e respirate come volete. Abbiamo fatto la respirazione in quattro fasi per un tempo molto lungo. Sentite che sensazione avete ora che non state facendo niente di particolare.**

8. [00:23:36] **Riprendete lentamente a fare la respirazione in quattro fasi, e gentilmente iniziate a premere tutta la gamba destra sul pavimento, cambia qualcosa? C'è il tallone, c'è la parte posteriore della gamba. Questo influisce sul ritmo delle quattro fasi? O in altro modo? Premete e lasciate andare. Vedete se potete premere e rilasciare la gamba destra senza influire sulle quattro fasi del respiro; smettete di premere, ma mantenete le quattro fasi del respiro, c'è stato un influsso dato dalla pressione della gamba? Sempre facendo la respirazione in quattro fasi adesso sollevate appena la vostra gamba destra, su quali parti del respiro influisce questo? Provate a fare il movimento in modo che la differenza sul respiro sia la differenza minima possibile. E sollevate la gamba e la riabbassate senza influire sul respiro. Mantenete la respirazione in quattro fasi e premete la gamba destra e sollevate la gamba sinistra, come respirate? Ascoltate la lunghezza della colonna, l'aria che dal centro va verso l'alto e dal centro verso il basso, e provate, per quanto possibile, senza che questo abbia un effetto sul respiro, senza che venga interrotto. Notate se tutte le variazioni che abbiamo provato hanno effetto sulla stessa fase della respirazione o se cambia l'effetto a seconda dei diversi movimenti. Riposate e ascoltate il respiro così come vuole andare. Respirare è probabilmente l'azione alla quale abbiamo associato il numero maggiore di abitudini, perché è ciò che facciamo dall'istante in cui nasciamo a quello in cui moriamo e ci sono abitudini apprese di cui non abbiamo la minima idea e non è facile modificare le abitudini relative al respiro. Pensate a quando modificate le abitudini alimentari, si mangia 4 o 5 volte al giorno a seconda e disturba molto la nostra vita modificare il modo in cui ci nutriamo; quindi cambiare il respiro è davvero un cambiamento molto grande. Quindi scegliete un approccio delicato.**

9. Di nuovo fate la respirazione in quattro fasi poi premete la gamba sinistra, sollevate la destra, rimanete così e sentite l'effetto sul respiro. Lasciate andare mantenendo la respirazione in quattro fasi e ora premete entrambe le gambe tenendole premute sul pavimento. Osservate se potete mantenere una pressione leggera, abbastanza facile e intanto riempite i polmoni in tutte le direzioni. Provate poi a sollevare entrambe le gambe continuando a respirare, ovviamente le riappoggiate quando ne avete bisogno. Che influsso c'è sulle quattro fasi del respiro? Magari avete bisogno di appoggiare le gambe, poi le sollevate ancora. Lasciate andare, piegate le ginocchia mettete i piedi in appoggio e riposare.

10. Allungate le gambe e riprendete la respirazione in quattro fasi e mentre la fate provate a premere la parte posteriore del girovita sul pavimento. Tenetela premuta e ascoltate il respiro, fate una pausa, ma continuando la respirazione. Poi provate a premere le coste fluttuanti, quindi leggermente al di sopra del girovita e notate con quale fase della respirazione interferisce questo, provate ad organizzarvi in modo che non ci sia questo effetto. Smettete di premere, poi premete le coste inferiori sul lato sinistro e notate la respirazione. Poi fate solo la respirazione in quattro fasi e sollevate le coste inferiori sul lato destro, sentite se l'effetto sul respiro è lo stesso o se è diverso. Lasciate andare la pressione e continuate con la respirazione. Provate a sollevare le coste inferiori sul lato destro mentre premete le coste inferiori sul lato sinistro: questo vi fa ruotare, rotolare appena, che effetto c'è? In che modo notate l'effetto? Poi scambiate: sollevate a sinistra e premete a destra. Lasciate andare e riposare.

11. Iniziate la respirazione in quattro fasi, ascoltate il movimento dell'aria in tutte le direzioni. Adesso premete la scapola sinistra e contemporaneamente sollevate l'anca destra, lasciate andare, ora sollevate la spalla sinistra e sollevate l'anca destra. Movimenti minuscoli. Tenete così e ascoltate il movimento del respiro. Lasciate andare e adesso premete l'anca sinistra e sollevate la spalla destra sempre continuando ad ascoltare il vostro respiro, lasciate andare, sollevate l'anca sinistra e la spalla destra e tenetele sollevate: cosa succede al respiro? è sempre la stessa fase o più fasi a sentirne l'effetto? O l'effetto è su fasi diverse? Lasciate andare, riposare.

12. [00:40:00] Rotolate e stendetevi proni, divaricate leggermente le gambe e le due braccia sono allungate oltre la testa. Appoggiate il mento o la fronte sul pavimento e ascoltate il vostro respiro, in che direzioni può muoversi.. dal centro verso il basso, dal centro verso l'alto. E' diverso a pancia in giù? Potete iniziare a fare la respirazione in quattro fasi e per quanto possibile senza influire sul respiro iniziate a sollevare e allungare il braccio destro, tenetelo sollevato. Poi lo appoggiate e continuate con la respirazione in quattro fasi e ancora, senza influire possibilmente sulle quattro fasi, sollevate il braccio sinistro e tenetelo sollevato, è diverso? Fate una pausa, fate la respirazione in quattro fasi. Poi sollevate entrambe le braccia, tenetele sollevate, dove diventa difficile il respiro? Pensate che i polmoni si espandono dal centro verso l'alto e dal centro verso il basso, vi aiuta questo? Abbassate le braccia, mantenete la respirazione in quattro fasi e sollevate la testa, cambia qualcosa? Abbassate la testa, ascoltate le singole fasi della respirazione. Adesso iniziate a premere entrambe le mani sul pavimento, lasciate andare la pressione. Mantenete la respirazione in quattro fasi, mentre respirare così, facendo un movimento minuscolo provate a sollevare l'ombelico dal pavimento, che cosa succede? Lasciate andare e riposare proni come volete e respirate come volete.

13. **Riprendete la posizione con le gambe divaricate e le braccia allungate oltre la testa, il mento o la fronte sul pavimento e premete la mano destra e la gamba sinistra; i movimenti non sono molto importanti quello su cui stiamo facendo i nostri esperimenti è la continuità del respiro. Poi sollevate il braccio destro e la gamba sinistra, che cosa cambia? Lasciate andare, e premete braccio sinistro e gamba sinistra, ascoltate le fasi del respiro, lasciate andare e sollevate il braccio sinistro e la gamba destra. Fate una pausa facendo solo la respirazione in quattro fasi, osservate se mantenendo la respirazione in quattro fasi potete rimettervi sulla schiena dove riposate semplicemente. Sentite come entra adesso l'aria in voi e dove va: avete nel tronco, nel busto una diversa sensazione di volume o di dimensione? Non ve l'ho chiesto all'inizio, ma com'è la fine dell'inspirazione? È più morbida o la transizione avviene in modo diverso? E lo stesso per la fine dell'espiazione. Lentamente iniziate a girare il palmo della mano sinistra verso il pavimento e verso il soffitto e iniziate a fare la respirazione in quattro fasi, sentite com'è adesso, è più facile? Vi ricordate com'era questo qualche giorno fa? Non era così facile all'inizio, lo trovate più possibile ora? Lasciate andare riposate.**

14. **Rotolate su un fianco mettetevi a sedere e poi in piedi.** Sentite in che modo questi movimenti e questo tipo di respirazione hanno avuto un **effetto sulla vostra stazione eretta, su come state adesso in piedi.** Emergono delle differenze? Ci sono differenze nella respirazione, nella forma o una qualche qualità interiore? Camminate. Che cosa sentite nella camminata? Che sensazione avete del volume, la tridimensionalità come la sentite? È diversa la sensazione dello spazio che avete dentro? C'è più spazio? Se sentite più spazio andate a riempirlo di torta!

Facciamo un quarto d'ora di pausa e poi riprendiamo.

136.3 Discussione su progetti

Mara: Non farò lezione, semplicemente parliamo, lo utilizziamo al massimo, lo spremiamo al massimo. Venite che parliamo dei progetti. A che punto siamo? Chi di voi ha già avviato un meraviglioso progetto alzi la mano, anche mediocre, chi un progetto modestissimo? Li avete già avviati i progetti, sì? E chi di voi non ha fatto niente... allora voi non sarete diplomati. Sono seria, non è un optional il progetto fa parte del percorso dei quattro anni, quindi mettetevi e fate un progetto, anche insieme a qualcuno altro. Io capisco che voi non riuscite a creare un gruppo ed insegnare, allora associatevi gentilmente a qualcuno che vi accolga a braccia aperte e condividete. E poi ci sarà anche da elaborare una cosa scritta, poi ne parleremo tutti insieme così che dividerete il vostro progetto, è molto interessante. Quante pagine? Non so... 250 ?! 6000 parole?! Vorrei l'abstract in italiano e in inglese entro maggio (*risate e parole in sottofondo*). Potrebbe essere un video, delle foto, chi non sa scrivere in italiano faccia un disegno e poi può parlare. Però un elaborato, un prodotto creativo lo voglio vedere, potrebbe essere un oggetto, un ikebana... eh Jenny?! Un collage e lo proiettiamo, vi lascio liberi di trovare la forma. Avrete 15/20 minuti per esporlo dato che tutti dovrete parlarne, potremo aggiungere delle ore e sfiorare alla sera: l'ultima sessione è molto intensa con le supervisioni, il programma, gli ultimi ritocchi alle IF, mani, piedi, faccia e quello che faremo. Scherzate, ma faremo davvero mani e viso, solo i capelli rimangono fuori! Cominciamo subito nella prima settimana di luglio, e poi dovremo organizzare le supervisioni, perché per le supervisioni dovremo trovare delle persone e faremo varie tornate. Ancora non ho deciso se prendere già del tempo a maggio per portarci avanti, ma mi spiace togliere spazio... vediamo. Altro? No? Bene.

Per quanto riguarda le IF avete visto, oramai non è più una sorpresa, mi scuso molto perché non riuscirò a farlo con tutti e devo anche tutelare le mie anziane articolazioni che ne risentono... Chiara era preoccupatissima è venuta a chiedermi tre volte come stavo dopo, bene sto! (*risate*), quindi andrò avanti però non riuscirò a farlo con tutti quanti, però se qualcuno vuole venire a Milano nel periodo da qua a maggio, luglio, la contiamo come integrazione, possiamo farlo fuori dalla formazione ed è più diluito e più semplice per me, la carcassa ne risente di meno (*risate*). Ad ogni modo va bene, se ci fosse qualcosa di terribile vi fermerei, in questo corso ho deciso di lasciarvi fare mezz'ora e poi di darvi dei feedback puntuali, quelli che li hanno ricevuti erano contenti. Se ci fosse qualcosa che mi disturba vi fermerei subito.

Lascio il microfono ad Alan. Ultima cosa, per quanti riguarda le letture, avete letto tutti i libri di Feldenkrais? Se qualcuno non li avesse letti cerchi di farlo per luglio che magari troviamo un momento per riparlarne.

136.4 Domande su CAM respiro; IF: intera IF pensando a dolore ad una parte e movimento deamplificato

Alan: Siete molto fortunati che vi dia questa possibilità, era più alta un po' di tempo fa! Anche io!

Mara: Nella nostra formazione lui era il maschio più piccolo, invece c'era una donna più piccola di me.

Alan: Ed io non lo sapevo! Moshe ha fatto una dimostrazione con l'uomo più alto della formazione e poi ha chiesto chi è il più basso e tutti dicevano: "Alan, Alan" e io guardavo in giro pensando che ci fosse un altro Alan e dicevo "no, non sono io il più basso!" E' stato uno shock. Poi c'era una signora piccola, un giorno viene da me e mi dice "c'è un'organizzazione che ti potrebbe interessare, per iscriverti" io le ho chiesto cosa fosse, ed era un'associazione per le persone piccole che vorrebbero le cose dell'altezza giusta (*risate*), io l'ho guardata e le ho chiesto "perché lo stai dicendo a me? Tu cosa fai?" "Badiamo che le cose siano della giusta altezza" "In effetti in un bar dove vado l'orinatoio è piuttosto alto, però ci arrivo!" e poi le ho chiesto "E invece l'altra organizzazione? Cioè l'associazione delle persone alte che vorrebbero le cose dell'altezza giusta?" dopo di che secondo me non mi ha rivolto la parola per due anni.

Mara: ad un certo punto, a proposito di questa cosa del più alto e del più basso, ci dava un secchio con dell'acqua e dovevamo fare un movimento veloce senza far cascare l'acqua. Alan ci sei riuscito?

Alan: Certo!

Mara: Il più piccolo ce l'ha fatta! (*risate*). Poi ha chiesto se ci fossero volontari e io mi sono offerta e naturalmente tutta l'acqua è precipitata! (*risate*)... una figura tremenda! (*risate*).

Alan: dicevo del fatto di lavorare con Mara, è un feedback molto importante e lo potete fare anche tra di voi. Ho tenuto una volta un seminario fatto in questo modo con degli insegnanti, e insegnavo a Parigi con Miriam Pfeffer e le dissi che sarei andato in Svezia a tenere questo seminario e lei mi ha detto: "Devi stare attento perché ti puoi far male." "No, perché se sento che qualcosa non va bene mi fermo e dico alla persona di fermarsi" e Miriam mi ha detto: "Noi lo facevamo con Moshe e si

faceva sempre male.” Le ho chiesto come mai, come fosse possibile e mi disse: “Beh appena si stendeva sul lettino si addormentava e non ha mai dato feedback, si alzava a fine lezione e diceva - oddio il collo” e allora se è così a cosa serve? C’era una domanda di Raffaele.

Raffaele: Volevo solo avere un po’ più di informazioni riguardo a queste CAM che abbiamo fatto.

Alan: Vuoi dire da dove vengono?

Raffaele: Sia da dove vengono e anche, siccome sono un po’ diverse da quelle che facciamo di solito...

Alan: Sono della serie Alexander Yanai, ne abbiamo fatte tre e credo che il gruppo sia di sei o sette lezioni. Le ho insegnate più volte, quando le ho fatte le odiavo mi faceva impazzire provare a fare le cose insieme al respiro. la prima volta che le ho fatte insegnava una delle mie partner e facevo molta fatica. All’epoca nuotavo tutti i giorni 1500 metri abbondanti e il miglio lo nuotavo in 43 minuti, andavo a nuotare dopo la giornata di formazione e dopo queste lezioni mi sembrava di soffocare in acqua e avevo la sensazione che il mio modo di nuotare e le bracciate fossero completamente disorganizzati, mandavo giù acqua, tossivo, poi guardo l’orologio: 39 minuti! Devo aver sbagliato a guardare, non possono essere quattro minuti in meno. Ogni giorno facevamo queste lezioni, queste CAM, e andavo poi a nuotare e facevo molta fatica. Questa serie di lezioni ha ridotto il tempo con cui nuotavo il miglio del 10%. Ne parlavo durante le lezioni, il fatto che non sia facile modificare qualcosa correlato al respiro: bisogna farlo poco per volta, altrimenti diventa una cosa molto impegnativa, può sfinire. Mi hanno chiesto per anni di fare un seminario sul respiro, ma come si fa a fare quattro CAM al giorno per due giorni sul respiro? Non so come si possa fare. Ma uso queste lezioni con l’idea del multi tasking. Questa può essere un’idea interessante: come prendo lezioni diverse o le stesse lezioni, ma le colloco in un contesto diverso e assumono un significato diverso. Se torniamo a chiederci su cosa sia questa lezione, su cosa è viene determinato in parte dall’intenzione dell’insegnante. La prima registrazione della serie dei miei DVD è sul cadere, dove c’è una lezione in cui si è in appoggio su mani e ginocchia si va sulla schiena e si torna su mani e ginocchia. La seconda serie che ho registrato è “il momento in cui iniziamo”, finisco di insegnare una lezione e il traduttore mi dice “interessante, l’hai insegnata in modo diverso rispetto all’ultima volta”, “io ho insegnato questa lezione l’ultima volta?” non me ne ero nemmeno reso conto, perché pensavo alla lezione in modo del tutto diverso. Nella terza serie “il piacere della sfida” avevo la stessa lezione.. c’è solo una lezione in tutti i DVD e non la riconoscereste! Quindi l’ho inserita una terza volta e poi l’ho tolta. Quindi la regola che mi do è di non ripetere una lezione più di due volte, se lo faccio, la terza volta devo alterarla abbastanza, deve essere piuttosto diversa.

Sara: Io invece volevo chiedere, riguardo all’ultima lezione di ieri, sul Tan Den, perché quella l’ho percepita diversa dalle solite.. non so se dire come struttura, perché spesso richiamassi l’attenzione sul Tan Den, lo dissi in un certo modo, ma soprattutto anche non ho mai sentito dire “restate con il ginocchio” “restate con la spalla” invece ci dicevi “restate con il Tan Den”. L’ho sentita un po’ ipnotica come lezione. Questa è una lezione fatta così?

Alan: Moshe ha insegnato la lezione in questo modo, lo dice chiaramente: i movimenti servono a disturbare, quindi è una lezione che si svolge nell’attenzione. Come teniamo l’attenzione su qualcosa? Non è facile, ci distogliamo prima di rendercene conto, faremo un’altra lezione sul Tan Den dopo. Ma ogni volta che

prestate attenzione al respiro, a una cosa, diventa leggermente ipnotico; quando si parla di stato di trans, una teoria è che noi passiamo da uno stato di trans all'altro durante tutta la giornata, quindi la trans non è solo quella che si pensa normalmente. Tutti siamo in uno stato di trans o addormentati, metà del tempo non sappiamo cosa stiamo facendo.

Allora, questo è il programma: avrete un nuovo compagno, grazie a Dio! Ci sono due cose da discutere con il compagno, poniamo che lavoriamo io e te, io le do una lezione, lei mi dirà che ha un dolore al collo, alla zona lobare o ginocchio, sceglierà lei e mi dirà quando sente dolore, quando le fa male questa zona in modo specifico. Perché vogliamo essere specifici, per capire di quale schema stiamo parlando e questa è la prima cosa. Poi lei farà il movimento ridotto al minimo, dato che è un compagno diverso è interessante che facciate lo stesso movimento che avete fatto ieri con l'altro compagno, iniziate facendolo molto piccolo e poi lo fate crescere in modo che il compagno finalmente indovini. A quel punto lo fate di nuovo piccolo in piedi, seduti, distesi. Questa volta chi guarda il compagno fare il movimento, e non vale per ogni azione questo, deve individuare due schemi. Ad esempio per il frisbee il primo e più ovvio è la rotazione, ma magari come secondo schema c'è la flessione. Poniamo che lei abbia male al ginocchio e io lavoro sulla rotazione perché il ginocchio non ruota. **Scegliete uno schema per il dolore, invece per l'azione trovate due schemi motori.** Quindi per esempio tu hai rotazione per il ginocchio, rotazione e flessione per l'azione e lavori con questi tre schemi. E durante la pratica in certi momenti pensiamo al ginocchio e in altri pensiamo al frisbee. Mentre fate la pratica vi chiederò anche altre cose, ma questa volta avrete 45 minuti per lavorare a testa. Se riuscite a cominciare fra un minuto anche 50 minuti, perché ci vuole anche tempo per indovinare l'azione, va bene?

Riguardo all'organizzazione di sé, vi mostro una cosa che vedo ancora che fate. Quando vi dico: "Stand!" alzatevi, vi vedo fare questo... se lo faccio con questa velocità non imparerò granché sulla mia organizzazione. Se io dico "stand" la cosa migliore è questa (si ferma e si alza lentamente)... ora posso alzarmi, quindi rimanete e sentite dove siete, cosa non riuscite a fare, sentite qual è la vostra abitudine. Se invece "saltate" e vi togliete dalla vostra abitudine non la percepite... ok, Stand! (*risate*). Iniziate a lavorare. Lo studente decide in che posizione stendersi. Sapete una cosa che capita a volte quando diamo un IF è che non va come avevamo progettato, quindi le persone sul lettino, per favore cambiate posizione! Succede sempre nelle lezioni che la persona vi dica che non è comoda e vi chiede di cambiare posizione, sulla schiena, sul fianco, sulla pancia. Cambiate posizione subito, non aspettate. Allora la prima approssimazione è che siete veramente scocciati perché la persona vi ha rovinato la lezione, ma avete da sviluppare quei due fili conduttori del dolore e della funzione quindi potete continuare a lavorare per questa lezione esattamente nello stesso modo, anzi forse questa posizione vi permette, vi dà accesso a delle cose che prima non erano possibili. Come potete continuare su quei fili? [00:19:18]

Allora, quando pensavate che le cose andassero bene... chi è sul lettino per favore prenda la terza posizione, cambi di nuovo adesso! Adesso! Le posizioni possibili sono sul fianco, sulla schiena o a pancia sotto, non vi capiterà mai un cliente che vi chiede di inginocchiarsi sul lettino. Il compagno è nella terza posizione, come seguite ora quei fili che stavate seguendo? Perdete accesso a qualcosa, qualcos'altro diventa possibile? Che cosa succede adesso?

Stand! ... quando lo dico e voi siete già in piedi non vi fa sentire bene, contenti? Molti conoscono la parola stand e gli altri l'hanno imparato, è una sorta di esercizio Pavloviano, e anche fuori dalla palestra e vi capiterà di sentire la parola vi alzerete in piedi "Ah Ah Ah".

Quale filo state seguendo? Vi siete persi? Capita, va bene così, lo schema motorio vi fa tornare, vi dà qualcosa che vi aiuta a porre domande. Notate se in tutte le diverse

posizioni potreste dire che avete dovuto ricominciare ogni volta o se avendo dei fili da seguire c'è meno la sensazioni di cominciare ogni volta da capo. Mi sento generoso! Invece di dire a chi è disteso di mettersi a sedere, lo faremo fra tre minuti. Gli insegnati: chiedetevi cosa volete fare negli ultimi minuti, ci sono dei movimenti a cui volete tornare, dei riferimenti oppure volete completare ciò che state facendo senza iniziare qualcosa di nuovo. Fra tre minuti vi chiederò di far mettere seduto il compagno, se capita prima va bene lo stesso, però a quel punto lo farete sedere.

Adesso finite ciò che state facendo e chiedete al compagno di mettersi seduto, se non lo fate voi dirò io a chi è sul lettino di sedersi, ma sarebbe più bello se fosse un'idea vostra. Continuate a lavorare col compagno seduto, lo schema su cui avete lavorato per il dolore, i due schemi della funzione. Cosa diventa possibile da seduti? Non è una lezione intera in questa posizione è solo per ricordargli alcune cose, abbiamo parlato di apprendimento prima e chiedetevi che cosa volete dargli, un qualcosa che lui possa fare da seduto e che gli ricordi della lezione, potete parlare, ma dite cose intelligenti!

Qualunque cosa stiate facendo adesso vedete come concluderla per portare il compagno in piedi e lavorate un minuto in piedi. "Stand", ricordate qualcosa al compagno in questa posizione e poi lasciate che cammini. Una volta che camminate ascoltate come vi sentite dopo il lavoro ricevuto. Non parlate ancora, lasciate il vostro compagno camminare e che rimanga nella sua esperienza sensoriale. Il compagno poi ritorna e fa l'azione completa e sentite com'è ora. Per ora non dovrete chiedere soldi per le lezioni, ma per chi ha ricevuto un'ottima lezione potrebbe lasciarvi una mancia!

136.5 CAM 284: Sul fianco, spingere da anca opposta e rotolare - AQ

Alan: prima della CAM ho pensato che potremmo sentire qualche esperienza sulla pratica di IF, sia dare che ricevere, com'è stato seguire i fili?

Valeria: Se lo scopo dell'esercizio era quello di creare disorientamento mi sembra sia riuscito.

Alan: Bene! Ti sei sentita disorientata per il cambio di posizioni? Lo capisco, ma ogni volta che la persona cambiava orientamento tu avevi una qualche idea di dove andare?

Valeria: Sì però a questo punto della formazione non ho ancora la scioltezza che mi consente di saltare da una posizione, da un orientamento all'altro mantenendo il filo di quello che ho in mente.

Alan: Certo, capisco senz'altro, e quando si comincia ad averlo? È questa la domanda. A pranzo ho dato una lezione alla mamma di Martina e aveva un problema alla spalla destra, io ho pensato "va bene, le chiedo di mettersi sul fianco sinistro" le ho chiesto se stesse comoda sul fianco sinistro "no", le ho chiesto allora come voleva stendersi e mi ha risposto "sul fianco destro" e capita a volte che una persona abbia dolore su un lato e preferisca stendersi proprio su quel lato, non se la pressione fa male, ma se la persona si stende su quel fianco non potete più muoverla. Allora le ho detto "può mettersi sulla schiena?" "no".. dentro di me pensavo "oh dai!.. mi fai lavorare duramente!" e il movimento sul quale volevo informare la persona mi sono chiesto come poterlo fare dall'altro lato. Quindi è la stessa cosa, o perché non può la persona stendersi in quella posizione o perché continua a spostarsi e vi capiterà qualcuno che ogni cinque minuti deve girarsi. In quel caso a cosa vi aggrappate? Che

cosa seguite? A questo punto della formazione un senso di disorientamento è normale. Altri? È stato utile?

Laura: Volevo solo ringraziare e salutare perché vado via un attimo prima, ringraziare per il salvataggio di ieri.

Alan: Siediti non vai da nessun parte!

Laura: Ah Ah, ho il treno! Volevo solo dire che per me questa è stata una sessione importante perché è stata molto zen ed è arrivata proprio dentro! Grazie!

Alan: Bene! Prego. Qualcuno ha un commento sulla pratica, sul processo appena fatto?

Sara: Sì, il rovescio della medaglia del disorientamento è che mi sembra che in questa sessione ci siano stati dati degli strumenti in più. Avere l'idea di ragionare per schemi di azione, considerarne due contemporaneamente a volte tre è stato un esercizio molto impegnativo, per me è stato faticosissimo però mi da un po' più di coraggio nell'affrontare, nell'andare avanti su questa pratica perché prima avevo le idee un po' più vaghe, non ero ancora riuscita... anche adesso, però insomma..!

Alan: E questo vale per la maggior parte di noi, è vago, è difficile trovare questi fili conduttori.

Silvia: Ho trovato questi ultimi quattro giorni molto più simili, appunto, alla pratica di quando io ricevo una IF da un'insegnante perché anche nei giorni precedenti copiavamo un modello, avevamo una traccia già data, mentre adesso il percorso è da creare insieme all'allievo durante la lezione.

Alan: Bene! E ricordate che all'inizio di questi ultimi quattro giorni vi ho detto che non vi avrei mostrato nulla di nuovo e qualcuno mi ha guardato come per dire "e allora cosa facciamo?" Sapete già molto. Vi avevo detto che avrei fatto un'altra lezione sul Tan Den, invece no e sono sicuro di fare felice qualcuno di voi, ma farò una cosa, la lezione è in inglese e ho una registrazione della lezione che pensavo di insegnare adesso, vi posso mandare il link potete farla a gruppetti e chi non sa la lingua può farsi tradurre dai compagni. Vi manderò anche il link della comunicazione non violenta e il link di questa CAM. Facciamo una CAM. Invece del Tan Den ho pensato che potevamo tornare ai quattro punti! (*risate*).. no! Il Tan Den.. per favore!! Volevo fare una cosa un po' più divertente!

1. Stendetevi sulla schiena e prendetevi qualche momento per confrontare i due lati di voi: quanto in questo momento sono simili o diversi? Le differenze che cogliete sono le solite o sono differenze diverse? [00:09:04] E mentre vi osservate notate se state anche valutando le vostre esperienze in un modo o nell'altro, se pensate "ah mi piace di più questo lato, o meno l'altro" oppure "vorrei che questa cosa fosse diversa". Notate che sensazione avete di quanto siete pronti a muovervi: se doveste muovervi che cosa sarebbe e dove? Rotolereste verso un fianco, verso l'altro, vi mettereste a sedere, lancereste le gambe oltre la testa? **E in qualunque direzione possiate immaginare di muovervi sentite come darestes inizio al movimento, percepite interiormente da dove partirebbe la mobilitazione verso questa direzione. Rotolatevi sul fianco destro con le gambe piegate appoggiate una sull'altra, anche piegate, ginocchia piegate e lentamente sollevate la gamba sinistra e la riappoggiate, l'intera gamba, sentite com'è, senza tenerla in aria la sollevate e la riappoggiate; sentitene il peso, fino dove arriva con facilità, fermatevi. Ora tenete le ginocchia a contatto e iniziate a sollevare il piede sinistro dal destro**

e ritorno, piano, sentite come lo fate, notate la qualità del movimento, se ci sono degli scatti, dei punti in cui salta oltre o si ferma. Se ci sono lasciateli essere semplicemente. Si solleva l'intero piede. La qualità è diversa nel sollevamento e nel ritorno? In che modo si solleva, il piede si solleva, ma è il piede che fa il lavoro? Dove avviene il lavoro? Come fate a portare quel piede per aria? Fermatevi e riposare sul fianco.

2. Tra un attimo riprenderete a sollevare il piede tenendo le ginocchia a contatto, questa volta condurrete il movimento di sollevamento con il tallone che va per primo poi cambierete l'angolo del piede in modo che il tallone sia il primo a scendere. Provate lasciando che sia il tallone a condurre il movimento, poi cambiate l'angolazione del piede e al ritorno è il tallone che conduce, che va per primo. Non occorre lavorare molto per mantenere l'angolazione del piede, è sufficiente l'intenzione di far condurre il movimento al tallone in entrambe le direzioni. E quando lo fate così, notate se cambia qualcosa. Sentite se il resto di voi partecipa o si attiva diversamente, cambia forse la qualità? Lasciate andare e riposare sul fianco.

3. Tra un attimo nuovamente solleverete il piede, questa volta fate condurre il sollevamento al quinto dito, il mignolo, poi modificate l'angolo del piede e il ritorno è condotto dall'alluce, giocateci un po'. Non occorre cercare un angolo estremo per il piede: fate in modo che sia comodo, è come se qualcuno vi tenesse il mignolo del piede per sollevare e poi cambia la presa e l'alluce è il primo dito che tocca quando tornate. Che cosa cambia facendo il movimento così? Lasciate andare, rotolate sulla schiena e riposare. Notate dopo questi pochi movimenti che cosa notate, è cambiato qualcosa? Vi sentite in qualche modo diversi? [00:18:37]

4. Tornate sul fianco destro con le gambe piegate sia all'anca che al ginocchio, appoggiata una sull'altra, tenete le ginocchia a contatto e sollevate il piede. Questa volta provate a far sì che tutto il bordo interno del piede sinistro si stacchi dal piede destro contemporaneamente, le ginocchia rimangono a contatto. Quando tornate ad appoggiare il piede sinistro, è tutto il bordo interno del piede che si riappoggia al piede destro contemporaneamente, quindi tenendo i piedi paralleli. Come fate? Dove lavorate? Notate se cambia qualcosa quando vi faccio la domanda seguente, vi state muovendo in un modo tale che vi piace ciò che sentite? Se la pensate in questi termini cambia qualche cosa? Se sì, è significativo, è una cosa da praticare. [00:20:30] Fermatevi e riposare sul fianco.

5. Tenete i piedi a contatto e iniziate a sollevare il ginocchio sinistro, lo sollevate dal destro e lo riappoggiate, come lo fate? Dove lavorate? Come prima è il ginocchio che si solleva, ma non è il ginocchio a fare il lavoro no? Questa è una distinzione importante quando si insegna la CAM, cioè sapere la differenza tra l'indicazione di movimento "sollevate il ginocchio" e capire dove avviene il movimento, questo ci aiuta a capire la lezione. Fermatevi un attimo. Di nuovo tenete i piedi a contatto e sollevate il ginocchio, è una domanda insidiosa questa che poniamo, voi sollevate il ginocchio lo riappoggiate, come potreste renderlo più facile? Ed io potrei pensare: "Cosa vuoi dire? Lo sto facendo nel modo più semplice possibile." Forse c'è qualcosa che potete fare per renderlo più facile: cosa succederebbe se sollevando il ginocchio il bacino ruotasse un po' indietro, cambierebbe qualcosa? Forse la gamba si alleggerisce, o sarebbe più facile per il ginocchio muoversi nello spazio? Rimanete sul fianco però. Fermatevi e riposare sul fianco.

6. Ora tenete i piedi a contatto e sollevate il ginocchio. Lo riappoggiate e poi tenete le ginocchia a contatto e sollevate il piede e lo riappoggiate. Iniziate ad

alternare. Le ginocchia si toccano e il piede si solleva, i piedi si toccano e il ginocchio si solleva. Passate da uno all'altro e, di nuovo, come potreste renderlo più facile? O le ginocchia si toccano o i due piedi si toccano, avete il braccio sinistro davanti a voi. **Sentite se sollevando il ginocchio il bacino ruota indietro e se sollevando il piede il bacino può ruotare in avanti, bene...** lasciate andare, rotolate sulla schiena e riposare. Che cosa notate nel riposo?

7. Venite sul fianco destro con le gambe piegate appoggiate una sull'altra e prima di provare sentite tutte le indicazioni: **terrete i piedi a contatto, solleverete il ginocchio e mentre il ginocchio scende il piede è già pronto a sollevarsi, quando il ginocchio arriva ed è appoggiato il piede è già sollevato.** Quando il ginocchio scende il piede si alza, le ginocchia sono a contatto e quando il piede scende il ginocchio sta già salendo, **quindi c'è un punto in cui l'intera gamba è per aria. Sollevate il ginocchio e mentre scende sollevate il piede, mentre il piede scende sollevate il ginocchio,** così che in alcuni momenti l'intera gamba è sollevata. Vedete se avete la sensazione che quando il ginocchio scende il piede sale: è come se la gamba si tuffasse, scendesse. E quando sale il ginocchio e si avvicinano fra loro i piedi, questo vi fa rotolare verso dietro: l'azione non è solo nella gamba, ma è tutto di voi che si muove. Lasciate andare e **fermatevi un attimo sul fianco, sollevate la gamba sinistra tutta intera,** è come all'inizio? Si solleva in modo diverso o c'è una qualità diversa, o un peso diverso? E lasciate andare, rotolate sulla schiena e riposare. [00:30:40].

8. Venite sul fianco destro con le gambe piegate appoggiate una sull'altra e le braccia distese davanti a voi con i palmi a contatto. **Iniziate lentamente a sollevare il braccio sinistro,** andate verso dietro e ritorno, sentite come lo fate, sentite fin dove arriva il braccio comodamente e facilmente. Qualcuno lo sta già facendo, **la prossima volta che il braccio va dietro guardatelo e lasciate che la testa e gli occhi lo seguano.** Se lasciate ruotare la testa vedete se il braccio va indietro con maggiore facilità. **La prossima volta che il braccio è dietro di voi state lì, tenete il braccio lì e girate solo la testa per guardare la mano destra, poi la sinistra, poi passate da una all'altra.** Poi unite le mani, poi portate il braccio sinistro dietro di voi, sentite se avete bisogno di ruotare la testa, **forse il braccio va indietro facilmente anche ruotando meno la testa.** Lasciate andare riposare sul fianco.

9. **Portate il braccio sinistro dietro di voi,** se volete ruotare la testa insieme a il braccio va bene, tra un momento riporterete il braccio sinistro davanti a voi, **ma mentre fate il ritorno iniziate a sollevare la gamba sinistra, tutta la gamba,** e quando la mano sinistra si posa sull'altra mano l'intera gamba sinistra è sollevata. Poi abbassate la gamba mentre il braccio sinistro va dietro di voi. **Quindi se il braccio è dietro le gambe si toccano, se le mani si toccano la gamba è sollevata.** Sentite il movimento che avviene nel mezzo tra le braccia e gambe, **dove e come fate la torsione nel tronco?** Riportate tutto quanto davanti a voi e fermatevi qui un momento. Di nuovo sollevate tutta **la gamba sinistra,** si solleva al soffitto non dietro, **la sollevate e la riappoggiate,** sentite com'è adesso, non occorre tenerla sollevata altrimenti vi sentite come la tenete e non distendetela, si tratta solo di sollevarla e staccarla dall'altra gamba. Bene, lasciate andare rotolate sulla schiena e riposare.

10. Venite sul fianco destro nella stessa posizione: **le braccia davanti a voi e le gambe piegate, appoggiate una sull'altra.** Questa volta **iniziate sollevando il braccio sinistro e la gamba sinistra e ritorno.** Ogni volta che li sollevate potete andare un po' più in là, ogni volta un po' più in là finché ad un certo punto inizia a tirare tutta la gamba destra in aria. Le ginocchia sono piegate, il tratto inferiore della gamba pende, il piede destro si solleva dal pavimento e **potreste continuare ad**

andare e alla fine potreste trovarvi sul fianco sinistro. Sollevereste a quel punto il braccio destro e la gamba destra e questa gamba tirerebbe anche la seconda gamba che si solleva. Potete ammorbidire le braccia facendo il movimento? Fate in un modo che vi piaccia ciò che sentite. **Concludete arrivando sul fianco destro.** Sentite com'è il sollevamento dell'intera gamba sinistra adesso, senza tenerla sollevata, semplicemente sollevate e tornate. Lasciate andare, rotolate sulla schiena e riposate.

11. [00:40:07] **Rotolate sul fianco destro con le braccia davanti a voi e portate l'attenzione là dove il braccio destro incontra la parte anteriore della spalla destra. Iniziate a sollevare il braccio sinistro andando verso dietro e sentite la parte anteriore della spalla destra, sentite l'articolazione che si apre mentre il braccio va verso dietro e più in là. E quando riportate il braccio verso avanti state chiudendo la parte anteriore della spalla destra. Andate e tornate prestando attenzione al movimento nella parte anteriore della spalla destra, a come si apre, a come si chiude. Unite le mani (dovrete in qualche modo sollevare il braccio sinistro) ma vedete se potete aprire la spalla destra davanti per aiutarvi a muovere il braccio sinistro e portarlo dietro e poi chiudere la spalla destra davanti per riportare il braccio davanti a voi.** L'intera azione viene iniziata dalla parte anteriore della spalla destra che si apre e si chiude, sentite come potete fare. Lasciate andare e riposate sul fianco.

12. Ora pensate al punto in cui la gamba destra incontra il busto, il tronco. Sentite come si apre questa articolazione quando la gamba sinistra si solleva in aria e quando riportate la gamba dov'era, l'anca destra si chiude. Giocate un po' con questo, provate ad orientarvi verso il lato interno dell'anca destra: come si apre quando la gamba si solleva e come si chiude quando la gamba sinistra torna. Poi provate a far partire l'azione dall'anca destra: potete aprire l'anca destra per sollevare la gamba sinistra e tirare la gamba sinistra indietro chiudendo l'anca destra. Potreste anche premere con la gamba destra sul pavimento per aprire l'anca per sollevare la gamba sinistra. Bene, fermatevi sul fianco.

13. Ora combiniamo i movimenti: vi focalizzerete sulla spalla destra davanti e sull'anca destra. Potete spingere il braccio destro e la gamba destra sul pavimento per aprirvi e sollevare il braccio e la gamba sinistra e per fare il ritorno lo farete chiudendo la spalla destra e l'anca destra. Provate, continuate. Il punto è far iniziare il movimento nell'anca e nella spalla per entrambe le direzioni, per l'andata e per il ritorno. Ogni volta potete andare un po' più in là. Ad un certo punto arriverete alla linea mediana o forse la supererete, a quel punto l'anca sinistra e la spalla sinistra possono chiudersi per portare il braccio destro e la gamba destra dall'altro lato. Poi premerete il braccio sinistro e la gamba sinistra sul pavimento per aprire l'anca e la spalla e arriverete ad un certo punto in cui il braccio e la gamba destra vi tirano e vi portano dall'altro lato. Avrete i piedi sollevati, e poi... potreste farlo più veloce? Potete immaginare che l'anca e la spalla sul pavimento siano come i cardini di un coperchio di una scatola? Il vostro busto, il tronco è come il coperchio. Vedete se potete aprirvi e chiudervi velocemente. Quanto veloci potete farlo? Spingete sul pavimento per aprire, tirate per chiudere. Aprite velocemente, chiudete velocemente. Potete farlo più veloce? Senza venire seduti, rimanete sul fianco. Fermatevi, fate una pausa, riposate un attimo sulla schiena.

14. [00: 48:36] **Venite sul fianco destro, le gambe piegate, le braccia sono con le mani unite. Rotolate come avete fatto prima, quindi il braccio e la gamba si sollevano finché tirano l'altra gamba e l'altro braccio con la sensazione di un movimento delicato, lento... se foste un carillon quanto andrebbe avanti la musica?**

E adesso invece l'altro modo, in cui aprite veloce e chiudete veloce: quanto dura ora la melodia? Quanto veloci potete andare? Ok, riposare sul fianco destro.

15. **Sollevare l'intera gamba sinistra** tutta quanta, **sentite com'è**. Riappoggiatela e rotolate sulla schiena e date un altro sguardo dentro: che cosa sentite? **Come sono i due lati uno a confronto con l'altro**, più simili o più diversi? Potete fare gli stessi commenti? O forse entrambi i lati vi piacciono un po' di più? **Sentite in quale direzione avete una maggiore prontezza per il movimento:** forse è la stessa di prima, forse è diversa. Sentite come potreste mobilizzarvi per iniziare l'azione, forse sarebbe la stessa parte, lo stesso modo o forse no. Rotolate sul fianco, mettetevi seduti, in piedi. Come vi sentite in piedi? Più assonnati, più svegli? Camminate e sentite che sensazione avete di voi stessi camminando. La parola avanti ha un senso diverso? C'è un po' più di energia nella camminata?

Venite e mettetevi a sedere, ho qualcosa da dirvi. Allora, per prima cosa volevo ringraziare Mara per avermi invitato ad essere qui. Grazie a Lara per l'aiuto e il supporto e grazie per questa fantastica traduttrice Anna! La mia parte preferita è quando si perde, però! Ho messo il mio riferimento e-mail, il mio sito web e sentitevi liberi di mandarmi una mail, specificando che siete della formazione di Milano, facendomi capire chi siete così mi aiutate a ricordarvi. Se non rispondo entro tre giorni significa che non è arrivata la mail. Inoltre sul sito uncommon sensing vi potete iscrivere gratuitamente e ogni mese vi viene inviata una CAM gratuita. È stato un piacere lavorare con tutti voi e credo che siate davvero a buon punto, ve l'ho detto già la prima settimana che sono rimasto colpito da come lavoravate a coppie, ma mi colpisce anche con che velocità assorbite le idee nuove quindi non vedo l'ora che siate colleghi anche voi. Grazie ad ognuno di voi! (*applausi*)
Preferisco in realtà gli applausi molto più forti, ma per voi! (*applausi*)

Mara: Grazie Alan per essere stato qua e per avergli fatto fare un grande passo avanti e si ricorderanno di te per sempre (*risate*)

Alan: Penso che sia una cosa buona, no? Era un complimento?! (*risate*)

Mara: Sì vuole essere un complimento!

Alan: So che vedrò qualcuno il prossimo weekend al seminario, quindi se faccio le stesse battute siate gentili, ridete di nuovo, non iniziate a ridere già a metà!

Tutti: Grazie! (*applausi*)

Alan: Prego!