

MILANO 8 - IV ANNO - III sessione

22 - 30 aprile 2017

Docente: **Paul Newton**

GIORNO 137 - 22/04/2017.....pg. 03

No rec Presentazione, Discussione su cosa si vorrebbe approfondire in IF

137.1 Condivisione sui temi da approfondire/sviluppare in IF

137.2 **CAM 285:** Estendere la gamba a partire dalla seduta laterale - PN (AY 390)

137.3 Demo su scheletro: anatomia dello psoas e ipotesi di lavoro per allungarlo;
Demo IF su ospite

GIORNO 138 - 23/04/2017.....pg. 17

138.1 **CAM 286:** Aumentare la divaricazione delle gambe stando sulle ginocchia - PN (AY 385)

138.2 **IF:** Seduta supportata: Supportare la seduta con rulli; la "benedizione"

138.3 **IF:** Seduta supportata: sollevare la spalla, benedizione e rotazione della testa con vincolo testa-spalla

138.4 **IF:** Seduta supportata: braccia a marionetta; avvicinare e allontanare scapole

138.5 **IF:** Seduta supportata: braccia a marionetta-2; sostenere basso addome da entrambi i lati verso T12

GIORNO 139 - 24/04/2017.....pg. 25

139.1 Domande e risposte

139.2 **CAM 287:** Seduta laterale e movimenti delle gambe - PN (AY 400)

139.3 **IF:** seduti, ridurre i pattern di sforzo nelle gambe con rullo sotto il piede

139.4 Domande su pratica

139.5 **IF:** seduti, braccio su spalla, movimenti di flessione-estensione

No rec Pratica su IF giorno precedente, scambio

139.6 **CAM 288:** Ali d'angelo e neve - PN

GIORNO 140 - 25/04/2017.....pg. 34

140.1 Domande su patologia anca

140.2 **CAM 289:** Migliorare il salto - principianti - PN (AY 289)

140.3 **IF:** supini, rullo dietro la schiena

140.4 Chiarimenti su IF

140.5 Video: Moshe Feldenkrais sulla postura

GIORNO 141 - 27/04/2017.....pg. 48

- 141.1 Domande: osteopatia e MF
- 141.2 **CAM 290:** Movimenti della spalla sinistra - PN (Esalen n. 5)
- 141.3 **IF:** sul fianco, gamba sopra su rullo, inferiore indietro: estensione a partire da ischio e bacino
- 141.4 Chiarimenti su IF

GIORNO 142 - 28/04/2017.....pg. 59

- 142.1 Domande e risposte
- 142.2 **CAM 291:** Protrusioni e flessioni - PN (AY 291)
- 142.3 **IF:** sul fianco, estensione coste-bacino e movimento del braccio
- 142.4 **CAM 292:** Occhi e linee - PN (AY 453)

GIORNO 143 - 29/04/2017.....pg. 69

- 143.1 Domande e risposte
- 143.2 **CAM 293:** Spinta pelvica - PN (Esalen n. 39)
- 143.3 **IF:** proni, la C e la S della colonna. Muovere la gamba dal lato del viso, con e senza coinvolgimento del bacino
- 143.4 Chiarimenti su IF
- 143.5 Domande su IF

GIORNO 144 - 30/04/2017.....pg. 81

- 144.1 Domande su tipo IF e tipo di IF da proporre a danzatori
- 144.2 **CAM 294:** Talloni e piedi in cerchio, 1° parte - PN (AY 244)
- 144.3 **IF:** Proni, twist dalle gambe e curva C e S in 3D, lavoro su colonna
- 144.4 **CAM 295:** Infilare i piedi tra le braccia - PN (AY 377)

GIORNO 137 - 22/04/2017

137.1 Condivisione sui temi da approfondire/sviluppare in IF

Paul: Quando ero giovane lavoravo nella compagnia di Merce Cunningham a New York ed ero responsabile degli europei che arrivavano con la borsa di studio, avevo la libertà di frequentare tutte le lezioni che volevo e lo facevo, ne seguivo tantissime.

Giulia: come possiamo affrontare i problemi più comuni? Abbiamo detto, quando c'è un problema, di scegliere uno schema motorio su cui lavorare o pensare alla funzione ma in base ad un determinato problema, tenendo conto dello schema motorio quando il problema è così forte, come fare? Un'altra questione è come portare la persona, posto che questo sia da fare, da uno stato di passività quando riceve l'IF ad uno stato di maggiore attività.

Poi abbiamo individuato il problema della comodità dell'insegnante che spesso è difficile da trovare e noi abbiamo già osservato che questo fa molta differenza nella percezione dell'allievo che riceve. Quando non si trova questa comodità ci si ferma, eccetera. Ci piacerebbe lavorare un po' su questo aspetto. Quando ci sono persone lunghe il fatto di allungarsi diventa spesso difficile. In alcuni casi quando la persona è supina e l'insegnante che ha molto seno si allunga sulla persona l'allievo rischia il soffocamento ed è infastidito dal respiro

Paul: è una sorta di maternage, quindi!

Giulia: si è parlato di come integrare la lezione alla fine, per esempio chiedere all'allievo di paragonare come ruotava prima e come ruota dopo, o su come allunga il braccio ma vorremmo sapere se c'è qualcosa di più su questo tema, cioè come integrare la lezione alla fine ed anche sui criteri di valutazione della riuscita dell'IF, nel senso se quando abbiamo dato una buona IF ci sentiamo meglio può essere un criterio? Oppure se osservando la persona ci sembra che stia meglio, ci dice che sta meglio, sorride oppure apre gli occhi dallo stupore. Ci sono altri criteri che potremmo adottare? Grazie.

Mara: non è meglio che chi ha parlato scriva le domande sul tabellone, così ve le ricordate?

Paul: erano domande di categorie diverse. Vediamo quali ricordo. Le difficoltà più comuni. Hai menzionato il passaggio dal problema allo schema motorio, allo schema di azione e dalle parole che hai usato, dalla tua formulazione, ho capito che Mara ha già affrontato l'argomento perché hai dato una descrizione già sofisticata dal punto di vista terminologico. Avete fatto il lavoro con i movimenti di riferimento però potrò aggiungere qualcosa: un movimento di riferimento potrebbe anche essere un'attività quotidiana della persona. Qui c'è un flautista, nel suo caso potrebbe semplicemente tenere il flauto, poi magari dice che ha qualche difficoltà e se ne prende una parte e con quella parte possiamo lavorare. Oppure il movimento di riferimento può essere stilizzato: una rotazione, una flessione od altro come potrebbe il movimento essere distribuito in modo più proporzionato, è una stilizzazione del movimento. Scrivi movimenti di riferimento per o verso schema di azione.

Poi c'era l'organizzazione dell'insegnante, sento le parole, capisco il concetto, ma non è il modo in cui la penso io. Io non penso alla persona come passiva in realtà, ma capisco che cosa intendete, essere presente è sempre una buona cosa, eccetto quando si riposa, che cosa intendi?

Silvia: ci sono delle parti di noi che sono comunque attive, in realtà quello che io sto scoprendo è che attivo e passivo sono due categorie che se lavoro un po' in profondità possono essere decostruite.

Paul: diciamo come rendere l'apprendimento più, sto cercando la parola. Per ora scrivi solo apprendimento e lascia i puntini sospensivi così ci ricordiamo dopo.

Monica: volevo fare un chiarimento rispetto a questo punto, ne abbiamo già discusso nel gruppo, non era una differenziazione così profonda, durante l'IF a volte c'è la necessità che la persona ci segua in un movimento che proponiamo e allora è lì che a volte trovo questa difficoltà, o non è chiara l'indicazione che do oppure il dubbio è che ci sia l'idea della persona che riceve l'IF che non si debba fare niente.

Paul: fare nel senso di aiutare?

Monica: Sì, che debba essere totalmente inerte. In questo senso intendiamo il passaggio da una situazione che abbiamo definita passiva, ma non è uno stato interiore.

Paul: bene, grazie del chiarimento.

Il prossimo gruppo? Criteri di valutazione. Qui bisognerà vedere da che punto di vista. L'integrazione finale è importante perché è l'ultima impressione che rimane, è la parte che lascia l'impressione alla persona: adesso ci siamo?

Luca: sono un danzatore anche io come Giulia, di teatro, sono stato in Italia e ora insegno ritmica fisica. Le domande che sono venute fuori sono: nei casi di una problematica intensa, molto chiara come un'ernia, una slogatura, un'operazione appena fatta, come intervenire? Se intervenire. E come ammettere di non poter intervenire, soprattutto?

Paul: si può sempre fare qualcosa, si può sempre aiutare la persona a stare più comoda e la persona può sempre imparare qualcosa a prescindere dalla situazione del momento, dallo stato in cui si trova, non sto scherzando lo dico sul serio. La domanda seguente?

Luca: abbiamo esplorato durante la formazione diverse posizioni sul lettino per l'IF, anche da seduti, ma mai in piedi: esistono IF da poter dare in piedi?

Paul: sì e no. Un'intera integrazione in piedi si può fare ma ovviamente c'è l'aspetto della gravità, perché la persona in quella posizione ha tutte le sue abitudini rispetto alla gravità. Direi che nel nostro metodo è più comune fare in piedi l'integrazione oppure fare un intervento dell'apprendimento, una parte specifica in cui la persona dal lettino si alza in piedi. Si può lavorare sulla camminata, sulla postura. *[Si rivolge a Giuseppe]* Non so se tu per esempio suoni seduto o in piedi. Una persona che ha problemi ad un ginocchio mi può dire mi fa male scendere le scale o salire le scale, oppure non le scale ma in montagna. Si può provare ad inserire una variabilità nel modo di camminare della persona e questo può essere necessario se c'è stata la spina calcaneare o nel caso di fascite plantare, o problemi al legamento crociato del ginocchio o se la camminata è tra virgolette strana o se ha degli aspetti che la rendono molto particolare per cui è diversa dal solito, o per la danza, quindi senz'altro vale la pena acquisire delle competenze per questo aspetto. Il fatto di essere eretti nella gravità con la propria postura è tutta una porzione cui prestare attenzione per chi viene a lezione da voi.

Luca: ci sono delle domande che magari tu ti ripeti ogni tanto durante l'integrazione per capire se sbagli, per accorgerci quando sbagliamo durante l'integrazione?

Paul: non ho capito se è una domanda o se è quello che vi siete chiesti e chi è il soggetto.

Luca: ci sono delle domande che ci aiutano a capire se sbagliamo durante l'integrazione?

Paul: sbagliamo. Questa è una domanda che uno deve fare a se stesso, e lo dico sul serio, domande per sapere se siete sulla strada giusta, sulla pista giusta, ma non c'è una domanda che vi dica che quella è la lezione giusta per la persona. Il punto è se voi volete qualcosa, se volete che quella persona impari qualcosa, se la persona dovrebbe proprio capirlo questo, che cos'ha che non va, bisogna chiedersi se i nostri pensieri non sono di tipo Feldenkrais, e rendersi conto che la lezione non riguarda me, riguarda l'altro, questo è veramente importante. Poi?

Luca: il valore del colloquio iniziale e quali sono le domande fondamentali da fare all'inizio.

Paul: Avete già fatto dei colloqui, parlato del colloquio? Qualcuno dice sì, qualcuno dice no? Lo possiamo rivedere allora.

Luca: respiro ed IF. Come introdurre il respiro?

Paul: Cosa intendi? Integrare al movimento un respiro più adeguato, diverso?

Lorenza: nasce da una constatazione della sessione precedente. Ho visto l'insegnante precedente, Alan, utilizzare il respiro durante le IF per incrociare delle informazioni, raccogliere informazioni incrociate.

Paul: che cosa vuoi dire informazioni incrociate?

Lorenza: noi ci siamo abituati a praticare alcune sequenze nelle IF. Si può utilizzare contemporaneamente il respiro con alcune sequenze?

Paul: sì.

Lorenza: Come?

Paul: puoi farlo sempre. Ma un ingegnere che cosa ha a che fare con le informazioni incrociate?

Lorenza: creare relazioni tra informazioni che derivano da sorgenti diverse e trovare delle correlazioni tra le informazioni, ci dà delle informazioni in più.

Paul: adesso ci sono, grazie.

Silvia: come fare sempre la stessa lezione senza far capire che è la stessa lezione?

Paul: [ride] è sempre la stessa lezione! Avete conosciuto Sabine e vi parlo di Miriam, sua mamma. Un episodio di quando Moshe insegnava durante la lavorazione del Mahābhārata di Peter Brook. Quel giorno Miriam non c'era e quando è arrivata ha chiesto a Moshe: che cosa hai fatto oggi, che cosa hai fatto? E Moshe ha risposto: ma io faccio sempre la stessa cosa! Diventa molto interessante, ci chiediamo: che cos'è questa stessa cosa?

Silvia: quali sono le strategie per strutturare una lezione a partire dalle informazioni che ci dà la persona (che sono più spesso sui suoi dolori e i suoi desideri, su quello che gli piacerebbe migliorare) per identificare uno schema d'azione sul quale lavorare? Un'altra domanda riguarda l'immagine di sé: come comprendere le differenze tra l'immagine di sé percepita dal soggetto e quella che vediamo e sentiamo noi come insegnanti per lavorare sullo sviluppo della qualità del movimento?

Paul: e questo ha a che fare con l'immagine di sé?

Silvia: sì

Paul: come?

Silvia: se ho un'immagine di me diversa da come in realtà cammino probabilmente la qualità del mio movimento è ridotta, credo.

Lorena: Faccio un esempio. Mi è capitato di avere un allievo che nuotava e che aveva un problema ad una spalla ma la spalla che andava bene, cioè che non gli faceva male, si muoveva da sola ed il torace non partecipava al movimento mentre quella che gli faceva male era integrata con il resto del corpo. Lui pensava che quella che aveva qualcosa che non andava ovviamente fosse quella che gli faceva male. Il mio problema è stato fargli capire che era più funzionale che la spalla fosse integrata e che quella non funzionale era l'altra in realtà, ma lui non percepiva questa cosa.

Paul: era un uomo. Un altro uomo che non riesce a sentire! Che cosa sente? Boh! - *Risate* - Siamo sempre sull'apprendimento.

Silvia: è già stata detta da Giulia ma la ripetiamo. Sempre riguardo all'apprendimento ci piacerebbe avere maggiori informazioni ed anche maggiore esperienza circa la fase finale di integrazione dell'IF. L'ultima domanda infine era come capire che cosa ha più senso fare, che cosa è più funzionale in un'IF tra creare differenziazioni e creare connessioni?

Paul: non è vero forse che le differenziazioni aumenterebbero la connettività anche se la connettività ha un posto alto nella gerarchia?

Silvia: a livello di apprendimento una differenza è un'informazione e l'apprendimento si basa sulle differenze ma tra la teoria e la pratica!

Paul: ma un giorno sarà semplice. I ragazzi non parlano, lasciano spazio alle ragazze?

Valentina: per noi la grande domanda riguarda gli incontri e le esperienze che abbiamo avuto con persone, abbiamo praticato con familiari e con amici ed il fatto che ognuno di loro ha presentato il loro caso come problema. Abbiamo una serie di problemi che sono stati anche elencati: artrite reumatoide, scoliosi, nel mio campo che è quello della danza, osservo che ci sono giovani ballerini, ballerini professionisti che hanno scoliosi, alluci valghi, persone che non riescono ad alzare le braccia, allacciarsi le scarpe: possiamo avere degli schemi di lavoro per questi problemi?

Paul: sì, ci sono.

Valentina: ne conosciamo alcuni.

Paul: forse non sapete di saperlo, non ancora, vi darò una mano.

Valentina: e poi c'è proprio, una cosa mia personale, io lavoro a Bucarest, ci sono molti osteopati che lavorano nel cambiamento abbastanza brusco sullo scheletro, sui muscoli e sulla fascia, ci sono movimenti molto forti per ottenere un cambiamento mentre il lavoro del Feldenkrais è legato all'auto ascolto con la mano, un lavoro molto forte sulla sensibilità, la consapevolezza è aiutata molto dal sentire, dal sentirsi.

Paul: Valentina da Bucarest: sei andata a vivere in Romania per amore?

Valentina: Sì.

Paul: Vedete che conoscenza ho delle persone? Qualcos'altro? Ne abbiamo a sufficienza no? Credo che adesso ci stia la pausa per un caffè, bene.

137.2 CAM 285: Estendere la gamba a partire dalla seduta laterale - PN (AY 390)

Paul: Intendo insegnarvi una IF da seduti per intera, una delle classiche, ma molto poche persone possono reggere un'intera lezione senza supporti. Servirebbe quindi una sedia con lo schienale. Per aiutare la persona a stare in una posizione più eretta serve lo schienale, così noi interponiamo un rullo. Metà del gruppo riesce a portare una sedia con lo schienale qui in palestra?

1. [00:02:12] Andate al vostro materassino: come va la **seduta laterale**? C'è qualcuno che ha difficoltà con la posizione o tutti potete sedere in seduta laterale? **Provate entrambe le possibilità con la gamba destra davanti e con la gamba sinistra davanti**: vedete se avete una preferenza qui, la lezione è simmetrica, faremo entrambi i lati, **iniziate con la gamba sinistra davanti e con la gamba destra dietro**: è una seduta asimmetrica ovviamente, quindi sperabilmente avete il peso più sull'ischio destro adesso. **Appoggiatevi sulle due mani davanti a voi e ruotate un pochino il bacino avanti ed indietro**, sentite come vanno le anche questo sabato mattina, ieri ho insegnato a Berna senza giorni di intervallo, ma se si fa ciò che si ama non è davvero lavoro.

2. **Appoggiatevi sulla mano sinistra e fate scivolare il braccio destro in avanti**, sul pavimento lo fate scivolare avanti e mentre fate scivolare il braccio destro è necessario piegare il braccio sinistro e ovviamente state respirando in modo continuo mentre fate il movimento. Andate veramente verso avanti pensando alla vostra linea mediana: qualcuno non lo sta facendo e se non lo state facendo bisogna che siate consapevoli che non lo state facendo: come fate a stabilire qual è la direzione avanti e dove no? E cosa sarebbe invece la diagonale verso destra? Se state andando in diagonale a destra per delle vostre esigenze o per la vostra struttura va bene, purché ne siate consapevoli, badate però che l'indicazione in generale adesso è avanti. La testa che cosa vuol fare? Vedete se ha senso quando va giù la spalla destra girare leggermente la testa a sinistra. Io sono mancino e non mi piace essere considerato sinistro, mi fa sempre un certo che sentire il termine "sinistra" in italiano [Paul gioca con le traduzioni: *left in italiano si traduce con sinistra, e la parola sinistra gli ricorda sinister che in inglese vuol dire sinistro!*].

3. Venite su, bene, **scambiate le gambe, mettete davanti l'altra e appoggiatevi alle due mani davanti a voi ed iniziate a muovere leggermente il bacino**, sentite se

si crea una flessione in un'anca ed un'estensione nell'altra; quando fate ruotare il bacino avanti l'anca sinistra flette di più mentre l'anca destra si apre un po' di più. Poi pensate di aumentare il volume per il respiro nel basso addome, pensate di inspirare lì e potete respirare anche nell'inguine: sentite com'è e poi fate scivolare avanti il braccio sinistro, vi appoggiate al destro e fate scivolare il sinistro avanti, sarà necessario piegare il braccio destro e notate che la spalla sinistra va più avanti della destra e questo quindi comporta una rotazione, la testa potrebbe girare leggermente a destra. Se la testa arriva al pavimento bene, fatelo, arrivate con la testa a terra, se il torace arriva sulla gamba va bene anche questo, questo movimento ha un senso da un punto di vista funzionale, avete fatto movimenti simili che vi facevano per esempio rotolare per andare sulla schiena, come rotolano i bambini piccoli, o mettervi seduti da distesi sulla schiena: fatelo; fate il movimento, fatelo diventare un rotolamento e vedete quanto comodo può essere e se lo fate a rovescio, nell'altra direzione come potete tornare seduti?

E si può fare da un lato e dall'altro.

Poi vi mettete sulla schiena e riposate. Mentre riposate notate che cosa c'è per voi in primo piano.

4. [00:14:40] Mettetevi di nuovo seduti con la gamba destra avanti e la sinistra dietro. Questa volta lascerete la mano destra in appoggio e farete scivolare la sinistra e non sarà né facile, né delizioso né gradevole perché la testa vorrà girarsi per andare con l'orecchio sinistro verso il pavimento: avete le gambe in una posizione asimmetrica e la posizione delle gambe è insolita rispetto alle braccia, voi volete guardare verso destra, ma la spalla sinistra va più avanti, tu ti guardi sotto il braccio: è possibile anche questo ma fate quello che vi suggerisco io, vedete se lo trovate, è quello che chiedeva Moshe Feldenkrais, ovviamente non fate niente di scomodo e vedete se la testa può rimanere al centro: non sono sicuro al cento per cento che abbiate tutti chiaro qual è il centro e lo dico con gentilezza. **Scambiate le gambe e fate il secondo lato: questa volta vi appoggiate al braccio sinistro e fate scivolare il destro.** Alla fine sarà utile. Può aiutare proprio per la contrazione, è una miniserie, una serie piccola tratta dal gruppo delle Yanai, riposate sulla schiena intanto.

5. Sedetevi in seduta laterale: se avete un materassino che fa attrito forse questa prossima parte la volete fare sul pavimento, sul parquet, dipende da che materassino avete, vedete voi. **Mettete la gamba destra davanti, la sinistra dietro, le due mani davanti a voi e pensate alla gamba sinistra, iniziate ad allungare la gamba sinistra indietro**, lentamente, piano e per approssimazioni in modo da non rovinarvi la sorpresa: vorreste una gamba lunga lunga dietro di voi. Prima cosa: siete appoggiati sulle due mani e le due mani rimangono lì, non possono scivolare e la direzione della gamba è indietro, idealmente andrà diritta dietro, non diagonalmente a destra, voi potete anche barare ma sappiate che in diagonale a destra non significa indietro. Sta migliorando infatti: in che direzione punta il tallone? Pensate se è possibile avere il tallone in fuori e le dita del piede in dentro, il tallone in fuori e le dita in dentro: come si fa? Come si può fare? Qualcuno sta lottando e la lotta significa che non abbiamo trovato una soluzione per il problema posto dall'azione: **quando la gamba è dietro ruotate il bacino, ruotate il bacino in modo che l'anca sinistra vada a contatto con il tallone destro:** vedo quello facile. Migliora così in fretta che mi chiedo se avete già fatto la lezione.

Lasciate andare e riposate sulla schiena.

6. [00:27:25] Portate la consapevolezza al basso addome, sentite che c'è una trazione qui, che si gonfia quando ispirate e che invece scende quando espirate e nell'area sotto l'ombelico sentite se potete avere la sensazione che il respiro parta da qui. **Mettetevi in seduta laterale con la gamba destra davanti. L'idea adesso è**

di scivolare con entrambe le braccia in direzione avanti ma l'idea da avere in mente è lo sguardo, cioè tenere gli occhi sull'orizzonte anche se l'orizzonte è basso: state sempre guardando e immaginate di essere ad un safari, vi accucciate nell'erba, vi abbassate e c'è un elefante in fondo in fondo. E poi chiedetevi: quanto posso far scivolare le braccia sempre tenendo gli occhi sull'orizzonte e posso far scivolare indietro la gamba sinistra? Solo la sinistra. Non fate subito un ammasso tipo ameba.

7. **E adesso l'altro lato.** Voglio farvi notare alcune cose a questo punto perché vedo qualcuno che lo fa nel modo in cui ha bisogno di farlo ma magari non è la modalità ottimale, va bene farlo come fate ma dal punto di vista dell'insegnante che presto sarete dovete aver chiaro come sarebbe il movimento se fosse organizzato in maniera ottimale, poi lo studente, a partire da quello, fa le modifiche di cui ha bisogno secondo le sue necessità.

Il tuo nome? Valeria, bello. Guardate Valeria: chiedetevi se Valeria è rivolta in avanti: io direi che non lo è: che la testa e le spalle sono rivolte in avanti, come si fa a decidere? Vengo verso di te, prova a girare, davanti pensate al bacino, pensate all'ombelico, tutto quel che c'è laggiù. Fai scivolare le braccia: adesso è al centro e la direzione è perfettamente avanti, vedete? Vieni su, non andare così tanto in là, meno con le braccia in modo da sentire ancora la gamba destra dietro.

Valeria: devo allungarla?

Paul: sì, vuoi allungarla, ti piacerebbe diciamo, non sei obbligata ma ti piacerebbe. Vedete che testa e braccia sono avanti, la gamba è indietro, il ginocchio è in fuori di lato. Torna su. Prima che cosa facevi? Ti trovavi con il torace sul ginocchio che adesso era in fuori, ed è quello che si fa se fisicamente non è possibile fare queste direzioni. Per qualcuno in questa palestra è necessario fare il primo modo di Valeria con il ginocchio davanti, sappiate che state barando, ma non è che non avete capito che cosa stiamo facendo, va bene perché è una modificazione consapevole che fate rispetto alla indicazione data. Tornate ai vostri posti. Io non guardo: adesso tutti vogliono farlo al centro, invece non preoccupatevi, fatelo semplicemente prestando attenzione a ciò che state facendo. Semplicemente sapere che questo è uno degli ingredienti dell'azione sta già cambiando il modo in cui voi la fate, il modo in cui voi fate il movimento.

Questo è il secondo lato giusto? Tornate al primo lato, togliete il calzino, i calzini, in qualche paese è scortese farlo ma fatelo a meno che non abbiate un buon motivo per voler tenere i calzini, se avete delle piante tra le dita che vi crescono e non volete farlo vedere.

8. [00:39:50] **Appoggiatevi sulle mani, distendete la gamba sinistra indietro, in direzione diritta indietro, mettete le dita del piede in appoggio, puntate le dita.** Come fate ad appoggiarvi a queste dita del piede? Sollevate il ginocchio e spingete in avanti, dal tallone. Spingete, con il viso avanti, gli occhi in avanti, vi spingete in avanti, a partire dal piede. Ovviamente il bacino si alza un po', abbiamo delle caviglie pigre, pigre pigre, mamma mia; ecco una buona caviglia. Fermatevi prima di uccidervi però.

Mettiti qui Lorenza: prendi la posizione. Per spingerti avanti sollevi il ginocchio e la spinta è sulla caviglia. Puoi distendere le braccia ed appoggiarti sulle braccia? No, posso toccarti l'ischio? Interessante: vai. Vedete come ruota, gira? Interessante. Il tallone va bene vedete? Vedete l'estensione? Estensione e flessione: spinge avanti e tira indietro. Qualcuno faceva una cosa che non si avvicinava neanche da lontano a questo spingere e tirare, faceva una cosa piccolissima e va bene anche piccolissima

se sapete che cosa dovrebbe avvenire. Cercate un compagno, magari e provate a lavorare con il tallone del compagno, se c'è un motivo per cui non potete farlo, se avete problemi con l'alluce. Nadia, pensa alla posizione dei corridori, dei velocisti, puoi ruotare le dita del piede più verso la testa? Metti giù, eccolo, senza farti male. Potete provare entrambi i lati.

Vi siete anche scambiati i ruoli? Tutti quanti?

9. [00:49:55] Potete farlo anche sul materassino, la prossima cosa, **sedetevi in seduta laterale con la gamba destra avanti e la sinistra dietro, questa volta vi appoggiate su gomiti verticali, sollevate le mani ed appoggiate il mento alle mani, estendete la gamba sinistra dietro e siete in appoggio sul punto tra alluce e secondo dito del piede e da lì spingete la testa in avanti**, vi spingete in avanti da quel punto del piede. Senza cadere sul naso. Non spingete avanti troppo, tanto da cadere a faccia in giù. La serie ha un nome non ufficiale che è scout, come i boy scout. Il giovane esploratore vuol vedere senza essere visto. Venite su, **scambiate le gambe, appoggiate il mento sulle mani e poi girate il piede in modo da avere il tallone rivolto al soffitto e cercate l'organizzazione che vi permette di spingere la testa, il viso verso avanti.**

10. Bene, mettetevi **seduti**, alla moda dei sarti, come siedono i sarti **a gambe incrociate**. Perché si chiama del sarto? Perché si usava il ginocchio credo per appoggiare ciò che si doveva cucire, una volta! **Scivolte con entrambe le braccia in avanti e vedete fin dove arrivate: è meglio? Sì. Quando arrivate in fondo con le braccia sollevate la testa.** Sollevate la testa. Bene, lasciate andare e mettetevi in piedi.

11. Sentite come state adesso **in piedi. Camminate e notate l'effetto della lezione sulla camminata.** Che genere di cose notate? Le gambe sono molto forti ma il torso è molto mobile. L'articolazione delle anche sembra stare più avanti, una migliore spinta del piede verso l'alto. Il bacino più libero e una migliore differenziazione tra le anche ed il bacino. La sensazione di un'onda; gli occhi di un rettile.

Facciamo adesso la pausa pranzo, torniamo alle due.

137.3 Demo su scheletro: anatomia dello psoas e ipotesi di lavoro per allungarlo; Demo IF su ospite

Paul: la lezione dello scout la si può guardare a diversi livelli: qualcuno ha percepito una differenza tra le due gambe, no? Dov'è che sentivate più duro? Le dita dei piedi, ok, non mi aspettavo questo. La potenza delle anche: hai sentito una differenza di potenza? Sì, la destra. E che cosa ci stai indicando? L'anca. Avete lavorato con la flessione dell'anca, l'estensione a livello lombare e le due natiche avranno una diversa contrazione. Qui c'è la flessione ileo psoas, il flessore dell'anca, è un muscolo grandissimo che va dal piccolo trocantere a collegarsi L5,4,3,2,1, D12 dove è anche incrociato con il diaframma. Per molti lo psoas è più corto su un lato e come si fa ad allungarlo? Non bisognerebbe andare in giro con questo muscolo costantemente accorciato. Quali sono le nostre strategie per guadagnare lunghezza? Primo: il cervello non riconosce i muscoli singolarmente ma riconosce gli schemi di azione facili. Dove c'è facilità, quindi, si può giocare sugli schemi di azione, con l'insieme di uno schema di azione come sarebbe una lezione come quella fatta. Come fare la CAM? Si può fare lo stesso movimento e trarne esperienze sensoriali molto diverse per

esempio la differenza tra flettere le anche semplicemente venendo avanti o flettere le anche perché porto gli ischi indietro: è molto diverso. Un modo di avere lunghezza è lavorare con gli antagonisti e gli antagonisti dello psoas quali sono? Le natiche, il muscolo del gluteo. [Anna chiede se qualcuno conosce termini anatomici più precisi di dirli a voce udibile] Grande gluteo. E quello piccolo come lo chiamate? Piccolo gluteo e se diciamo gluteo sia uno che l'altro. Piccolo trocantere e grande trocantere: pensavo solo trocantere.

Per allungare lo psoas ci sono più di due possibilità ma voglio rimanere sull'antagonista già che ho preso questa strada ancora per un attimo. Mettetevi in ginocchio eretti, appoggiate un piede con la pianta sul pavimento, mettete le mani sulle natiche, toccatevi le natiche: adesso contraete, stringete bene la natica del ginocchio in appoggio: sentite che l'anca è in estensione quindi è facile stringere la natica: provate a stringere l'altra natica! - *Risate*. - Non succede niente, esatto! E non dipende dall'età! Non può essere diversamente perché è l'antagonista dello psoas. Chi riesce non riesce a stringerla quanto l'altra, si può misurare, a noi non occorre misurare. La contrazione è minore ed in una situazione neutra in ogni caso vedreste che riuscite a contrarre una più dell'altra, una meglio dell'altra; se c'è per esempio una grande differenza tra i due lati o tra le due gambe, è un fenomeno che si ripercuoterà su tutto il lato, lo sentirete dovunque. Per quello le persone che vengono da noi si fanno male sempre dallo stesso lato. È una situazione tipica, magari all'inizio si sono fatti male ad un ginocchio, poi sullo stesso lato hanno male alla schiena, o la sciatica si infiamma e se va via la sciatica hanno un problema al tallone o qualcosa alla spalla ma sempre sullo stesso lato e ha senso perché l'intero lato è più corto e la lesione generica in questo caso sarebbe lunghezza ovunque. Sarebbe bello no allungare tutto quanto ed essere pronti all'azione.

Psoas: il punto di origine del muscolo non è come quello che faccio io adesso, ma è in quest'area, se è contratto è all'incirca così, avete fatto il lavoro da dietro il compagno disteso sul fianco sugli estensori e qui è un punto in cui lo si potrebbe fare? Mi sa di no, ci sono dei filippini che hanno una manualità del genere, noi no; volete che provi io con voi? Se dovessi usare le dita per accorciare da qui diventereste blu e neri dove ho toccato. Si può fare un pochino da qui, anteriormente: come allentare questo muscolo? Se io lo tengo c'è un'anca che si può flettere, adesso abbiamo un po' di gioco rispetto alla lunghezza del muscolo: la flessione dell'anca è una possibilità, questo è il punto di inserzione, vogliamo portare l'inserzione verso l'origine, è chiaro? Ogni muscolo ha due estremità, l'estremità più vicina al centro si chiama origine quindi l'estremità prossimale è l'origine del muscolo, l'estremità distale del muscolo è l'inserzione, se voglio che il muscolo sia meno contratto, se voglio avere un po' di lasco devo avvicinare tra loro le due estremità del muscolo e per farlo il punto di inserzione è qui dove ho l'indice e questo è il movimento che avvicina l'inserzione all'origine. Nella posizione di stamattina c'era proprio questo gioco nell'inguine: è il modo in cui più si può avvicinare lo psoas all'origine e da lì si andava in estensione, in pratica su quel lato il muscolo non si poteva accorciare più di così.

Se il muscolo fosse stato contratto adesso che lo scheletro è seduto con la gamba piegata davanti in seduta laterale c'è più gioco, ma è solo una parte della storia perché non riusciamo a lavorare con un singolo muscolo, è chiaro questo?

Facciamo un po' di IF. Volevo lavorare con Graziella che è nostra ospite oggi così avete anche modo di vedere il colloquio iniziale di cui abbiamo parlato e magari vi descrivo le cose che penso mano a mano. Forse volete mettere via lo scheletro per favore?

Paul: Ti siedi Graziella. Ho sentito che hai un po' di mal di schiena

Graziella: sì

Paul: è un po' che ce l'hai? Mesi, non anni, mesi. Da che eri bambina, o dall'età adulta? Che lavoro fai?

Graziella: Ostetrica

Paul: Hai figli?

Graziella: Due

Paul: E la nascita è stata facile?

Graziella: Molto difficile

Paul: Hai dovuto avere un cesareo? Vedete in che direzione vanno le mie domande. Il dolore che hai alla schiena è simmetrico, su tutti e due i lati? Hai visto un medico per questo dolore?

Graziella: Più volte

Paul: Ti hanno fatto i raggi X o la risonanza, e il risultato degli esami quale è stato?

Graziella: Nel duemila avevo le ernie discali

Paul: e quali vertebre, lo sai?

Graziella: Credo L5, S1, senza operazioni, nessun intervento. Poi un periodo di benessere e adesso non mi abbandona mai completamente, se mi stanco, se faccio degli sforzi.

Paul: hai dolore anche qui lungo una gamba?

Graziella: No.

Paul: abbiamo avuto un cesareo mentre l'altro parto distocico è stato difficile di suo senza cesareo. E ti fa problema dirci due parole in più su perché o che cosa ha reso difficile il parto?

Graziella: il secondo è stato un cesareo, il bambino era molto grosso, un macrosoma non diagnosticato, inaspettato ed è stato un errore ed un bambino così grosso avrebbe dovuto nascere con un cesareo a priori. Hanno dovuto tagliare dopo che io ho fatto tutto il travaglio ed un'induzione di parto, abbastanza di urgenza dopo il travaglio.

Paul: ma hanno tagliato per tempo e tu non hai avuto lacerazioni, strappi?

Graziella: No, nessun tipo di problema poi il bambino è stato bene.

Paul: e l'altro parto?

Graziella: distocico. Non c'è stata la rotazione corretta del bambino, una rotazione sacrale. Il bambino anziché ruotare con l'occipite in un senso ha ruotato con l'occipite in un altro, guardando verso il soffitto: solitamente questi bambini hanno difficoltà a nascere. È stata utilizzata una ventosa, una bruttissima esperienza per un'ostetrica.

Paul: ed il pavimento pelvico dopo tutto questo?

Graziella: Regge ancora abbastanza bene a distanza di vent'anni; faccio ginnastica ma non ho avuto particolari problemi.

Paul: hai perso sensibilità dopo il cesareo?

Graziella: No.

Paul: io sto già iniziando a fare un'ipotesi di qualche cosa che sarebbe possibile esplorare. Quando non stai bene tu che cosa fai per te stessa? Come fai a ritrovare la tranquillità o a sentirti più comoda?

Graziella: Cosa faccio a livello fisico? Sono abbastanza obbligata a riposarmi, mentre sono una persona molto dinamica.

Paul: E come ti riposi?

Graziella: In giardino, sdraiata intendo.

Paul: in che posizione dormi la sera?

Graziella: Sul fianco

Paul: Hai un lato preferito?

Graziella: Forse mi addormento sul sinistro, ma mi giro molto spesso.

Paul: se guardiamo Graziella da davanti vedo che il piede sinistro è ruotato appena di più in dentro ed è appena più indietro del destro e potrebbe essere che quella è la gamba di sostegno, non sono sicuro però.

Graziella: spesso mio marito mi fa notare che mi appendo alla gamba sinistra, non so se può essere interessante.

Paul: guardandoti io direi che sei un po' più a sinistra e poi vado a vederti da dietro. Puoi metterti le mani in grembo, entrambe? Le appoggi e stai così un attimo. Mi interesserebbe testare un attimo questo, non hai mai fatto un'IF prima?

Graziella: Sì. Settimana scorsa.

Paul: qui il collo non vuole piegarsi. Sarebbe congruente che volesse andare a sinistra.

Se fosse un'integrazione funzionale come quella che hai fatto tu tutte queste cose non verrebbero dette a voce alta, sarebbero appunti mentali che l'insegnante si fa mano a mano. Qui le diciamo a voce alta perché è una formazione, a te non direi mai se manca qualcosa, e ti indicherei solo quello che funziona.

E' interessante: si piega bene ad un livello mentre più giù no. Immaginate: che sensazione vi darebbe? Questo è il punto che vedo più indietro, come tendenza posturale stiamo dicendo, prova a ruotare leggermente avanti il bacino, lo fai dalle anche, non ti fa male? Lei prima era seduta qui, se può stare dove è adesso senza avere dolore è una buona notizia. Qui abbiamo una novità: con la lunghezza maggiore, semplicemente perché c'è maggiore lunghezza, va tutto bene? E' organizzata piuttosto bene. Ti puoi stendere sul fianco sinistro come faresti la sera. Perché, chiedo agli altri? Perché è la posizione in cui si addormenta e si riposa ed in

un certo senso ci sarà più una tabula rasa lì. Servono cuscini per la testa ed anche qualcosa da mettere tra le ginocchia.
Come senti la testa? Sono troppo alti i cuscini?

Graziella: No, vanno bene.

Paul: Mettiamo la coperta tra le ginocchia, vuoi qualcosa di più? La spalla sotto la tiri un po' più indietro, va bene? Cos'è che rendeva scomodo tenere la spalla sotto più indietro? La pressione?

Graziella: adesso sono scomoda, prima ero comoda.

Paul: la testa secondo me è un po' troppo alta. Tu tieni la testa appoggiata così com'è, noi intanto parliamo. Quello che vedo dietro è quale parte della schiena è più indietro. Se dovessi dare a Graziella più lunghezza perché possa sentire che c'è più lunghezza, venite a vedere, questo vettore, lascia la colonna a metà della colonna toracica e poi c'è l'altra metà della colonna e si incontrano e per dare lunghezza dovrei o aiutare la parte superiore ad andare più avanti, cosa che a lei non piace, quindi non lo facciamo, oppure portare il sacro più indietro in modo che sia allineata alla parte con la colonna toracica. Questo è creare le condizioni per una trasmissione. Quindi Graziella ti chiedo di non aiutarmi, ti sposto io il bacino un po' più indietro. Qui adesso c'è un'unica linea, come posizioniamo lo studente sul lettino. Poi mi serve un movimento test che abbia a che fare con la lunghezza. Mi siedo bene, con tutta la mia altezza e prendo il cranio da sotto, da C7, e poi penso: "lungo". Quanta trazione e rotazione servirebbero per arrivare alla colonna? Quindi non è solo una trazione, guardate che cosa faccio: vedete con il bacino? Non sono seduto diciamo indietro e le tiro il collo. Serve una certa quantità di rotazione, è mini, ma profonda ed io devo sentirla dentro di me. E' un movimento test, non cerchiamo che sia grande all'inizio.

Uno. Questo è il primo compito. Graziella ha avuto questi due parti difficili e c'è qualcosa rispetto anche all'area e alla mancanza di sensibilità nella zona dove ha fatto il cesareo, no, ho capito male, lei non ha problemi di sensibilità: grazie. Implicato in molti tipi di mal di schiena è lo strato più esterno del pavimento pelvico in quest'area che vi mostro. Parliamo del pavimento pelvico, il muscolo piriforme. Posso esercitare una compressione molto delicata, quando studiavamo io e Mara non si menzionava né il piriforme né il pavimento pelvico e ci dicevano andate con la mano intorno al trocantere, e così facevamo, percorrevamo con la mano la base di questa montagna. Che cosa verifico? Il movimento che c'è disponibile, perché il bacino sia libero devo ricordarmi la capacità che il bacino ha di muoversi attorno all'anca dal lato sotto. Vado verso su e avanti e cerco la direzione dove c'è la maggiore facilità. Il movimento arriva fino alla testa ma non c'è grande variabilità, quando le propongo un'altra direzione lei mi risponde: no, questa è la strada sbagliata, e questo non ci va bene nel senso che noi vorremmo avere la stessa libertà in tutte le direzioni. È chiaro fin qua? Come le CAM in cui si fanno cerchi con le anche e le spalle, e si fa il giro completo. Questo mi incuriosisce. Come mai? Vedete che faccio il movimento dalle mie anche e che lo faccio minuscolo perché è una zona in cui lei può avere dolore. Mara è famosa nel mondo per le mani di velluto. Dove vedete che ho la mano è il punto di cui parlavamo prima in cui si potrebbe agire da davanti. Va tutto bene Graziella? Non è un punto sensibile o dolente o è sensibile ma va bene? Qui cerco l'altra anca, c'è più variabilità, c'è solo un elemento che è leggermente maggiore adesso ma per oggi mi basta. Graziella, ho la mia mano sul tuo ischio: puoi allungare l'ischio verso la mia mano? Fermati, fermati, aspetta. Con l'ischio sinistro vai in direzione diritto giù, esattamente, e lasci andare, esatto. Qui la lunghezza diventa più importante che la compressione verso l'alto: allunghi Graziella e stavolta hai fatto una cosa diversa. Tu vuoi allungare solo l'anca sotto,

quella sul lettino. E' interessante. Come si fa a fare questo movimento? Allora Graziella, fai il movimento più piccolo possibile con cui senti che vieni verso la mia mano, il minimo che riesci a fare, solo l'anca sotto, quella sul lettino, di nuovo, ancora, magari provi da qui ad allungare o da qua, da dove vuoi l'importante è che trovi la lunghezza. Voilà. Questa è tutta un'altra storia, che non è come l'osteopatia che è un ambito del tutto diverso, abbiamo più cose in comune con altri ambiti di apprendimento senso-motorio, come la tecnica Alexander o l'eutonia, o i metodi tedeschi, degli Stati Uniti, in Francia è diventata ginnastica dolce, quel genere di lavoro. Se vediamo le cose in senso molto ampio la nostra collocazione è più in quella direzione.

Torno al mio movimento test originale. Guardate: da un'estremità si sente l'altra e si può cercare la connessione. Questo è solo un inizio ma vi dà un'idea. Da qui la lezione può prendere varie strade diverse, potremmo andare su movimenti verso avanti, sulla torsione verso dietro, sulla rotazione ma avete visto il colloquio iniziale. Ciò che dovete considerare sono gli elementi del colloquio iniziale; dove lei è più comoda e l'organizzazione più basica che abbiamo, il fatto di potersi muovere dalle anche. Per oggi ci fermiamo qui. Abbiamo visto l'inizio di un'integrazione. Graziella ti metti seduta, dove vuoi. L'unica cosa importante è che sia abbastanza avanti in questo caso sul lettino. Che cosa avete fatto voi con la persona sul fianco? Abbiamo visto una relazione migliore tra bacino e colonna toracica, da lì la flessione laterale cercando la lunghezza. Questi sono elementi di base.

Tu come ti senti Graziella adesso?

Graziella: Bene.

Paul: Come ti alzeresti? Non alzarti, ma come faresti ad alzarti? Respira nella pancia. Pancia, pancia.

Graziella: che cosa devo fare?

Paul: Non dovresti stare qui, puoi se vuoi, ma sarà noioso, invece qui sei pronta all'azione. Se vuoi alzarti in piedi da qui non puoi, per metterti in piedi devi partire da qui, è il punto più vicino alla seduta neutra, quando siete seduti indietro è come mia nonna, pace all'anima sua!

Graziella: grazie del paragone!

Paul: per alzarsi si catapultava in avanti e io le dicevo: ma nonna facciamo qualcosa insieme, - non sto parlando di te Graziella- e questo va benissimo, vedete? Il ginocchio e qui ci vuole un'altra lezione ma noi bypassiamo le ginocchia, il naso davanti alle dita dei piedi e voilà. Cammina un po', fai un paio di giri della palestra e senti come stai camminando.

Sono le tre e dieci: trentacinque minuti, dieci di intervallo e altri trentacinque la seconda persona. C'era qualcosa di nuovo che devo mostrare?

Valeria: un chiarimento sulla presa della testa.

Paul: con la mano destra a coppa oppure muovendola. Qualcuno può stabilizzare il bacino per favore? E girare. È una trazione e qui si tratta di dosare trazione e rotazione, a volte c'è anche un elemento di sollevamento. Io non posso darvi la dose esatta dei tre e quando dico rotazione è rotazione in avanti, sarà leggermente diverso da persona a persona e bisogna sperimentare, bisogna provare un po'. Quando trovo la direzione in cui ho la facilità allora via via trovo la parte maggiore della colonna, arrivo al bacino e sento che viene. E' leggero ma profondo.

Quando le chiedevo di spingere era l'anca sotto, quella sul lettino, solo il lato sotto, allungare il lato sotto fa accorciare il lato sopra senza lo sforzo parassita che ci sarebbe se io le chiedessi invece di agire lì, perché meglio funziona quello, meno farà male la schiena.

Andate a provare. Provate.

GIORNO 138 - 23/04/2017

138.1 CAM 286: Aumentare la divaricazione delle gambe stando sulle ginocchia - PN (AY 385)

Paul: avete domande, osservazioni o cose che vi passano per la testa? No? Al punto in cui siete nella formazione... è tutto chiaro fino a qui?

1. **Vi stendete a pancia sotto**, sulla pancia. In spagnolo si usa la bocca come riferimento e si dice a bocca in su o a bocca in giù. Con il viso verso di me, non con i piedi. **Mettete le due mani in appoggio**, come farebbe una lucertola o come se voleste fare flessioni. Qual è l'ultima volta che avete fatto le flessioni? **Puntate le dita dei piedi, sollevate la testa e spingetevi alcune volte in avanti, dai piedi.** Spingete, muovendo le caviglie. Lavoro duro la mattina presto! Fermatevi. Qui c'era del movimento. Ora **unite le due gambe, piegate le ginocchia** in modo da avere le piante dei piedi rivolte al soffitto, le mani sono in appoggio con i gomiti puntati al soffitto, adesso **inclinando le gambe potete girare tutta la schiena o a destra o a sinistra e contemporaneamente potete sollevare testa e spalle. Se distendete un braccio più dell'altro vi sollevate più in alto. Quale braccio si distende meglio?** Durante la formazione avete fatto un movimento di questo genere quando avete fatto il rotolamento per sedere, da distesi sulla pancia alla seduta laterale. Vi ricordate? E magari avete anche insegnato questa lezione. **Se inclinate le gambe a destra, distendete il braccio sinistro, e se inclinate le gambe a sinistra distendete il braccio destro. Ora tornate seduti**, rivolti verso il fondo della palestra **in seduta laterale.** Tornate in giù: usate questa idea per imparare a sollevare la testa e le spalle per ruotare la schiena. Qualcuno pensa talmente tanto alle gambe che si scorda la testa e gli occhi. Lasciate andare e riposare sulla schiena; riposare e sentite il contatto con il pavimento.

2. **Mettetevi in ginocchio eretti, con le unghie delle dita dei piedi appoggiate sul pavimento e pensate alle anche, pensate alle articolazioni delle anche e portatele leggermente indietro:** questo farà muovere leggermente avanti la testa: è l'inizio del movimento per andare a sedersi indietro, ma solo l'inizio, è come se doveste inchinarvi, come farebbe un giapponese. **Andate giù fino in fondo sedendovi sui talloni sempre pensando alla schiena molto, molto lunga.** E tornate su. **Appoggiate le mani a terra rimanendo seduti sulle ginocchia.** Dovete valutare dove vi serve avere le mani: fatelo nella posizione in ginocchio, per ritrovarvi nella posizione di prima quando avevate le mani in appoggio (ed eravate) a terra sulla pancia. Sedetevi sui talloni, ponete le mani nel punto in cui vi servono per fare una flessione sul pavimento: provate, dovete solo piegare i gomiti, non occorre sollevare il fondo schiena per fare la flessione effettivamente. Dovete capire dove vanno bene le mani per fare una flessione da qui. Non è importante fare la flessione: è importante che le mani e le braccia sostengano la schiena. Provate, provate in modi diversi finché trovate una cosa che funziona. Provate anche più lontano, provate più vicino, scoprite quando è troppo, troppo lontano, troppo vicino, e vedete dove sono troppo larghe le mani, dove sono troppo strette. Usate queste informazioni, queste stime, per fare delle deduzioni e per deduzione trovate il punto buono da dove potete raddrizzarvi, tirarvi su. Adesso quando avete (trovato) la posizione delle braccia, tenete le mani lì e **iniziate a distendere la gamba destra indietro**, la gamba destra va indietro con tutto quanto e la riportate a casa. Scopriamo che ci sono vari modi per mandare la gamba indietro: si può fare una linea dritta che va verso dietro oppure si può fare una curva per mandare la gamba indietro. Chi voleva la linea dritta? Cerchiamo quella. Provate in questo modo finché trovate la

comodità, senza la curva, senza curva. Lasciate andare, mettetevi sulla schiena un attimo. Sentite che cosa avete o cosa viene in primo piano adesso.

3. [00:15:09] **Tornate in ginocchio. Sedete sui talloni tenendo la schiena lunga e mandando indietro le anche, appoggiate le mani a terra e questa volta mandate indietro la gamba sinistra.** Fatelo alcune volte e, per quanto possibile, senza fare la curva. Fermatevi.

Volevo qualche esempio per (mostrare) quello che sto dicendo. Vieni qui davanti per favore, hai una gamba che va meglio? Puoi venire anche tu? Vedete il confronto con l'anca di una persona che fa danza: non è solo quanto lontano va la gamba, ma la forma della schiena. Vedete la differenza? Per via della (forma della) schiena, hanno le mani e le braccia appoggiate in un punto diverso. Oh, l'anca si è avvicinata di più al pavimento (parlando della persona che la teneva più sollevata). Fatelo entrambi. Questo è distanziare il più possibile le ginocchia per entrambi. Giulia, credo che tu abbia finito. *(Rivolgendosi a Giuseppe, che stendendo la gamba tiene l'anca più distante dal pavimento rispetto a Giulia)* E la pancia, qui? Pensa di andare avanti ed appena più indietro di volta in volta. Un po' avanti... meglio questa volta! L'anca si è abbassata di tanto così e la gamba è più indietro di un centimetro. Pensa alla testa, continua e pensa agli occhi. Bene, hai fatto un buon progresso. Bene. Quindi provate anche voi: andate avanti e indietro. Pensate allo sterno: che sia il più in alto possibile, gli occhi all'orizzonte e fate l'altra gamba. Va bene!

Tu fai pugilato? Metti un rullo così siamo sicuri di non fare troppo. Fare poco in questo modo ti aiuterà a rinfrescare, a ringiovanire il ginocchio, bada di non fare troppo, di non stirare.

Poi alternate un ginocchio e l'altro, potete valutare dove sono le sfide per voi in questo movimento. Lasciate andare e riposare sulla schiena. Sentite dove è attirata spontaneamente la vostra consapevolezza. Sentite come potete dirigere il respiro verso il basso addome per avere la sensazione che il respiro inizi lì e tutta questa area sale, si gonfia con l'inspirazione e torna a scendere con l'espiazione.

4. [00:25:00] **Tornate in ginocchio eretti, sedete sui talloni, la gamba migliore mandatela indietro**, quella che prima andava meglio e se non sapete qual è sceglietene una. **Puntate le dita del piede dietro**, con la gamba indietro puntate le dita, **poggiatevi sulle dita del piede e**, con le dita puntate, **sollevate il ginocchio e spingetevi con il tallone leggermente avanti ed indietro.** Questo vi spinge più sulle mani. **Riportate la gamba a casa e mandate indietro l'altra gamba, puntate le dita del piede e spingetevi in avanti.** Tutto di voi viene avanti, i telecettori tutti vengono più avanti.

Mettetevi sulla schiena. Notate che cosa sta diventando più chiaro per voi, se alcune strutture dello scheletro sono più facili da osservare ora.

5. [00:29:00] **Tornate come prima seduti sui talloni, in appoggio sulle braccia. Distendete la gamba destra indietro e da qui pensate alla possibilità di sedervi verso sinistra. Ruotate il bacino intorno alla parte inferiore della gamba sinistra, senza cadere, fate un atterraggio morbido, badate di non cadere proprio all'ultimo momento e se è necessario sollevare il braccio destro fatelo, non è un problema. E sarà facile, sarete in parte in seduta laterale, no? Ma invece di pensare alla seduta laterale pensate che la gamba destra può allungarsi sempre di più, questa era la direzione facile, a sinistra. Come fareste ad andare a destra? Che cosa ci vuole? Piano, piano. Pensate alla capacità che ha questa gamba di allungarsi sempre di più. E' altrettanto facile a destra? (Lo è) Per la maggioranza delle persone. **Tornate a casa e poi mandate indietro la gamba sinistra, la allungate.** Per la maggior parte di**

voi sar  abbastanza semplice sedersi a destra da qui. Quindi organizzate prima la seduta a destra, ruotate il bacino intorno alla parte inferiore della gamba destra e poi vedete com'  andare invece a sinistra. E siate gentili con voi stessi: potete sempre provare a fare una prima approssimazione, poi tornare, poi riprovare.

Mettetevi sulla schiena e riposate. Quando avevo circa venticinque-ventisei anni ho iniziato ad avere molti dolori alle anche. Ero a New York e Merce Cunningham mi ha consigliato di andare dalla sua fisioterapista: una signora molto brava, ma comunque io avevo male. Cos  ho smesso di andare a lezioni di danza. Ho pensato: mi riposo, ma con il riposo la situazione non   migliorata. Sono andato a fare dieci seduti di Rolfing, abbastanza doloroso, ma non mi ha aiutato per il problema alle anche. Poi ho fatto lezioni della tecnica Alexander e un pochino mi hanno aiutato: ero pi  leggero, non davo tutto il peso alle anche, ero un po' pi  su, un po' pi  avanti. Poi ho fatto della Gestalt e ho parlato alle anche, ho dato loro voce, ho lasciato che mi parlassero... con le anche non mi   servito tanto, mi   servito pi  per la relazione con mia mamma. Poi ho sentito di questa donna che viveva a New York, Anat Baniel, e sono andato a fare un'integrazione (che non vi dico che cosa costava all'epoca) e quella mi ha aiutato davvero tantissimo, talmente tanto che ho deciso di fare la formazione Feldenkrais ed   stata una delle migliori decisioni che io abbia mai preso. I miei genitori non sono stati altrettanto entusiasti, volevano che andassi alla Columbia a studiare giornalismo. Quando all'epoca vidi il medico per il problema alle anche, mi disse: "Dovrai fare molto presto una protesi!" Compio sessant'anni quest'anno, ho ancora le mie anche e non penso che arriver  alla protesi di anca.

6. [00:38:26] **Mettetevi di nuovo in ginocchio. Appoggiatevi sulla parte delle braccia dal gomito alla mano e mandate indietro la gamba destra finch    distesa.** Piegate il ginocchio: quando piegate il ginocchio flettete il piede e poi estendete il ginocchio e quando estendete il ginocchio estendete il piede. Fermatevi. **Piegate il ginocchio e la pianta del piede si volge al soffitto: la prossima volta che piegate il ginocchio cos  flettete anche il piede; quando la gamba torna al pavimento estendete il piede,   tutto qui.** E sentite dove nella gamba percepite questi movimenti. Fatelo pi  semplice e pi  rapido: sentite qualche cosa nell'anca?

La prossima volta che il ginocchio   piegato con il piede al soffitto tenetelo l , mantenete la flessione nella caviglia ed iniziate a girare il piede in modo che si rivolga al pavimento a destra, alla vostra destra. Quindi inclinate il bacino, inclinate la gamba e poi tornate a casa; a casa veramente... in pratica sedete sui talloni. Come va la sopravvivenza?

7. **Appoggiatevi sugli avambracci, mandate la gamba sinistra indietro. E adesso flettete il piede mentre piegate il ginocchio e lo tenete cos .** Fatelo pi  veloce, pi  semplice. La prossima volta che il ginocchio   piegato ed il piede   in su con la pianta al soffitto inclinate tutto quanto verso sinistra.

8. [00:43:25] **Sedete sui talloni. Le braccia distese, vi appoggiate sulle braccia, mandate indietro la gamba destra, piegate il ginocchio e la caviglia, tenete la caviglia piegata e inclinate tutto a destra.**

9. **Sedete sui talloni, appoggiatevi sulle braccia, mandate la gamba sinistra indietro, piegate il ginocchio e la caviglia ed inclinate la gamba ed il bacino verso sinistra.**

Riposate un attimo, potete riposare sulla schiena.

10. **Sedete di nuovo sui talloni. Appoggiatevi sulle braccia tenendole distese, mandate la gamba destra indietro e lasciatela l  e sedete a sinistra. Poi tornate**

mandate indietro la gamba sinistra e sedete a destra. Se la gamba destra è indietro sedete a sinistra, se la gamba sinistra è indietro sedete a destra. Bene?

11. Ovunque siate, **adesso mandate indietro la gamba migliore e lasciatela lì, sollevate le due braccia al soffitto, sulla diagonale, e protendetevi leggermente verso il soffitto mentre vi sedete dall'altro lato.** Pensate di essere sospesi, di voler andare con le mani al soffitto, di avere un filo che dalla fronte vi tira al soffitto e in quel modo andate a sedere. Una bella sospensione. **Poi vi sedete dall'altro lato:** scambiando le gambe ovviamente; sentite questa bellissima sospensione che rende possibile la cosa. Lasciate un po' di spazio tra i denti perché stringerli non aiuta.

Bene, benissimo: **lasciate andare ed alzatevi in piedi.** Bello. Sentite come è in piedi: che sensazione vi dà stare sulle vostre gambe dopo una lezione come questa? **Camminate.** [00:50:07] **La prossima volta che avete una gamba avanti e l'altra dietro, sentite che la gamba dietro può stare in appoggio sull'avampiede mentre il tallone è sollevato e spostate il peso sull'altra gamba.** Avanti ed indietro alcune volte. **Poi scambiate le gambe.** E poi camminate. Fermatevi, sentite l'avampiede nella gamba dietro, **senza fare il passo fate perno finché il bacino ruota, fate un giro completo facendo perno sul piede, una rotazione completa con il bacino finché vi trovate rivolti dalla parte opposta.** Girate e poi girate di nuovo. E girate. E girate. Se spingete con l'avampiede vi trovate in appoggio sulla gamba davanti: così. Lasciate le mani e le dita morbide. Camminate.

Facciamo un quarto d'ora d'intervallo per il caffè.

138.2 IF: Seduta supportata: Supportare la seduta con rulli; la "benedizione"

Paul: quando fare una lezione seduti? Quando potreste pensare di fare una lezione seduti? Quando avrebbe senso? Parliamo di un'IF. Silvia: con una persona che non può camminare, perché ha rotto una gamba, oppure è invalido. Paul: potreste lavorare anche da distesi con una persona così, quando decidete di non lavorare con una persona distesa? Quando la persona non può distendersi. Certo! E quand'è che la persona non può distendersi? Quando ha dolori, o quando una donna è incinta... esattamente! Nell'ultimo trimestre di gravidanza, per esempio, non si può stare né sulla schiena né a pancia sotto. A volte si può lavorare sul fianco, dipende. Allora prendete in considerazione o la posizione sul fianco o seduti... non in ginocchio sul lettino! E poi in quali altre circostanze? In presenza di labirintite, vertigini. Sedia a rotelle. Alcuni anziani quando non sapete se riuscirebbero ad andare sul lettino ed alzarsi... sarebbe importante avere in repertorio una lezione da seduti per questo genere di persone. Un dolore acuto: parliamone! Poniamo che una persona abbia un dolore acuto: fase acuta del dolore alla schiena e non riesce a piegarsi. Quindi una possibilità è: dolore acuto alla schiena. Anche un dolore acuto al collo. Avete presente lo spiffero freddo... viene un torcicollo. C'è una direzione totalmente bloccata e non si riesce a ruotare, torcicollo appunto. Altro dolore acuto? La spalla congelata. Questi sono i principali. E poi? La sciatica va con il dolore acuto: la lezione che scelgo per una persona che ha la sciatica, che ha mal di schiena è in ginocchio sul lettino se il dolore è asimmetrico perché in quella posizione si lavora molto bene dal bacino facendo micromovimenti e l'ipotesi che seguirei in quel caso, che giustifica la posizione, sarebbe che il dolore è causato da un blocco della trasmissione da qualche parte. Se invece la persona dice che dorme sul fianco allora sceglierei la posizione o seduti o sul fianco. La differenza tra la posizione seduta e

quella in ginocchio sul lettino sono bacino e testa: seduti è più libera la testa e meno il bacino, in ginocchio sul lettino è più libero il bacino.

Chi altro ha bisogno di imparare qualcosa da seduto? Chiunque lavori seduto ha bisogno di imparare qualcosa in quella posizione: che cosa significa sedersi bene? Da chi suona uno strumento musicale seduto agli insegnanti Feldenkrais, a chi sta al computer, chi guida, o per il pubblico passare da seduti a in piedi e da in piedi a seduti.

E chi è reduce da un'operazione importante come un by pass, anche questa è una situazione che si presta: c'è stata un'incisione a livello costale, un'altra posizione sarebbe molto scomoda, ma seduti stanno bene.

E chi ha una difficoltà respiratoria, per esempio l'asma: io ho visto Gaby Aron dare una lezione seduta ad una persona che aveva un raffreddore enorme: la persona respira meglio da seduta. Queste sono circostanze in cui potete pensare che questa lezione è appropriata. Cosa significa sedere bene, stare seduti bene? Con quali criteri stabilite se l'attività dello stare seduti è organizzata bene oppure no? Io sono seduto bene? No! Che cosa c'è che non va? Ho le gambe incrociate, sono seduto sulle mani, il bacino è indietro... bene! Quindi avete un'idea di che cosa vuol dire stare seduti bene. Una persona che ha queste difficoltà la potete tenere seduta così per quarantacinque minuti per una lezione? No, non potete. Pochissime persone sono in grado di ricevere una lezione seduti senza sostegno. C'è poi il problema delle persone alte con la sedia alta, delle persone piccole con la sedia alta e le sedie con il design più stupido del mondo. Volete che dall'anca al ginocchio la gamba scenda appena appena. Se il ginocchio è più alto dell'anca la gamba sarà in flessione e se c'è flessione non si può raddrizzare il bacino. Ho bisogno di un po' di roba, cose, più varietà avete di materiale meglio è. Vieni qui Ilaria con la sedia. Una cosa desiderabile è che lo studente riesca a stare in appoggio più o meno sugli ischi, con la curva lombare (presente). Adesso improvvisiamo: vieni un po' indietro. Non va così male ma possiamo fare un sacco di cose: questo è un rullo disposto in orizzontale. Sto cercando altre cose. Vi mostro diverse possibilità. Tu Ilaria senti il rullo rigido che hai, se ti piace, poi lo togliamo e proviamo questo, vedete com'è, verticale? E' un disastro, ma possiamo aggiungerne. E se facciamo così? La spingiamo in avanti. Che cosa stai combinando Ilaria? Mi hai demolito la costruzione! Aspetta, non drammatizziamo. Odio il dramma e lo dico a tutti i miei partner: niente drammi se vuoi stare con me, ne ho già avuti abbastanza! Mia mamma era una regina dei drammi, ed era per metà italiana, Adriana Pellegrini, originaria di vicino a Lucca e adesso che è più anziana ha una calma incredibile: sembra Madre Teresa, ma mentre noi crescevamo - apriti cielo! - tirava le cose in giro per le stanze...

Ci sono dei pro e dei contro, vedete? Siediti normalmente adesso: è ancora troppo. Non occorre che sia perfetto, ci stiamo formando un'idea generale. Sei grosso modo comoda Ilaria?

Ilaria: Tendo a scivolare in avanti.

Paul: e allora togliamo cuscini. Meglio? Meglio. Può andare bene il rullo rigido come prima orizzontale: tu preferisci il rullo rigido Ilaria? Preferisci questo. Ilaria è seduta, vediamo il primo movimento. Guardate come organizzo la mia massa al centro della massa di Ilaria, sono alla sua destra in piedi e uso la mia mano destra e chiedetevi dove la colonna entra nel cranio: è all'altezza degli orecchi in corrispondenza della sommità della testa, se lo fate sulla vostra testa. Io mi metto di fronte a questo punto in pratica e faccio "la benedizione" -la chiamo così- e non è una grande pressione: come la senti Ilaria? Può essere in termini di grammi. Avete visto che cosa è successo? Niente. Uso la mia mano sinistra sul suo lato sinistro e di nuovo non è successo niente: che cosa significa? Che gli estensori del collo sono attivi; devo avvicinarmi, ho le ginocchia leggermente piegate, ho i pollici alla base del collo e le dita delle mani al di sopra delle clavicole, e qui faccio una compressione molto

delicata. Non sto spingendo verso il basso, è più un cercare di sentire attraverso la colonna di Ilaria gli ischi, gli ischi posati sulla sedia. Ilaria intanto respira ovviamente, poi torno al movimento test, torno alla sua testa ed inizia ad avvenire qualcosa che prima non avveniva: vedete? Vedete? E' questo: lei lascia affondare la testa, poi vado sul secondo lato, il suo sinistro e faccio la stessa cosa. Aspetto che Ilaria risponda, non ho aumentato la pressione rispetto all'inizio: è solo una cosa che io e Ilaria ascoltiamo insieme; che cosa si fa nel caso di una persona "dura"? Quando ha un collo che non si piega? Qualcuno ha un cane medio grande? E quanto spesso viene e appoggia il muso sulla gamba? Immaginate il muso, lungo, ve lo appoggia alla gamba. Qui si fa la stessa cosa, si chiude la mano a coppetta in modo da avere tra pollice ed indice la coppetta, con la destra e con la mia sinistra prendo dietro appena sotto l'occipite e incoraggio una sorta di effetto cascata per la testa: questo era il movimento che facevo anche dietro al collo e lo faccio anche sul secondo lato. Incoraggio Ilaria ad appoggiare il mento alla mia mano, eccola, coraggio, e su, e riposati. Questo è il primo compito: far sedere il compagno in modo che dall'anca ed il ginocchio ci sia una leggera discesa. Sostenere il compagno in modo che la curva lombare rimanga, che sia presente, in un mondo ideale lo vorremmo seduto sugli ischi, ma va bene anche un'approssimazione: è importante che ci sia la curva lombare; e poi fate la benedizione.

Qualcuno che scriva alla lavagna "benedizione". Se guardate lo scheletro vediamo come mai funziona. Grosso modo qui è dove C1 trova il foro dell'occipite: chiamiamolo C0 come punto. Se lo proiettassimo sulla sommità della testa sarebbe qui grosso modo, quindi con una leggera pressione con la benedizione se gli estensori non lavorassero la testa scenderebbe. Poi per il secondo movimento le dita sulla prima costa e non è una spinta, usate il vostro stesso peso e cercate di sentire il sedile, la seduta della sedia e se lo sentite quando tornate a fare la benedizione la testa scenderà. Se non funziona allora una mano a coppa che sostiene il mento e qui deve andare anche un pochino in fuori e poi in giù, è una direzione particolare e con l'altra mano dietro il collo potete indicare le varie vertebre in modo che la persona le includa nell'immagine che ha di questa parte. Questo è il primo compito. Forza, provate.

138.3 IF: Seduta supportata: sollevare la spalla, benedizione e rotazione della testa con vincolo testa-spalla

Paul: Sei uno studente? Sei in questa formazione? Qual è il tuo nome?

Carlo: Carlo...

(sistemazione di rulli e cuscini perché Carlo sia comodo)

Paul: Questa volta usate le due mani disposte come vi mostro, sotto l'ascella: volete sollevare la spalla, meglio non avere canottiera o qualcosa di molto sottile, meglio la t-shirt. Se fa molto caldo semplicemente si chiede alla persona di portare con sé una maglietta.

La cosa che farete è sollevare la scapola e lo volete fare con le vostre gambe per quanto possibile: l'avete già fatto. Andate fin dove percepite una resistenza e dove non potete andare oltre e scendete un passo alla volta. Seconda volta è più in alto, e di nuovo... sta migliorando vedete? E via via giù, giù, giù... e giù nell'abisso!

Poi fate il secondo lato ma visto che è una cosa che conoscete, passiamo alla benedizione e da qui si gira. Poi il vincolo: da in piedi dietro, tutto assieme. Bello. E' come un uccellino che per andare a dormire la sera si infila il becco sotto l'ala; su eretti e pieghiamo. La curva di lato, su eretti, e pieghiamo. Vedete come devo farlo io? Come mi muovo? Testa su e spalla giù. E' appena avvenuta una cosa a livello del

processo xifoideo che si trova in corrispondenza di D11, D12, è come avere, immaginate, una pallina lì al centro e la fate ruotare, la fate rotolare. Guardate di nuovo: la testa per prima, la benedizione. Seconda variazione di sollevamento della spalla: il pollice unito alle quattro dita per la mano sinistra, sollevo e giro la testa. E ora guardate: flessione, curva, e su eretto. Va bene? Se il processo xifoideo e D11 e D12 si muovono allora la persona sente che si sposta il peso sugli ischi. Poi riprovate il primo movimento: il sollevamento della spalla, che adesso è morbido, è facile questo, c'è meno il senso di doversi fermare. E spostando il mio peso riesco anche a fargli fare dei cerchi. Questo è quello che vogliamo evitare, vedete? Questo è: no, no, no! Ok? (ma non si capisce che cosa si voglia evitare...)

Alcune delle cose le conoscete già, stiamo mettendole insieme, bene.

(ci sono domande sul fatto che Paul emette con suoni ed esclamazioni durante l'integrazione)

E' tutto per voi, per intrattenervi, ok. Posso fare qualche suono per sottolineare qualche cosa: in questo momento lo faccio per facilitare voi a vedere che cosa c'è da vedere, dipende anche dalla cultura di provenienza: in Italia si fanno suoni, è diffuso se invece andate in Finlandia sono molto più stoici: devono togliersi i vestiti per riuscire a parlare.

138.4 IF: Seduta supportata: braccia a marionetta; avvicinare e allontanare scapole

Paul: a questo punto della lezione dovrete togliere un momento il rullo, ruota il bacino un po' avanti e vieni un po' più indietro con gli ischi. Lascia pendere le braccia, lascia andare. Infatti l'abbiamo chiamata braccia a marionetta. Quest'ultima parte non fatela! I miei gomiti vanno in fuori e questo porta i suoi gomiti: i miei gomiti vanno prima verso l'esterno e poi in dentro. Non sempre è facile come è adesso con Laura. Gira la sedia Laura e voi mettetevi dietro, siediti come prima, dov'è il rullo?

Ora chiariamo quello che è necessario chiarire. Lei ha delle scapole piccolissime, come le scapole dei bambini. Prendete l'estremità inferiore, la punta in basso e le potete separare, le posso allontanare tra loro, vedete? Oppure si possono avvicinare: questo è il primo passaggio. Poi prendete una scapola e chiarite prima quella, la prima cosa da fare è andare sul muscolo romboide e procederemo un passo alla volta salendo, come su una scala. Vedete che sono esattamente a metà tra la colonna e la scapola: entro, diciamo scavo, per entrare appena appena e sollevo, oppure accorcio come se avessi una presa a pinza. Quando appoggiate il dito dovete aspettare che la persona vi lasci entrare. Si tratta di aspettare un momento... adesso Laura mi fa entrare e salgo di un gradino, immaginate una scala a pioli, entro, sollevo e poi accorcio, entro ed aspetto. A volte ci vogliono diverse approssimazioni: qui non mi lascia entrare per esempio. In questo caso solleviamo soltanto, senza insistere. Qui mi invece lascia entrare. Mano a mano che salite siate più delicati, perché c'è più sensibilità. Se pensate a quei massaggi in cui applicano la stessa pressione per tutte le parti del corpo, è tremendo!

Con l'altra mano mi assicuro che Laura non si muova troppo. Come seconda chiarificazione della seconda scapola allora lasciamo pendere il braccio e la mano, vedete dove è la colonna? Sono al di qua, non so con le manine più piccole come farete. Che cosa può fare la scapola? Fa un movimento a campana, giusto, e poi la punta va verso l'esterno e verso l'interno, è questo che fa ed è quello che proviamo a fare adesso. Vedete? Dopo questa seconda chiarificazione provate a fare questo movimento: è questo che sto generando io. Questo allontana la scapola, la sinistra incrocia la colonna trasversalmente, sostiene. Se non mi tengo e non tengo da qualche parte lei ruota: guardate senza, vedete la rotazione? Io non voglio la

rotazione e con la seconda mano le dico: Laura, qui si tratta della scapola e non di una rotazione attorno al tuo asse centrale. Poi posso tornare dietro e fa la parte verso l'interno del movimento a campana ed è migliorato. Anche il cuoricino che hai qua dietro respira: vedete che diventa più piccolo, più grande.

Divento più alto in modo che tu abbia facilmente la possibilità di sentire quanto morbide possono essere le tue braccia.

Basta così o aggiungiamo ancora qualcosa?

138.5 IF: Seduta supportata: braccia a marionetta-2; sostenere basso addome da entrambi i lati verso T12

Paul: questa che vediamo è l'ultima parte del movimento delle braccia "a marionetta". Il complesso di movimenti come lezione si chiama "ringiovanimento": è come se il metodo Feldenkrais fosse una fonte della vita. La prima cosa è chiedere a Monica se posso toccarle la pancia, se va bene: al di sopra dell'osso pubico con le mani morbide. Con le mani ascoltate se qui arriva il respiro e accompagnate i movimenti del respiro: quando lei inspira la pancia va in fuori, quando lei espira la pancia rientra e io, lì, sollevo, pochissimo. Si può anche fare con una donna in gravidanza, sollevando la pancia da sotto. La prossima parte invece no, non va bene per le donne incinte. Parliamo di addominali, la "tartaruga" in italiano. La tartaruga ce l'hanno tutti, il problema è quanto adipe c'è sopra. Poi andate all'estremità inferiore delle coste ed allargate, pensate alla larghezza, allargando, vedete? E ci sono coste anche sotto il seno: anche qui si può pensare di allargare, con il respiro ovviamente, e se la persona tende ad iperventilare si rallenta un attimo. Per una donna incinta un'altra cosa possibile è prenderle il braccio, disporre il suo stesso braccio sotto il seno e usare il suo stesso braccio per sollevare, a volte è tutto molto pesante quando si è in gravidanza. Vi è chiara l'idea?

Poi vogliamo lavorare con i flessori dell'anca, ripensate a quello che abbiamo visto ieri quando parlavamo dello psoas. Mi dispongo in diagonale rispetto a lei: (lo psoas) è sul lato interno della coscia. Prima ritroviamo il respiro: quando c'è l'espiazione vado a sentire se trovo un minimo movimento dell'anca verso dietro - aspettate, non siete a livello dell'inguine (con le mani), ascoltate un attimo. Se siete a livello dell'inguine è scomodo perché ci sono tutti i legamenti e non è gradevole: non siete lì, siete più in alto, è da lì che si solleva. Chiedetevi dove è D12 e dov'è il diaframma. Guardate: sta migliorando e adesso c'è un movimento nuovo nell'anca, che prima non c'era, guardatelo! Bene. Io sono diretto verso D12, verso lo schienale, vi ricordate che ho detto che quell'area si riconnette con il diaframma? (qui non si capisce se ci sia stata una domanda, perché Anna dice "I crurali" ma non si sa a cosa si riferisca) Da questo lato (destro) c'è l'attacco con tre vertebre mentre dall'altro lato sono solo due. Avete mai visto una persona che va in estensione quando è distesa sulla schiena e inspira? No; non è organizzato bene: è come venire dal diaframma per attaccarsi alle vertebre lombari.

Prima aspettiamo: questa è l'inspirazione e questa è l'espiazione e nell'espiazione alla fine sollevo ed aspetto. Bene. Inspira, espira, ed eccolo.

Questa è la conclusione di questa parte: proseguiremo, ma questa è la cosa da imparare. Tu come ti senti? - Bene - Volete giocare? Lo fa uno dei due e ci scambiamo i ruoli domani mattina.

GIORNO 139 - 24/04/2017

139.1 Domande e risposte

Luca: qualunque CAM io faccia riporto l'attenzione dell'allievo sempre su certe cose: magari che il respiro sia libero; spesso dico che la mandibola sia libera e rilasciata anche se lavoro sul piede. La tensione nella mandibola ha a che fare con l'atteggiamento, con il pensiero. Io volevo sapere: va bene?

Paul: certo che sì. Ci sono sempre le meta cose: delle cose cui sempre portate attenzione durante le CAM. E' segno che non si fa sforzo: molte persone stringono i denti quando si fa sforzo come se dovessero sollevare una cassa piena di bottiglie di birra ed è sforzo non necessario. E poi ci sono persone che fanno questo non quando compiono un grosso sforzo ma in generale: quindi si può dire che ci sia un po' di spazio tra le arcate dentali e cose del genere: riducete lo sforzo o respirate liberamente, eccetera. Le persone tendono spesso a confondere lavoro e sforzo: il lavoro è neutro. Ma ciò che rende una cosa priva di sforzo o con il minore sforzo è il modo in cui ci organizziamo per farla e voi volete che i vostri studenti possano scoprire questo. Ieri ho lavorato con Lorenza e ad un certo punto ho notato che aveva un po' di tensione nella mandibola: ti ho chiesto di muovere la mandibola, no? Prestate attenzione al respiro e cosa è diventato morbidosissimo come burro in un giorno d'estate. Spesso quando noto che una persona ha il collo molto contratto non mi metto a fare procedure lunghe, semplicemente lavoro, guardo un attimo la mandibola e nell'IF questo è di un'efficienza sorprendente, ma alcune persone non amano tirar fuori la lingua: magari pensano sia infantile. Allora si può fare lo stesso movimento interno alla bocca senza che la lingua esca. Quello che non volete è fare delle cose per cui diventate famoso per quello che sapete far fare con la lingua: avete presente? Volete avere abilità a trecentosessanta gradi ed inserire questo è importante, e capita anche quando si fa un'IF proprio sulla mandibola e la persona deve aprire la bocca che c'è uno scatto: che cos'è quel rumore, quello scatto che si sente? E' l'articolazione temporo mandibolare ed il rumore è perché non lavora al centro ma leggermente spostata. E questo si può chiarire facilmente alla persona, perché la persona spesso non è nemmeno consapevole di aprire la bocca facendo una curva: è l'abitudine. E fare questo scatto, questo clic, va bene ma anche non va bene: sul lato dove avviene può generare un problema.

Giulia: nell'insegnamento delle CAM mi trovo in un gruppo molto diverso per età e per difficoltà fisiche e a volte le persone non riescono ad assumere la posizione di partenza: nella formazione abbiamo parlato della possibilità di proporre altri orientamenti per partire, così da bypassare il problema. A me vien difficile proporre ad una persona le variazioni successive, oppure a volte dico non fare questo, lascia stare, riposa: ma poi sta fermo per tutta la lezione. C'è qualcosa che ci puoi suggerire?

Paul: a chi ha difficoltà a fare quasi tutto il suggerimento è di venire a fare integrazioni, oppure devi tu conoscere il gruppo e scegliere le lezioni che siano in grado di fare con relativa facilità. Se non possono stare in seduta laterale non insegnerai la serie che facciamo in questi giorni o li suddividi in due gruppi: un gruppo che riesce solo a stare sulla schiena o sul fianco, l'altro gruppo che riesce a stare anche a pancia sotto o in seduta laterale e può fare cose un po' più impegnative. Parte della cosa è: che tipo di insegnante sei? Il motto è: nessuno viene lasciato indietro. Che cosa significa per una CAM? Significa che io devo riuscire a radunare ogni volta tutto il gruppo, tutti quanti ogni volta per ogni cosa che

facciamo? Se lo facessimo in una formazione non andremmo mai avanti e nella formazione io do l'indicazione una volta, poi una seconda eventualmente riformulata diversamente, al massimo una terza e basta, anche perché so che il giorno dopo ci ritorneremo da un punto di vista diverso. Ma è molto diverso per una persona che viene al gruppo una volta alla settimana. L'altro aspetto è: le persone non riescono perché davvero non sono in grado di farlo o perché manca una comprensione della cosa? O perché tu non sei contenta della qualità del lavoro che osservi? Io per esempio non insegno più a gruppi settimanali, l'ho fatto per dieci anni e per dieci anni ho avuto un signore che si muoveva sempre alla stessa maniera non coordinata e non so se veniva al gruppo in cerca di ragazze, cosa che gli riusciva in parte, e non lo vedevo migliorare, ma ho lasciato che facesse la sua parte. Lui era contento ed imparava. Come si fa a valutare che cosa sta imparando una persona? Non c'è una risposta univoca. Magari voi la vedete in termini di movimento, ma per quella persona in quel momento la sfida è frequentare un gruppo, fare un lavoro con un gruppo o chissà che cosa sta affrontando nella sua vita. Come integrare persone con esigenze speciali in un gruppo, danzatori od altro? Nella formazione di Parigi per esempio c'è un ragazzo tra i venti ed i trenta che ha dei problemi molto seri e abbiamo dovuto insegnargli in quel caso a fare delle piccole parti di movimento. Lui è molto intelligente, brillante. Nelle formazioni vengono studenti con la sclerosi multipla, il Parkinson, ci sono persone cieche. Abbiamo una signora che continua a ripetere sempre gli stessi due anni di formazione; non vuole fare IF ma le piace molto il lavoro in un senso e i vari appuntamenti nell'arco dell'anno, continua a rifare quella parte.

139.2 CAM 287: Seduta laterale e movimenti delle gambe - PN (AY 400)

1. Andate al vostro materassino e non mettetevi troppo comodi sulla schiena. Qualcuno ha già deciso di ignorarmi: **mettetevi a sedere con la gamba destra davanti e la sinistra dietro**. Vi ricordate che ieri mandavate indietro la gamba, vedete voi se usare il materassino o mettervi sul pavimento: è più importante il vostro fondo schiena o il movimento? Il fondo schiena. . . **Appoggiatevi sulle braccia distese ed entrate lentamente nel movimento: fate rotolare appena il bacino avanti ed indietro e pensate di farlo dal fondo del bacino, da sotto**. Fatelo tutto da sotto: l'osso pubico, l'ano, il pavimento pelvico, il coccige. La sentite la differenza tra quando portate il bacino indietro o quando portate la sommità in avanti? Vanno bene entrambi ovviamente, ma quello che vogliamo qui è il quadro completo, l'immagine intera. **Poi potete iniziare piano a far scivolare le mani in avanti e a muovere la gamba un po' indietro, quanto volete abbassare la testa?** Qui c'è da trovare una dose, una quantità, quanto di ogni parte rende comodo questo movimento. **Prestate attenzione a fare il movimento al centro**. Se vi rendete conto di aver bisogno di andare un pochino a destra con la testa, con gli occhi o con altro ovviamente lo potete fare, ma sappiate che state facendo una piccola deviazione per le vostre esigenze. Ognuno di noi ha speciali esigenze, almeno in alcuni ambiti della vita.

2. **Scambiate le gambe, cambiate lato e fate la stessa cosa con la gamba sinistra davanti e la destra dietro**. Sono CAM per l'esercito, ce l'avete il fucile di precisione? Ok. **Alla fine del movimento volete avere le dita del piede in dentro ed il tallone in fuori e come si fa? Dovete riuscire a far rotolare leggermente il bacino a destra**, qualcuno va troppo giù, troppo in basso per ruotare il bacino, quindi rimanete su con le braccia distese. Rimanete su con le braccia distese, ruotate il bacino a destra, quindi l'anca destra va a contatto con il tallone sinistro con la

gamba allungata dietro. Fate rotolare il bacino che non va a contatto l'anca ma si avvicina a quel tallone e guardate al di sopra della spalla sinistra: guardate il piede destro e di volta in volta quando guardate al di sopra della spalla tirate leggermente la gamba più verso la linea mediana tenendo il ginocchio sul pavimento. Guardate al di sopra della spalla sinistra. Ok. **Scambiate le gambe e fate quest'ultima parte con la gamba sinistra dietro.** Ogni volta che guardate al di sopra della spalla destra potete tirare leggermente la gamba sinistra più verso la linea mediana in modo che sia esattamente dietro di voi. Lasciate andare e riposare sulla schiena. Sentite il respiro che arriva al basso addome e sentite quasi che il respiro inizia da qui parte da qui con questa trazione e poi si espande e poi il tutto ridiscende quando espirate.

3. [00:10:36] **Mettetevi seduti con la gamba destra avanti e la sinistra dietro e vi appoggiate questa volta sugli avambracci e mandate indietro la gamba sinistra.** La gamba sinistra va indietro, girate il tallone verso il soffitto in modo da poter puntare le dita del piede. **Puntate le dita, sollevate il ginocchio e spingetevi avanti e se potete sollevate anche gli occhi all'orizzonte.** Lasciate un po' di spazio tra le arcate dei denti in modo da avere la mandibola morbida. Ok, e poi tornate a casa. E poi **fate lo scambio delle gambe.** Appoggiatevi sugli avambracci, mandate indietro la gamba destra: **l'idea è di appoggiarsi sulle dita del piede per sollevare il ginocchio e spingervi avanti.** Spingete avanti anche lo sguardo, gli occhi. Spingete avanti anche la bocca, il naso, sono tutti i telecettori che portate avanti. Lasciate andare e riposare sulla schiena. Notate che cosa viene in primo piano.

4. **Mettetevi a carponi su ginocchia e mani. Sollevate la gamba destra e incrociatela passando dietro fino a metterla a sinistra della gamba sinistra.** Fatelo una o due volte, con i piedi distesi la prossima volta. **Poi lasciate la gamba destra a sinistra della gamba sinistra e ora semplicemente stendete la gamba destra indietro, andate indietro, fino in fondo e tiratela su fino al punto di partenza.** Andate indietro fino in fondo e tiratela di nuovo su. La prossima volta che tornate a casa **rovesciate l'incrocio.** Bellissimo: adesso è la sinistra che va. Guarda adesso come lo fanno: è bellissimo e mi viene quasi da essere geloso, vorrei farlo io. **La prossima volta che la gamba è in fondo dietro potreste anche puntare le dita del piede e spingere:** molto bene. Lasciate andare. Riposate sulla schiena. Qui abbiamo visto proprio un miglioramento sostanziale della qualità del movimento.

5. [00:19:10] **Mettetevi in seduta laterale con la gamba destra davanti e la sinistra dietro e appoggiatevi sulle mani davanti a voi.** Adesso mandate la gamba sinistra indietro e le braccia e la testa in avanti e andate giù in basso. **Quello che non volete fare è perdere il vostro piedistallo, la base della gamba, perché volete sollevare la testa: sollevate la testa.** Ho detto testa, non spalle! Sollevatela, sollevate le braccia, sollevate le braccia, provate a fare un gesto a Feldenkrais! **Sentite che se avete quel piedistallo potete andare sia su che giù.** Appoggiatevi alle braccia a terra e scambiate le gambe, quindi le riportate a casa e volete sentire questa base di sostegno, il piedistallo. Cercate di nuovo la sensazione di essere sospesi, potete anche fare un movimento molto piccolo con la gamba. Non vi chiederò quello che Moshe Feldenkrais chiede a questo punto, se volete provare fatelo ma è quasi impossibile: **dal punto più basso lui chiede di sollevare la testa, le braccia e la gamba.** Andate giù, abbassatevi e provate solo la gamba senza la testa e le spalle. Non il piede perché il piede è facile, l'intera gamba! Ce n'è una che lo fa! Vedete che si tiene in equilibrio sul piedistallo. Ci sei arrivata anche tu. Non preoccupatevi. Provate l'altro lato che magari è appena più facile: vi dico qual è il trucco: c'è il trucco! **La gamba deve essere come vi dicevo all'inizio della lezione: dovete essere al centro della gamba e non sul ginocchio, in quel modo non c'è solo lo stinco ma tutta la gamba che fa da base, che fa da piedistallo. La gamba che è dietro tiratela su fino a portare il ginocchio nell'incavo, nella piega**

dell'altro ginocchio: riportate a casa la gamba dietro all'altro ginocchio. **Il ginocchio dietro adesso sfilatelo ed incrociatelo davanti all'altro**, andate ad incrociarlo davanti al ginocchio che sta davanti e **adesso di nuovo il ginocchio dietro incrociatelo e passatelo davanti e continuate così: venite avanti incrociando e gattonando**. Per andare avanti ovviamente dovete portare davanti il ginocchio dietro, per andare indietro fate il contrario. Stasera a casa vi chiederanno perché siete tutti pieni di macchie blu e nere dopo questa giornata Feldenkrais!

6. Mettetevi in piedi: pensate ad una linea retta davanti a voi e incrociando un piede davanti all'altro percorrete questa linea come se fosse una corda tesa. Camminate sulla corda davanti a voi: non occorre pensare alla corda sospesa nel vuoto, pensate di essere una modella in passerella. Un po' più veloce. C'è anche un altro modo di camminare. Potete provare l'imitazione di Melanie Trump a questo punto, se riuscite ad atteggiare la bocca... Facciamo la pausa caffè.

139.3 IF: seduti, ridurre i pattern di sforzo nelle gambe con rullo sotto il piede

Paul: vieni con una sedia per favore. Qualcuno può metterle i supporti in modo che rimanga la curva lombare per favore? Chi si prende questo compito? Oggi guardiamo le gambe ed i piedi di Nadia e che cosa vediamo? Vediamo che ha le gambe abbastanza divaricate con una tendenza alla pronazione. Pronazione vuol dire che l'arco tende ad appiattirsi un pochino verso l'interno: questo dove manda la pressione? Sul lato interno del ginocchio. L'arco (pensatela in termini architettonici) è proprio una struttura fatta per sostenere qualcosa che sta al di sopra, o crea una sospensione per qualcosa che si metterà sopra. Per esempio un ponte: pensate a San Pietro a Roma, pensate a Santa Sofia ad Istanbul. E' questo che fanno gli archi! I Maya non avevano archi, avevano le piramidi ma non gli archi: è interessante! Nadia vengo da te e alle tue gambe. Mi sembra che la tua gamba sinistra sia un pochino meglio organizzata. Vediamo. Il primo compito per oggi: tengo il ginocchio e vedo se ti piace più andare verso l'esterno o verso l'interno: certamente verso l'interno. La gamba sinistra è "in": ama andare in dentro. Diciamola così: la gamba sinistra è "in". Vediamo già che cosa fa la gamba destra: chi scommette cento euro che ama andare in fuori? Non fatelo, perché perdereste! Anche questa ama andare a casa e non uscire: entrambe le gambe hanno la preferenza verso l'interno. Ci sono solo quattro opzioni: entrambe le gambe in dentro, oppure in fuori e in fuori, oppure dentro e fuori oppure fuori e dentro: è tutto qui, quindi è facile questo! Qual è la procedura Feldenkrais? La correggiamo? No! Ma noi siamo più subdoli di così, lasciamo che lei si corregga da sola facendo quello che le piace fare di più. Le due gambe insieme verso l'interno, poi una può tornare a casa e poi fuori. Dentro e a casa, dentro e a casa: adesso è più neutra. Adesso tenendo la sinistra muoviamo la destra: dentro e a casa, dentro e a casa. Leggermente meglio. Che cosa possiamo fare? Possiamo far andare meglio la destra verso l'interno. E come? Da seduti sul pavimento spostiamo il piede, così il ginocchio è veramente verso l'interno. Poi possiamo fare qualche cosa con le dita del piede. Meglio sedere al centro dell'azione: possiamo prendere il quinto dito e partire dal quinto dito e andare avanti di dito in dito. Pensate di essere in pianura come se fossimo a Milano è tutto piatto e verso nord a Domodossola iniziano dei rilievi: prima lavorate dove è piatto, pianura. Potete anche vedere com'è la caviglia. E con la gamba che cosa si può fare? Stava quasi spingendo, potrebbe spingere, e qui vediamo lo schema con cui lei tiene: è una cosa del genere. La coscia la girerei verso l'interno e poi riportiamo il piede: è ancora lontano vedete? Ma da lontano dov'è possiamo iniziare ad esplorare. Faccio una sorta di cuneo con la mano e posso dirle: solleva il piede. Io avevo una nonna che

andava troppo veloce in auto, dava troppo gas, posso dire a Nadia dai meno gas. Mia nonna era una pazza con i capelli blu, ha vissuto fino a novantun anni e negli anni venti aveva i capelli blu, guidava come una pazza, beveva gin e tonic. Quando sono stato adulto ho scoperto che aveva una serie di amanti: si pensa che ci fosse molto più conservatorismo all'epoca e invece no. Vedete il piede come diventa man mano? E c'è un'eco nel ginocchio e nell'anca: guardate. Anche la flessione del piede sul rullo di solito va molto bene in genere. Chiediamo al tallone di andare in giù, di scendere e guardate che possiamo spostarla con il rullo: il ginocchio in dentro e di nuovo si può giocare con il movimento del rullo e lei respira, vedete? Il contrario sarebbe questo: portando il piede più verso l'interno ed il ginocchio è rivolto in fuori, vedete? Questo è nuovo, non è lo schema di Nadia. Adesso qui va bene. Vedete che ho spostato leggermente per avere i novanta gradi rispetto alla caviglia? Si può fare tenendo il piede parallelo oppure facendo scendere dietro, vedete? Questo è parallelo. Vedete come va verso l'esterno adesso? Questo è il navicolare: sollevate il navicolare e si gira il perone. Il sollevamento di quest'osso è qui associato ad una rotazione verso l'esterno del perone. Devo rimettermi sulla sedia a questo punto. E' possibile sollevare il tallone lasciando le dita del piede a terra? Possiamo appoggiarlo in punti diversi il tallone? E poi possiamo parlare al tallone: lo senti? Lo appoggio qui e parlo a lui, e qui sento che c'è un effetto di respinta, c'è un effetto come di una spugna che riprende posizione. Io esercito una leggera compressione, quando lascio andare sento che ritorna. Adesso vedete che ama andare in fuori, non le interessa più tanto andare in dentro e chi l'avrebbe pensato? Chi poteva pensarlo? Nadia, come senti la gamba destra a paragone con l'altra? Lo puoi mettere in parole? Che cosa diresti? Puoi anche dire di no.

Nadia: c'è tanta differenza, difficilissimo spiegare che cosa: è come essere risvegliata da un sonno di dieci anni.

Paul: da qui si possono fare altre cose, per esempio la spinta attraverso il ginocchio che avete visto con Mara. O dal lato della persona. (Nadia ha difficoltà ad alzarsi) Aspetto che le gambe si carichino, non c'è ancora: tieniti.

Nadia: questo è un carico sulle gambe.

Paul: giù, giù, cammina un po' Nadia prestando attenzione alla gamba destra.

(Nadia ha difficoltà a camminare)

Paul: non camminare allora. Metti giù il piede, senti la gamba e adesso è libera. Hai il peso sulla gamba destra e sulla sinistra. Gamba destra e sinistra. Guardami Nadia, comincia a camminare, fai un passo piccolino. E' molto semplice. Coraggio, vedi? Dopo nel lavoro c'è l'altra gamba. E' chiaro?

139.4 Domande su pratica

Paul: domande?

Giulia: io ho lavorato con Carlo che aveva la tendenza opposta a quella di Nadia: la direzione in fuori, opening, opening. Abbiamo fatto il lavoro all'inverso. La domanda è: quando arriviamo alla questione dell'arco plantare può essere interessante per una persona che ha quella tendenza fare lo stesso il lavoro e comunque in questa direzione, oppure lo si farebbe solo con una persona che è "in/in"?

Paul: no, no, tutti hanno bisogno dell'arco tranne quelle persone che hanno l'arco troppo alto. Poniamo che la persona sia molto flessibile e abbia i piedi un po' piatti: ha bisogno dell'arco. Certamente chi tende ad andare in pronazione ha bisogno dell'arco. Manca la rotazione del perone molte volte in quel caso, quindi il ginocchio non riesce ad andare verso l'interno. Chi ha un arco super alto diciamo ha un problema e lì c'è la tendenza a lesioni del tipo rottura del tendine di Achille, si strappa in pratica. Se i piedi sono piatti come frittelle non va bene: quando l'arco è piatto si ha un problema al ginocchio e da lì si va all'acetabolo e poi muscoli e sfintere, che siano quelli dell'ano o quelli dell'apparato sessuale, diaframma, il palato, la mano a campanella, sono tutte parti che fanno andare su, che vanno su. Si vedono persone che hanno un arco caduto da un lato, l'occhio che scende: avranno dolore in vari punti e lo sfintere su quel lato risponde meno. Si può usare il lavoro sull'arco per molte cose diverse. Si può usare il lavoro sull'arco e la mano a campanella per lo sfintere. Vi racconto una cosa a microfono spento. Una signora aveva mal di testa durante il rapporto sessuale: era una persona che chiudeva ed il mal di testa è migliorato togliendo pressione, avendo meno pressione. Si può usare in molti modi l'arco plantare e ricordatevi che c'è un navicolare anche nel polso, io lo uso continuamente. Si chiama scafoide nel polso ma è esattamente lo stesso osso per forma di quello che c'è nel piede: ha la forma di una barca, di un'imbarcazione. Navicolare come navigazione è quella la parte interessante che c'è nel nome e io quando lo uso penso di far navigare delle cose. Avete presente la forma dell'osso? Ha la forma di un'imbarcazione e vedete lo scafoide invece? Vedete che ha la stessa forma e posso far navigare da qui. Alzati un attimo in piedi: lo si può prendere, piegare e la persona può seguirmi, come nelle arti marziali: nelle arti marziali viene fatto con più forza, più velocemente e siete in ginocchio in un attimo. Anche nell'IF se dovete fare qualche cosa con la mano e le costole questo è un punto da cui potete muovere la persona. Posso creare anche un'onda, da quel singolo piccolo osso si fa navigare la persona: questa è la spinta, la trazione e questa è l'onda. Bello no? Io adoro l'IF, ci sono delle cose bellissime, è diventato anche un hobby oltre che un lavoro. Non ci sono altre domande per ora?

Lorenza: quando abbiamo fatto il movimento con il rullo sotto al piede ad Ilaria è venuto il mal di mare. Poi lo ha provato su di me e ho notato una relazione, ma non so se è corretta: quando ero molto allineata il movimento di estensione e flessione della caviglia veniva ammortizzato dall'anca e non avevo alcun movimento nel tronco, nella parte superiore. In altre posizioni l'ho sentito anch'io, non mal di mare, ma ho sentito che il movimento si trasmetteva anche nella parte superiore. Ho notato che sentivo anch'io questa trasmissione che arrivava fino alla testa: quindi l'anca gioca un ruolo?

Paul: certo, deve.

Lorenza: posso dedurre che se lei soffre, perché aveva questa sensazione di malessere, dovrei lavorare, indagare sull'anca che magari non è differenziata?

Paul: no, no, potresti, ma no. E' da quando eri bambina che ti viene mal di mare?

Ilaria: in macchina.

Paul: e se vai sull'oceano non hai problemi?

Ilaria: crescendo mi è passato, in macchina o in nave; da luglio scorso è aumentato, con il Feldenkrais... [risate]

Paul: riesci a metterti sulla testa?

Ilaria: No, ogni tanto ci provo ma non riesco.

Paul: continua a giocare con quelle lezioni finché riesci a sostenere la compressione. Le ginocchia sui gomiti riesci a metterle?

Ilaria: Pochi secondi.

Paul: gioca con quello, lentamente e non troppo. Tu porti le lenti a contatto?

Ilaria: sì, per la vista.

Paul: e hai una differenza grande tra i due occhi? Hai un astigmatismo in un occhio?

Ilaria: tutti e due ma faccio fatica a chiuderne uno.

Traduttrice: te lo ha chiesto non perché veda le lenti ma perché ha tirato ad indovinare.

Paul: lezioni sugli occhi, lezioni sulla linea mediana non invece questo genere di lezioni con questi movimenti. E fai anche caso quando ti capita di avere questa sensazione se sei più stanca. Per questo guidando, quando uno è al volante non viene: si mantiene l'auto orientata per la lunghezza: è solo come passeggero che viene male. Andiamo a pranzo.

139.5 IF: seduti, braccio su spalla, movimenti di flessione-estensione

Paul: adesso che avete fatto le gambe e se le gambe si trovano in una posizione adeguata a sostenere il peso è ora di fare qualche cosa con il tronco in modo da permettere alla persona di mettersi in piedi. E sarà facile perché uno dei vincoli l'avete già fatto. Vorrei prendere di nuovo te Monica. Siediti Monica. A questo punto della lezione si toglie il rullo, ma anche senza rullo non sediamo così indietro. Poi guardate, qui vediamo la spalla sinistra leggermente più alta, la destra che scende un po' di più. Piede sinistro e piede destro: il sinistro sembra un pochino più stabile, il destro è un po' più in fuori, vedete? Che cosa vi ricordate di questo vincolo? Per che cosa si usa? Per muovere il torace e si fanno delle curve. E da quale lato si sta? Sul lato della mano o sull'altro? Se è il gomito destro si sta sulla destra? Io lo penso più in termini di spalla ma è così, sì, se non state sul lato della mano va bene, purché non stiate sul lato della mano. E non si può prendere il braccio e zacchete, sulla spalla: se il braccio non vuole salire la testa deve scendere per andargli incontro; allora, serve uno sgabello. Qui siamo nel basso addome che viene in fuori, la parte bassa della pancia. Questo è più accessibile, arrivate dove inizia la cifosi ed arrotondate ed estendete. Bene, riposati Monica.

[00:11:00] Adesso facciamo una cosa simile. Appoggia la testa sulle braccia: allungo ed arrotondo, allungo ed arrotondo. Dove è andata la cifosi? Che cosa è successo? Vedete che in questa posizione non c'è. Stai seduta Monica. Non è necessario che voi poi facciate tutte queste cose, sono io che vi do una dimostrazione di fantasia: questa è la parte opzionale, le cose da tenere in considerazione sono le altre.

Stiamo preparando per salire, per venire su dalle anche, no. Vi ho osservato: lavorate davvero bene, quindi sapete già che non bisogna tirare la persona dalla testa. Si guida la persona attraverso la testa finché non ha caricato il peso sulle gambe. Non è carico ancora, non hai caricato il peso, e adesso c'è.

Porta le anche indietro Monica e dopo pieghi le ginocchia. Vai indietro con le anche, piega le ginocchia: pensa di essere una bimba, pensa di voler fare un piccolo salto ma non lo fai ed invece di fare il salto vieni avanti, distendi le gambe. Non farci ridere: perché questo è un lavoro serio, è apprendimento, capito? (*Ride*).

Le anche indietro, vai indietro con le anche e pieghi le ginocchia, è come se avessi sette anni e volessi saltare, ma non salti. E poi torniamo alti. Vai indietro con le anche, piega le ginocchia, testa morbida, poi cambi idea e torni su. Facciamo una passeggiatina: l'insegnante che accompagna usa la stessa gamba dello studente. Fermati. Adesso vai giù come se volessi saltare ma non salti, cammini. Fermati, andiamo giù, su e camminiamo. Torna su e cammina da sola. Come faccio a fare il passo se sono qui? Non posso: vedete che per fare il passo indietro deve essere diversa la posizione, da qui posso fare il passo sia indietro che avanti, di lato; potrei scendere e poi davvero saltare. C'è un punto da cui è possibile tutto questo: senza che è necessario prepararsi prima ed è per questo che faccio questa fase di integrazione, ma è tutta la vita che camminate così, bisogna in qualche modo abituarsi a farlo diversamente. E non è sbagliato camminare anche così, specialmente se avete urgenza di arrivare in bagno. Ma pensate a come deve camminare una persona che ha avuto delle lesioni, ci sono tantissimi modi di camminare. Dopo che si è rotta l'anca Miriam per esempio camminava sulle dita dei piedi, ed era facile per lei andare nelle varie direzioni. Ci sono molti modi di camminare. Si tratta di preparare la persona ad alzarsi con vari vincoli, solo che l'altra volta... Poi Aladino, e potete provare anche il terzo quello che vi ho mostrato io, quello è più impegnativo per la sommità della colonna toracica. E poi rimettete in piedi il compagno lo portate in piedi ed è una lezione intera, finita.

139.6 CAM 288: Ali d'angelo e neve - PN

1. **Mettetevi sulla schiena.** Prendetevi un momento per sentire la lunghezza e la direzione delle gambe e la lunghezza e la direzione delle braccia. Vi servirà un po' di spazio per questa CAM se avete qualcuno troppo vicino magari vi allontanate. Vi siete messi come le sardine in una scatoletta, forse vi sentite tanto soli per cui volete stare vicini. **Portate la consapevolezza al braccio destro: avete le braccia giù, vicino al bacino ed iniziate a girare il palmo destro verso il pavimento:** ruotate le ossa della parte inferiore del braccio finché il palmo è sul pavimento e rimanete così. **Iniziate a far scivolare il braccio destro sul pavimento finché lo avete all'altezza della spalla e notate se voleste ruotare il palmo in un'altra direzione a che altezza vorreste farlo?** Adesso salite ancora, andate più su in direzione della testa finché vi si chiarisce bene in che momento vorreste ruotare il braccio. Ovviamente si può girare in vari punti, anche prima e anche dopo ma ad un dato momento quando è vicino alla testa non si può più girare. Fatelo nel modo in cui per voi è più logico e più semplice. Fate scivolare il braccio in modo semplice e badate che il respiro sia continuo. **Ed il braccio fa un'oscillazione completa scivolando sul pavimento da giù al bacino fin su verso la testa.** Tenete la mandibola morbida e sentite il respiro nelle coste sul lato destro. Lasciate andare e poi **fate la stessa cosa con il braccio sinistro.** Provate a salire con il braccio fino su accanto alla testa, pensate allo spazio tra le arcate dei denti sopra e sotto in modo che rimanga un po' di gioco anche all'altezza del collo per le clavicole.

2. **La prossima volta che il braccio è giù rimanete così.** Adesso le due braccia contemporaneamente come se tracciaste le due ali di un angelo distese sulla neve. [00:06:50] Lasciate le braccia giù. Da bambini quando avete disegnato l'angelo sulla neve avete fatto anche la veste probabilmente con le gambe, allargando e chiudendo le gambe. Sul pavimento si va bene, è una buona superficie su cui si

scivola bene. Non si piegano però le gambe per fare l'angelo. **Fate contemporaneamente le due gambe ed insieme anche le braccia.** Ci sono anche dei tipi di marionette in cui con i fili si possono aprire gambe e braccia, no? Lasciate andare e riposate un attimo.

3. **Mettete il braccio destro in fuori all'altezza della spalla e lasciatelo lì. Adesso fate l'ala sinistra con il braccio e la parte sinistra della veste con la gamba sinistra: lavorate solo con il lato sinistro.** Fate l'ala sinistra dell'angelo e poi anche la gamba va su. Tutto questo avviene sul piano frontale: che cosa dovrete fare se voleste portare il braccio sinistro oltre la testa per trovarvi in appoggio sul fianco destro? Aspettate un attimo devo darvi le indicazioni prima: **mentre la gamba sinistra va in fuori a sinistra c'è un momento in cui potete iniziare a estendere la schiena e rotolare verso il fianco destro con l'estensione.** Il braccio va oltre la testa e passa: eccolo. **Poi la testa va sotto il braccio e voi rotolate e vi trovate sul fianco.** L'impulso ve lo dà il movimento della gamba sinistra, la gamba sinistra che va a sinistra. Come fate ad inarcare la schiena e far passare la testa sotto il braccio? Eccolo: dovrebbe essere una sensazione piacevole: sta venendo bene. Ok.

4. **Adesso mettete il braccio sinistro fuori di lato, fate il movimento con il braccio destro, la gamba destra e vedete come è il rotolamento verso il fianco sinistro.** Andate per gradi e fate delle approssimazioni. E' tutto quanto in tensione, ma c'è un momento in cui potete lanciare la gamba: potete lasciare andare la gamba ed è in un certo senso floscia, è lì attaccata, ad un momento preciso. **E poi alternate prima un lato e poi l'altro.** Distendetevi sulla schiena e di nuovo sentite la lunghezza e la direzione delle gambe. Poi trovate un modo gradevole congruente per voi per mettervi in piedi: siete passati in molti per la seduta laterale. Sentite la lunghezza, portate le braccia oltre la testa e lasciatele cadere. Di nuovo! Ok, e ora camminate. Bene. Buona serata. - Applausi -

GIORNO 140 - 25/04/2017**140.1 Domande su patologia anca**

Paul: Domande o commenti o qualunque cosa?

Valentina: Una mia amica ha una pupilla più dilatata dell'altra e molto fastidio ad entrambi gli occhi e vorrebbe sapere che esercizi può fare: il dottore ha detto: non so che sindrome sia e che non c'è niente da fare. Lei però vuole proprio migliorare.

Paul: Quando la pupilla si allarga significa che lo sfintere dell'occhio non funziona, per quello non c'è granché da fare. Però menzionavi prima che l'occhio si muove a scatti. Per il movimento dell'occhio ci sono sei muscoli e a prescindere da quanto è dilatata la pupilla si possono rendere più scorrevoli i movimenti dell'occhio e allora si ha una sensazione di minore disagio, con un movimento più fluido. Quando l'occhio si muove in modo fluido anche il collo fa la stessa cosa. Al di sopra del collo, ci sono gli occhi che controllano degli estensori e gli estensori controllano l'intera muscolatura: è una duplice natura, una duplice funzione degli occhi e questo vale in realtà per tutti i telecettori. Tutti hanno almeno due diverse funzioni, con gli occhi noi vediamo, che è il ruolo dei telecettori, poi gli occhi controllano il tono muscolare attraverso i muscoli del collo e hanno un ruolo molto importante per l'equilibrio della persona. A prescindere, in modo completamente indipendente dai problemi dell'iride e della pupilla, è molto importante l'occhio, per l'equilibrio e la stabilità; questo genere di aspetti. Ricordatevi quali lezioni conoscete: nella prima parte della formazione avete fatto delle lezioni in cui c'erano piccoli movimenti degli occhi, che aiutavano a rendere più scorrevole la transizione da un muscolo all'altro: "occhi e linee" è una lezione che avete fatto? Ci sono due linee da immaginare di fronte, dovrò insegnarla. "Gli occhi a periscopio", quella è bellissima io l'adoro, lì si vede l'effetto positivo che ha sugli estensori, questo è il primo passo, un altro aspetto sarebbe la convergenza. La più famosa è la lezione "perla e occhi". Ce n'è una bella anche nella serie di Esalen, in cui c'è una piuma e la si ferma a diverse altezze e quando si avvicina qualcosa, ci si rende conto che si incrociano gli occhi, mentre allontanando la cosa, ci si rende conto che lo sguardo si allarga. È una funzione completamente diversa, può divertirsi la tua amica giocando con queste cose e può sfruttare la propria consapevolezza per rendere più fluide le transizioni. Io ho subito l'operazione con il laser nel 2004, altrimenti avrei dovuto usare le lenti bifocali e non riuscivo assolutamente ad adattarmi a livello dell'immagine di me a quell'idea: le lenti bifocali erano una cosa da anziani e io no. Il laser fa un po' paura, è una questione di uno o due minuti per occhio. Il problema degli occhiali è che consentono di vedere solo in un punto preciso: tendono a fissare la postura solo in un punto e non considerano la postura nel suo complesso. C'è solo questo piccolo punto e una o due volte all'anno mi capitava di non poter girare la testa a sinistra, dopo di che ho fatto l'operazione e ci vedevo perfettamente, sorprendente, bellissimo ed immediatamente mi è venuto male all'altro lato del collo. È durato un giorno e non mi è mai più tornato, mai e mi sono reso conto di quanto erano pigri gli occhi, era dalla quarta elementare che portavo gli occhiali e gli occhi erano abituati a guardare solo nell'orbita degli occhiali e non giravano più in là: ho fatto un bel po' di Cam per rendere più fluidi i movimenti e poi la cosa si è conclusa. Se vi capita di avere mal di schiena sempre da una parte l'occhio lì, quando avete mal di schiena, non vuole andare sullo stesso lato. Se avete mal di schiena a sinistra, per esempio, vi stendete sul fianco sinistro e lavorate sulla parte sinistra del viso intorno all'occhio e questo è benefico.

Chi ha mal di schiena sempre da un lato, di solito, ha i muscoli molto spessi su quel lato e non altrettanto dall'altra parte e questi muscoli così spessi, che magari sono dovuti a una scoliosi od altro, in realtà non consentono all'occhio di salire, di muoversi molto bene. Se vi osservate, in realtà, scoprirete che uno dei due occhi per voi preferisce salire e l'altro va meglio giù. C'è tutta una storia, in pratica, in cui entrare per scoprire meglio l'uso degli occhi. Avevi un'altra domanda?

Valentina: L'altra domanda è di un giovane che ha avuto due operazioni, una all'anca e una al femore; penso sia nato con un problema all'articolazione dell'anca, è stato operato, ed un po' alla volta si è mangiato il collo del femore - Paul: una necrosi? - Sì, dalla radiografia è tutto mangiato, gli manca anche la cartilagine alla testa del femore e la parte interna del grande trocantere è molto piccola rispetto all'atro. La sua postura è così, ha una gamba più corta, gli hanno allungato il femore; è stato da tanti specialisti, l'hanno tirato. Ha ventotto anni, non ha dolori grandi, ma ogni volta che è seduto fa questo movimento, in continuazione e per non farlo deve controllarsi.

Paul: Lascia che si muova, perché deve controllarsi? Perché no? E' molto giovane, bisogna controbilanciare il desiderio di muoversi meglio, con il fatto che la protesi di anca non dura tutta una vita quando si è così giovane. Le protesi d'anca sono molto interessanti, si può operare in due modi: la modalità normale è dal lato, la modalità francese invece è dal lato anteriore e quello francese lo chiamano minimamente invasivo. Nessuna protesi di anca può essere minimamente invasiva e devono passare attraverso tutti i legamenti arrivando da davanti, la tirano fuori. È di fatto meno invasivo che arrivare all'anca dal fianco: ho visto tantissime persone con una protesi. In una formazione australiana di Sidney, mi hanno detto che c'è una signora con una protesi d'anca, mi hanno detto da che lato era e stavamo facendo una Cam abbastanza atletica, in cui quasi si mette un piede dietro la testa e lei lo faceva meglio degli altri, dentro di me ho detto: devono avermi detto l'anca sbagliata; in realtà era l'anca operata che stava usando. Fino a quel momento avevo visto solo persone che non flettevano bene l'anca dopo l'operazione; lei era molto flessibile prima della chirurgia e ha fatto l'operazione nella modalità francese e ha recuperato la flessibilità perché era abituata ad essere flessibile. Ho visto un'altra persona operata alla modalità francese: non era flessibile prima dell'operazione e gli hanno dato con l'operazione la stessa inflessibilità che aveva prima. Se gli avessero dato un'anca molto flessibile avrebbe avuto dei mal di schiena incredibili, quindi ha scambiato il dolore all'anca con la sciatica. Con le protesi di anca i chirurghi sono diventati molto bravi ma capita ancora che facciano errori. Ho un amico insegnante Feldenkrais che ha avuto due operazioni ed è stato sfortunato in entrambi i casi: dopo la prima ha avuto un'infezione interna, hanno dovuto rimuovere la protesi e rifare l'operazione e per fortuna non era un battere resistente agli antibiotici, questa è la fortuna, altrimenti non si può più fare niente, è un disastro. Per la seconda operazione ha cercato una clinica in cui fossero molto bravi, ha trovato una piccola clinica di Parigi, in cui avevano rame dappertutto nella struttura: sul rame non crescono batteri di nessun genere ed è importante anche il circolo d'aria, in modo che non ci sia niente che può, durante l'operazione, entrare nell'anca. Ho visto anche molti calciatori che hanno fatto la protesi e dopo sono stati bene, ma quando va male può essere un disastro. Senza vedere questo ragazzo non riesco a dirti niente: io vorrei sapere, se lo vedessi, che mobilità ha con l'anca, cose del genere.

Valentina: Non riesce ad andare facilmente all'interno, tutto ciò che è interno è bloccato, entrano subito i muscoli; - Paul: di solito è così - adesso ha cominciato a differenziare molto bene il bacino dall'anca, ha sentito il lavoro sul lato ma il bacino è più alto, la cresta iliaca destra è più alta dell'altra, lui si sente molto più corto da una parte.

Paul: In ginocchio sul lettino dovrebbe essere ottimo per lui, perché lì muove il bacino e con la sommità del busto sostenuta, si vede immediatamente di che cosa ha bisogno altrove: ha il bacino che, in un certo senso galleggia; ha un rovesciamento prossimale distale, il bacino galleggia su due femori che fanno da pilastri e sono fissi. Qualcos'altro?

Raffaele: Volevamo avere solo un'altra chiarificazione a proposito di quello che dicevi ieri, sulla similitudine tra l'osso del piede con quello della mano, lo scafoide e navicolare.

Paul: Un'altra somiglianza è che ci sono ventisei ossa nel piede e ventisette nella mano e la somiglianza dell'osso del carpo e del tarso. Poi avete tibia - perone e radio - ulna, quella è un'altra somiglianza: ci sono differenze rilevanti tra l'articolazione dell'anca e quella della spalla ma entrambe hanno un ampio grado di libertà. Si può fare la rotazione sia verso l'interno che verso l'esterno, questo è un primo grado. Un secondo grado è l'abduzione e adduzione, poi flessione ed estensione. Se pensate alla prima costa, può essere quasi come un bacino per il braccio, la stabilità del busto viene da lì. Dal punto di vista dell'evoluzione, i grandi primati, le grandi scimmie, usavano i piedi come le mani, cosa che gli umani non fanno, a meno che non venga a mancare fin dall'inizio l'uso delle braccia, come nel caso di difetti alla nascita. Come è capitato negli anni cinquanta, c'era un farmaco per le nausee mattutine, il talidomide e sono nati bambini senza braccia da mamme che, nel primo trimestre di gravidanza, avevano assunto questo farmaco ed essendo il cervello plastico, questi bambini, usavano i piedi come mani. Sono due strutture che per molti aspetti sono simili ma sono anche diversi per altrettanti aspetti perché, ovviamente, non camminiamo sulle mani. A me piace il nome navicolare, scafoide, perché richiama l'idea della navigazione, quindi a me capita spesso di usare l'osso del piede per riuscire a far navigare la gamba intera e lo stesso dalla mano per il braccio. Possiamo usarlo, possiamo fare ancora qualcosa.

Raffaele: Volevamo sapere se ci sono delle IF sulle mani.

Paul: si parecchie. Vi alzate allora.

140.2 CAM 289: Migliorare il salto - principianti - PN (AY 289)

1. Con diversi di voi ho fatto l'integrazione sul saltello, ma solo se per voi è facile. Se lo potete fare con facilità, **state sui due piedi e fate un piccolo salto**. Se non vi va di farlo, non fatelo. Una serie di piccoli salti, se avete una minima difficoltà non fate il salto, piegate le ginocchia come per prepararvi senza farlo. Sollevate il tallone sinistro e rimanete in appoggio sull'avampiede sinistro, **sollevate il tallone sinistro e pensate di saltare solo sul piede destro**, perché l'avampiede sinistro deve rimanere sul pavimento. **Scambiate le gambe e saltate solo sul piede sinistro**, anche chi è un saltatore professionista noterà la differenza tra i due lati, tutti in realtà siete dei coniglietti pasquali. Prendete un materassino e stendetevi, **stendetevi a pancia in giù** con il viso verso di me e con la testa fate quello che vi serve per stare comodi. Non ci focalizziamo su questo ma non mettetevi a missile o a Superman per bucare l'atmosfera; **potete avere un braccio su o entrambe le braccia su**. Portate la consapevolezza alla gamba destra, **piegate il ginocchio destro in modo da avere il piede rivolto al soffitto** e con la pianta del piede rivolta al soffitto, notate com'è la flessione di questo piede, quando è nel punto neutro, guardatelo: quanto è flesso, quanto è esteso? Ci sono persone che estendono molto il piede quando non fanno niente e questo vi dice qualcosa sui vostri muscoli del polpaccio. Adesso non

guardate più il piede e **fate dei movimenti piccolissimi di flessione del piede**, molto piccoli e pensate che il tallone vada giù più dell'avampiede: fatelo piccolo, piccolo. Arrivate fino al punto in cui sentite che il movimento si fa più denso; dove è più denso vi fermate. Se parlassi in termini di fisioterapia, dovrei dire che piegate il dorso del piede verso lo stinco, ma allora voi pensate ad un'altra parte che non voglio introdurre, tutto qui: quello che mi interessa è muovere a partire dal tallone ma è necessario fare micro movimenti, movimenti piccolissimi, non grandi. A livello cerebrale è completamente diverso se pensate di fare dei piccoli movimenti con il tallone o se pensate di muovere l'avampiede, quindi, se pensate all'angolo della caviglia lo ingrandite e lo rimpicciolite. **Mentre fate questo movimento pensate alle dita del piede.** Mentre muovete la caviglia, così nella vostra consapevolezza, riuscite a trovare il quinto dito? Riuscite a mandare la vostra consapevolezza al mignolino e a sentirlo davvero? Potete pensare all'alluce? Potete sentire le altre dita in mezzo? Iniziate dal quarto dito, la consapevolezza va con altrettanta facilità al quarto dito? La confrontate con il mignolo. Il dito centrale. Il secondo dito. Ed iniziate a vedere così, che non tutte le dita del piede hanno la stessa rappresentazione come immagine e questo è vero in particolare se vi è capitato di fratturarvi un dito o di schiacciarlo. Adesso lasciate andare le dita e fate solo dei movimenti più piccoli e più leggeri con la caviglia. Lasciate andare, mettetevi sulla schiena e riposare. Avete mai sentito la storia di Nižinskij? No? Sapete chi era? Era un danzatore classico tra fine ottocento ed inizio novecento, era russo ed il suo coreografo era Diaghilev. Era famoso Nižinskij per come saltava, riusciva a fare salti molto alti e a vederlo si aveva l'impressione che rimanesse sospeso anche troppo a lungo. Diaghilev sfruttò in senso positivo la cosa e preparò una coreografia molto famosa per Nižinskij, "lo spettro della rosa" e c'era una finestra su uno dei due lati della coreografia, per cui, quando Nižinskij saltava non si aveva l'impressione che saltasse ma che volasse e da qui andava avanti seducendo la giovane vergine. E' molto interessante capire come Nižinskij riuscisse a saltare così in alto, chi lo ha visto riscaldarsi prima dello spettacolo gli ha visto fare dei movimenti piccolissimi con le caviglie, movimenti veramente minimi. In realtà con movimenti come quelli che stiamo facendo adesso si riesce a fare in modo che il gastrocnemio smetta di lavorare; smetta di lavorare nel senso che lasci andare lo sforzo. Una volta che è allungato ha tutto il suo potere di contrazione, perché? Perché un muscolo che è già contratto per metà non ha la stessa forza di un muscolo che è già allungato, è questo che stiamo facendo ora in pratica.

2. [00:15:40] **Rimettetevi a pancia in giù, questa volta piegate la gamba sinistra, il ginocchio sinistro e vedete com'è su questo lato: fate dei movimenti piccoli, piccoli con la caviglia sinistra.** Piccolo: dove sentite che il movimento diventa più denso, più spesso, vi fermate e riprovate, respirando liberamente tutto il tempo. **Poi vedete se potete mandare la vostra consapevolezza alle singole dita del piede**, al dito che volete e oltre a questo vedete se potete sentire veramente la differenza tra, fare il movimento con il tallone e pensare invece all'avampiede, alla parte anteriore del piede che va su e giù: è una "manipolazione" completamente diversa a partire dal cervello e benché sia lo stesso movimento nella caviglia viene fatto in modo completamente diverso. **Iniziate a fare dei movimenti più piccoli e quindi più rapidi** e non è importante una precisione del cento per cento, è importante farlo piccolo e veloce, con la velocità di un colibrì quando resta sospeso: avete presente? Lasciate andare, mettetevi sulla schiena e riposatevi.

3. **Piegate le ginocchia e mettete entrambi i piedi in appoggio sul pavimento e dirigete la consapevolezza al piede destro, sentite che cosa avete scelto spontaneamente come metro per questo piede destro. Iniziate a tamburellare, a picchiare il pavimento con il piede destro, appoggiandovi sul tallone.** Fate questo tap - tap: è la parte anteriore del piede che si solleva. Io ho gli occhi, vi

guardo e vedo quello che fate, date questi colpetti leggeri, come se batteste il tempo perché c'è una musica o come se foste impazienti in attesa di qualcuno. Battete anche con i cuscinetti, con i polpastrelli delle dita del piede, la parte morbida che sta dall'altro lato rispetto alle unghie. Avete presente dove si fa il test per il diabete dove prendono la goccia no? **Adesso girate il piede in fuori, sempre facendo questo ticchettio appena, appena, senza arrivare all'estremo, non arrivate al limite della vostra possibilità, girate leggermente il piede in fuori e continuate a picchiare, picchiate. Rimettete il piede parallelo e picchiate. E poi giratelo in dentro e picchiate, è più difficile:** per cui accennate soltanto il movimento specialmente se avete problemi al ginocchio. E poi **fate picchiettamenti diversi: fatelo al centro, fatelo in fuori, fatelo in dentro.** Allungate le gambe e riposare. Paragonate la sensazione delle due gambe.

4. Poi di nuovo **piegate le ginocchia** ed appoggiate entrambe le piante dei piedi a terra e **fate la stessa cosa con il piede sinistro, iniziate a picchiare nel punto neutro, poi girate un po' il piede in fuori e picchiate.** E respirate. Poi lo girate, poi **nel punto neutro;** e poi picchiate con il piede **ruotato in dentro.** Lasciate andare. E sentite le due gambe e come sono rappresentate nell'immagine di voi.

5. Di nuovo ritornate a **pancia in giù, piegate entrambe le ginocchia, avete i piedi in aria, muovete i piedi in modo che i due talloni siano a contatto, non le dita dei piedi.** Smettete di muovere le gambe. Fate toccare i due talloni mentre le dita dei piedi sono distanti, separate. Aspettate me e fate come vi dico: **adesso toccate le dita dei piedi ed allargate i talloni e poi toccate i talloni e separate le dita,** di lato, la direzione è verso i lati. **Prima un'estremità del piede e poi l'altra: è un movimento nel ginocchio,** per questo dicevo di smettere di muovere tanto le gambe, si fa più nel ginocchio che nell'anca. **Adesso lasciate tranquillo il piede sinistro, il piede sinistro rimane fermo e tranquillo, ed è il tallone destro che va a toccare il tallone sinistro ed è poi l'alluce destro che va a toccare l'alluce sinistro:** fatelo più semplice, semplice: tallone dita, tallone dita: riuscite a lasciare tranquillo il piede sinistro? Trovate la coordinazione. **Adesso lasciate tranquillo il piede destro e muovete il sinistro facendo alluce-tallone,** sentite le differenze del movimento. In che direzione non va tanto bene su questo lato ed in quale direzione invece va meglio? Quale parte del movimento è facile? E verificate se la stessa parte è facile anche dall'altra parte. **Poi muovete i due piedi insieme.** Bene. Lasciate andare e riposare sulla schiena. Paragonate la sensazione delle due gambe.

6. Rotolatevi sul fianco ed **alzatevi in piedi.** Il pavimento è di legno? Ha una certa elasticità, non vorremmo farlo sul cemento, vediamo come funziona. Andate un po' verso le punte dei piedi e da lì ricadete sui talloni: **vi sollevate leggermente sulle punte e da lì vi lasciate cadere sui talloni, tenendo gli occhi aperti.** Fermatevi: alcuni di voi fanno delle cose con gli occhi, ed invece è importante. **Guardate diversi metri davanti a voi al pavimento,** diversi metri davanti a voi, non volete avere il naso per aria, la testa è nel punto più alto e voi guardate alcuni metri avanti con le cose (???) allineate davanti. Dovete andare più lentamente: vi alzate e cadete. È come un piccolo terremoto perché tutto si scuote nel corpo, tutto quanto viene scosso, almeno all'inizio. Pensate ad un sacchetto di farina, lo lasciate cadere in modo che la farina vada giù fino in fondo per aprire poi il sacchetto sopra e la testa invece non va qua e là, non vogliamo la testa che va qua e là; le guance forse si scuotono ma non la testa. Vediamo prima di riuscire a fare questo: il seno ovviamente si scrolla, ma migliore è l'allineamento, meno si scuote il seno, **poi aumentate gradualmente il ritmo:** bum, bum, bum. Molto meglio e non fate cose con le braccia: stamattina sono molto serio, eh? Devo tenervi sotto controllo. Bene. Bene. **Sollevate il tallone sinistro e adesso ricadete solo sul tallone destro,** state guardando alcuni metri davanti a voi però, dopo sarete contenti se lo fate, non è il

momento di essere snob questo. **Poi scambiate i piedi, cadete solo sul sinistro.** Non posso guardare...questo non va tanto bene: delle linee chiare, per favore. Fate una passeggiata. Rimanete un momento dove siete e ricadete su entrambi i talloni, sui due talloni: pom, pom, pom, pom. Bene. Distendetevi e riposare.

7. **Tornate a pancia sotto. La gamba sinistra rimane distesa, tirate su il ginocchio destro.** Iniziate a fare un cerchio con il piede destro. Il tallone e le dita del piede destro fanno un cerchio ed è il piede che fa il cerchio, non il ginocchio. Quando il tallone è in dentro le dita stanno in fuori, quando le dita sono su, il tallone è giù, eccetera; continuate. Qualcuno di voi pensa di star facendo dei cerchi ma sono più dei cerchi alla Dalì. **Invertite la direzione.** Bene: sta migliorando. **Scambiate le gambe. Fate dei cerchi lentamente, molte volte in una direzione. Poi nell'altra direzione,** potete pensare alle singole dita del piede: andate nella direzione che preferite e pensate alle dita, uno a uno. Lasciate andare.

8. **Mettetevi in piedi. Portate il piede destro leggermente più avanti,** mezzo passo diciamo più avanti, **piegate il ginocchio destro un pochino e portate un po' indietro le anche: volete picchiettare il pavimento con il piede destro, facendo un rumore,** fate sentire il suono. [Rumori di sottofondo]. Provate a tenere le anche **alla stessa altezza;** volete che siano alla stessa altezza le due anche. **Girate il piede in fuori, per picchiettare.** Lasciate andare le estremità: tenete morbide le dita delle mani. Fate il **picchiettamento al centro.** Adesso **picchiettate con il piede girato in dentro e al centro** tra il punto interno ed il punto esterno quello è il vostro neutro: giusto? **Scambiate le gambe.** Fate mezzo passo avanti con l'altra gamba, portate indietro le anche, spostatele indietro, badate che stiano alla stessa altezza le anche. Girate leggermente il piede in fuori. Giratelo in dentro: è meno facile. Poi al centro. E' un ingegnere: è naturale che dica, al centro di cosa? Se avete solo un'estremità come fate a sapere dove è il centro? Bisogna avere la larghezza da un'estremità all'altra per sapere dove è il centro. Lasciate andare, camminate.

9. Andate a procurarvi un cuscino, che può anche essere qualcosa di morbido. Poi vi mettete **di nuovo in piedi, portate un po' indietro le anche in modo da riuscire ad alternare, da picchiettare sia il piede sinistro che il destro.** E' come un podcast di una trasmissione radio. **Adesso i due piedi contemporaneamente.** Ok: molto bene.

10. **Vi stendete sulla schiena e mettete il cuscino sotto il fondo schiena: il bacino risulta leggermente sollevato, rialzato.** Mettete la **gamba sinistra su, con il piede in appoggio.** Portate la **gamba destra sopra la pancia tenendovi con le due mani dietro il ginocchio** e veramente vi tenete dietro il ginocchio questa volta. Avete **la pianta del piede rivolta al soffitto;** per questo abbiamo messo il cuscino sotto il fondo schiena, quindi la gravità può esercitarsi sulla pianta del piede. **Pian piano tornate alla caviglia: a piegarla e a guidare i movimenti con il tallone.** Piegate, distendete: potete fare un movimento più ampio rispetto all'inizio della lezione.

Scambiate le gambe. Pensate alle diverse dita [e col piede sinistro fate la stessa cosa di prima].

Scambiate le gambe e fate dei cerchi ora con il piede destro. Scambiate le gambe e fate dei cerchi con il piede sinistro.

11. **Appoggiate i piedi a terra, li avete entrambi appoggiati e sollevate i due talloni.** Lasciatevi cadere sul pavimento, **colpite il pavimento con entrambi i talloni;** andate in appoggio sugli avampiedi e da lì lasciate cadere i talloni, picchiate i talloni. Beng! Beng! Beng! Beng! **Alternate adesso un piede e l'altro.** Fatelo più veloce che potete: che bello.

12. **Mettetevi in piedi. Piegate le ginocchia, abbassatevi un po', un po' di più, sollevate il tallone destro e picchiate il pavimento, molte volte.** [Rumori di sottofondo e risate]. **Cambiate piede. Alternate. Più rapido che potete.** [Risate] E adesso **provate il saltello**, quello dell'inizio! E' migliorato? Aah, aah. [Esclamazioni di gioia] Ok, bene. Camminate e sentite se c'è un effetto anche sulla la camminata. Facciamo l'intervallo, un quarto d'ora.

140.3 IF: supini, rullo dietro la schiena

Paul: Servono solo i rulli grandi. Adesso vediamo le possibili variazioni per utilizzare il rullo rigido lungo la lunghezza. È un'IF breve, al massimo trenta minuti, venti minuti sarebbe anche meglio ed è la lezione tipica da fare quando il cliente arriva in ritardo, ma voi volete comunque presentargli il conto alla fine. Scherzo ovviamente. E' una lezione sulla stabilità e perché sulla stabilità? Perché il cliente sarà disteso, in appoggio su una superficie non stabile. Avete tutti provato a stare su un rullo rigido, ci avete giocato un po'; in generale possiamo dire che alla fine la persona avrà un maggiore contatto con la schiena, gli sembrerà quasi di affondare con la schiena al centro del lettino. Ricevete tutti una lezione in questo segmento: c'è qualcuno che non riceve l'IF in questo segmento? Carlo non riceve l'IF? Vieni.

Metti il bacino qui e la testa dovrebbe arrivare giusta. Le braccia non sono a contatto e quindi aiutano per il sostegno. La prima cosa da fare è guardare l'ora: sono le dodici. Andiamo dal lato del bacino. La prima cosa che faccio è spostare leggermente il peso di Carlo. Senti il tuo peso che si sposta verso destra Carlo? E poi a sinistra. Fatelo piccolissimo perché per il sistema nervoso, invece, gestire questa instabilità, sembra una cosa molto più grande: questa è la prima cosa. Mi serve uno sgabello. Poi potete andare dal lato della testa al rullo e fare la stessa cosa facendo un movimento piccolissimo, a destra, poi torno a casa, vedete che è minuscolo.

Poi posso andare alle coste e sollevo con delicatezza da sotto. Tu respiri Carlo? E poi lascio scendere. Sollevate quello che è già sollevato in pratica. E via via Carlo, diciamo, si sistema più sul rullo. Tu sentiti libero di adattare la posizione Carlo, ogni volta che vuoi, anche spostare i piedi. Poi vado alle spalle: rispetto al sollevare è più facile fare il movimento creando un sostegno come faccio io qui adesso e vedete che lascio andare per gradi. Faccio il movimento allargando, vedete come uso le mani, le mie? Come una medusa oppure la mano a campanella. Cercate di fare altrettanto sui due lati, di fare in modo che sia altrettanto sui due lati. Poi cerco il collegamento da una spalla allo sterno: sollevo appena la spalla di modo che lui senta, intanto, quest'ultimo cambiamento. Carlo tu ti aggiusti rispetto al cambiamento: se hai bisogno di spostare i piedi, vedi come fare.

Questo è un contro bilanciamento per Carlo, se la testa va appena a destra, vedete che c'è una leggera flessione laterale... e ritorniamo.

Gli parlo del gomito, di modo che lui si sostenga anche con l'avambraccio ed è rimasto un po' come era prima del movimento, un po' a banana. Poi la seconda spalla: molto, molto lentamente...e lui si aggiusta, si adatta: cosa che deve fare. Questo lato è un pochino diverso. Vediamo se passa l'idea che la scapola può anche spostarsi verso l'esterno, se il braccio può comunque sostenere, quando la parte superiore è leggermente ruotata verso l'interno; questo porta la scapola in fuori. Io ascolto se arriva qualcosa allo sterno.

[14:30] Adesso è di nuovo al centro, metti il palmo delle due mani sul lettino Carlo: vedi che puoi usare il palmo della destra, il braccio destro ed il braccio sinistro? Vedete quanto piccoli sono i movimenti? Sono minuscoli. E poi torniamo al bacino per il movimento test: vediamo se è cambiato qualcosa. E' più scorrevole, liscio. E' più sostenuto, più discreto. Come va, possiamo andare avanti Carlo?

Fate galleggiare la testa: posso farlo anche scostandomi leggermente dal centro, di nuovo al centro, di nuovo mi scosto dal centro. Non fatelo di dire a voce alta: “ooh, ooh”. Io lo faccio per voi, per il vostro apprendimento: “oh, ooh, oh” [risate].

Guardate, la spalla viene su adesso molto più facilmente di prima. È come se Carlo accettasse di avere il rullo come pavimento; qui la spalla va molto meglio, molto più facilmente. Vedete che uso la mano con il palmo appoggiato allo sterno e non come faccio di solito, con il bordo esterno...e vado per gradi, un passo alla volta: giù, giù, giù, giù, giù. Ecco. Sono venti minuti? Quasi. Ancora una variazione e poi le scriviamo alla lavagna. Tengo la testa di Carlo, la faccio galleggiare scostandomi dal centro, lo tengo...lunghezza. E' come Gesù nel grembo di Maria, è morto. Sto pensando ad un'opera famosa in Vaticano, Michelangelo. Carlo, pensa alla gamba sinistra. Questa è una possibilità: e se tu allungassi, potresti? Dovresti forse? No, ritorna. [Risate] Pensate come si adagerebbe su questo rullo e la gamba in quel caso contro bilancia la testa. Pensa soltanto di allungarla leggermente, andiamo dall'altro lato.

[00:23:00] Pensa all'anca destra Carlo e alla spalla sinistra: potresti allungare la gamba destra, allungarla in qualche modo verso il lettino, verso il fondo del lettino? no, torna a casa. In questa situazione quando è necessario per la persona allungare la gamba? Pensateci. Quando si tratta di scendere dal rullo, volendo scendere dal rullo rotolando, avrebbe senso allungare la gamba. No, no, aspetta non farlo. Se tu dovessi pensare di scendere dal rullo senza il mio aiuto come faresti a scendere? A me è piaciuto: bello. Rimani così. E questo? Non riesco a tirar fuori il rullo. Adesso allunga le gambe. Che cosa senti Carlo? La parte centrale della schiena molto pesante. Pesante. Che cosa vuol dire per te pesante?

Carlo: Che è più presente rispetto al resto.

Paul: Vedete, pesante può voler dire molte cose diverse, più presente. E come è il contatto con il lettino?

Carlo: Stranamente è più attaccato rispetto al solito.

Paul: sì, sì. Ti rotoli sul fianco e ti metti a sedere...e ci vuole una cosa più alta e più rigida su cui sedere: questo va bene. Senti la linea mediana? Senti come si distribuisce il peso sugli ischi. Di solito ti siedi con le gambe così aperte? - Sì. - E come fai ad alzarti in piedi? E se devi correre per prendere l'autobus? [Risate] Capite? Solo perché si sta seduti così, con le gambe molto divaricate da seduti, si ha molta mobilità: ma adesso come lo prendo l'autobus? Non posso! [Risate] Non volete avere le gambe troppo aperte, so che gli uomini hanno molte cose lì. Negli Stati Uniti ci insegnavano che gli uomini non siedono con le gambe strette e non incrociano le gambe accavallando le ginocchia. Va bene incrociare la caviglia sul ginocchio per un maschio, l'altra è una posizione da femmina: queste sono sciocchezze culturali.

Se lui ha le gambe così divaricate come faccio a portarlo su? Lo devo portare verso una gamba, lo devo portare verso una delle due gambe: adesso avvicina un po' le gambe, preparati a saltare, giù, guardati i calzini, indietro, indietro qua. Quando siamo bambini non è neanche necessario pensare a come si fa: è come andare in bicicletta se mi preparo per saltare. Alzati. Camminiamo. Cammina un po' Carlo. Come ti senti? Bene, bene, non sei convinto?

Carlo: devo un po' “metabolizzare”, non è semplice. Questa fascia qui sul lato destro della schiena...

Paul: per questo facciamo venti minuti, trenta al massimo. Chi viene a scrivere sulla lavagna i vari passaggi? [Paul detta] Stabilità: distesi longitudinalmente sul rullo rigido, bisogna definire in che direzione è il rullo perché si può usare anche

trasversalmente, perpendicolare, invece questo è lungo la lunghezza dietro la colonna. Verticale.

- 1) Spostamento del peso: ci sono due possibilità per fare lo spostamento del peso: al bacino pensando a tre - nove. Oppure si può fare dal rullo facendolo ruotare, però molto poco, destra e sinistra e si possono fare anche entrambe: una alla volta! [Risate]
- 2) Sollevare le coste: sollevate e lasciate scendere lentamente: prendete voi il peso in pratica.
- 3) La stessa cosa con le scapole: le due scapole contemporaneamente. Se riuscite a fare in modo che si allarghino leggermente, meglio.
- 4) Tornare al bacino: vedere se ci sono differenze nello spostamento del peso del bacino.
- 5) Poi dalla spalla allo sterno. Qui è necessario esplorare: con Carlo per esempio, io non ho potuto sollevare la spalla ed andare immediatamente allo sterno, ho dovuto fare una serie di cose per renderlo possibile, ti ricordi Carlo? E mano a mano che si sono ammorbidite le coste e Carlo non usava l'intero tronco per la stabilità allora è diventato possibile. Potete trovare angoli diversi, oppure diversi ingredienti per la stessa azione, per l'azione vista nell'insieme, finché sentite che la persona risponde ed inizia a cambiare qualcosa. Fate una spalla e poi l'altra e poi alla fine di nuovo entrambe, insieme. Potete andare anche allo sterno, dallo sterno, partite dalle coste vicine allo sterno: è cartilagine, non costa...e potete fare dei leggeri spostamenti. Io non ho avuto bisogno di fare questo: potrebbe essere un passo intermedio.
- 6) Poi la testa: galleggiamento della testa, o sostenere la testa.
- 7) Poi scivolare dal rullo in estensione: noi siamo andati prima a destra e poi a sinistra ma voi basatevi su quello che va bene per il vostro compagno.

Ci sono altre possibilità ma questo è quello che abbiamo fatto noi. Con il rullo verticale, parte uno. Ci sono varie lezioni e parecchie variazioni che si possono fare, ma voi partite da questa, questa va bene per voi. Avete venti minuti, al massimo mezz'ora.

140.4 Chiarimenti su IF

Paul: Siccome varie persone mi hanno chiesto di rivederlo e non posso mostrarlo venti volte, lo mostro adesso di nuovo su una persona così lo rivedete tutti. Il tuo nome? Sara. Vi è chiaro perché l'ho detto? E' molto maggiore la possibilità di spingersi, di sostenersi con il palmo che non con il dorso della mano e vogliamo che la persona distesa sul rullo senta la solidità della posizione. Non è niente stare distesi allungati, mentre così riesce ad usare sia i gomiti che le mani. Poi vi avvicinate: vedete che non riesco a sollevare la testa!? Se la persona è distesa sul lettino e voi non riuscite a sostenere la testa sollevata, che cosa vuol dire? Dove volete andare? Vi ricordate delle Cam in cui si inarca la schiena?! È questo, quindi lì da qualche parte non è inarcato a sufficienza, è troppo inarcato. (???) Non potete dire non riesco a sollevare la testa e non fare niente e cambiare punto. Questa è l'espiazione e adesso è facile. Riuscire solo a fare questo valeva la pena di dare l'intera IF.

Questa è una domanda che mi ha fatto più di qualcuno: come allargare le spalle. Le mie spalle sono larghe: non lo abbiamo appena fatto nell'altra pratica di IF? Per Sara è necessario alzare un pochino le braccia, mettere sotto qualcosa, abbiamo bisogno di maggiore differenziazione e adesso va. Vedete come faccio l'IF? Io non so che cosa troverò, non ho la minima idea di cosa succederà e a questo punto avevo visto che non si può sollevare la spalla, perché era tutta aperta indietro. Quindi, semplicemente guardando, mi chiedo: che cosa serve per chiudere la spalla? E voi l'avete fatto, faceva parte della lezione sulla flessione. Sara sei stabile e torniamo: eccolo qui, vedete? La domanda è: che cosa ci vuole per renderlo possibile? Qual è la prossima cosa che già conoscete, che già sapete fare?

Di nuovo inspira, espira. Inspira, espira, così. Questo è l'inizio, poi potrei andare giù, dopo. Prima di poter fare l'estensione deve poter andare verso il lettino, verso il rullo. Sei sul rullo fin dall'inizio? E' ora di scendere: è stato fin troppo lungo. Mettiti sulla schiena, non alzatevi subito, questa è la parte più interessante, mettersi sulla schiena dopo. E' per questo che si fa la lezione. Gli insegnanti di Pilates, in Francia, chiamano questi rulli: "rulli da Feldenkrais" ... e chiedono a noi come si usano, perché loro fanno solo una cosa con quei rulli. A me lo hanno chiesto e ho detto: potrei insegnarvelo ma potreste fare la formazione.

Andiamo a pranzo. Torniamo tra un'ora e mezza.

140.5 Video: Moshe Feldenkrais sulla postura

Paul: Ci siamo? Mettetevi comodi, vedremo un video di Moshe Feldenkrais in cui parlerà di postura, io conosco tre video in cui Moshe parla di questo argomento e questo, a mio parere, è il migliore. Nell'altro video chiamato, uomo medicina, lui non è vivace come in questo, sta solo parlando. Questo io lo trovo molto chiaro e parla di postura in termini di necessità biologica, non lo tradurremo parola per parola ma nelle parti più importanti ci fermiamo e farò una parafrasi. Iniziamo e magari ci fermiamo qualche volta in più: c'è una breve introduzione non molto importante. È un video ripreso a Toronto e questa non è una formazione Feldenkrais.

Il punto principale è che Moshe chiede: a che cosa serve la postura? Che cos'è? E serve la postura quando siamo distesi? No, quindi ha a che fare con la posizione eretta, parlare di postura è complicato e tra un attimo spiegherò perché, pur essendo il suo principio piuttosto semplice.

Ha detto che molte persone hanno la sensazione di non avere una buona postura, per cui vanno a fare ginnastica piuttosto che yoga o tai chi, per migliorare la postura...e poi nota che lo scheletro ha due avambracci destri, vedete?

In inglese, la parola postura, contiene il suffisso post che vuol dire palo, forse perché contiene la radice di questa parola che significa qualcosa di diritto, eretto. Le persone si confondono sulla postura. Poi dice: parlare serve per la comunicazione, mentre pensare è per l'azione...e che cosa intende? Intende che un pensiero deve condurre a una modificazione dell'azione, altrimenti è inutile, altrimenti è solo attività corticale, attività cerebrale senza scopo.

E' carino, no? La postura è molto importante ma non ha niente a che fare con l'estetica. Guardate lo scheletro. Tra un attimo dirà: nell'intero scheletro non c'è niente di eretto, di diritto.

Cosa c'è di meglio che essere appesi al punto più alto della testa: se pensate a tutto quello che avete sentito qui nella formazione, volete che la testa sia portata là dov'è nel suo punto più alto, no? Lo scheletro è appeso così, da quel punto...e non ha niente di diritto, di eretto. Non è distorto da muscoli, non ha problemi a livello di subconscio. L'intero scheletro è disegnato, concepito, in modo da portare la testa nel suo punto più alto e questo perché la testa possa essere libera di muoversi in

tutte le direzioni...e i telecettori hanno questa libertà. Ma in tutto questo non c'è niente di diritto. Diritto in realtà è un problema quando c'è una malattia che è la spondilite o spondilosi, che è molto dolorosa e molto difficile quando si perde la flessibilità delle articolazioni intervertebrali. Stare eretti è solo una posizione intermedia tra due azioni. La postura è lo stare in piedi, verticali, tra due azioni qualsiasi e bisogna passare per questa posizione verticale, neutra, fra due azioni qualunque, che sia sedersi, allacciarsi le scarpe, andare in banca, qualunque cosa. Ripete che la postura è la posizione eretta, in piedi, attraverso cui si passa per qualunque azione vogliamo compiere e quando stiamo lì, in quel punto, possiamo anche cambiare idea, modificare l'intenzione relativa all'attività. Prima parlava delle mamme che dicono alle figlie: stai seduta diritta sennò non trovi marito o mamme che dicono al figlio maschio: stai seduto diritto, sennò non puoi entrare nell'esercito o non puoi giocare a calcio. Le idee relative alla postura vengono dalla cultura ed in realtà dall'ignoranza culturale che si è trasmessa di generazione in generazione. La postura non è statica, è una cosa dinamica: c'è un'altra lezione in cui dice che la postura dovrebbe, in realtà, chiamarsi *attura*. Ha fatto degli esempi su quella posizione eretta, neutra...e adesso ne fa ancora: la posizione neutra dalla quale io posso muovermi in qualunque direzione.

[28:00] [Il video si interrompe]

Paul: Che cosa è necessario fare? Faccio finta io di essere Moshe. Se fosse appeso (lo scheletro) sarebbe in avanti, no? Questo si vede anche nella tecnica Alexander, non solo nel Feldenkrais. L'idea qual è? Se devo mettermi in piedi...Moshe veniva dalle arti marziali, quindi aveva chiaro come tenere le gambe sempre cariche e anche facendo IF lo faceva. Sì, potevi togliergli lo sgabello e lui non cadeva. Quando passate da seduti in piedi, come valutate se la postura è buona o no? Vedete che ho riaggiustato la distanza dei piedi? Oggi lo avevamo visto con Carlo. Anche se siete seduti sugli ischi abbastanza avanti e venite attaccati, non riuscirete ad alzarvi abbastanza velocemente: alzarsi è muoversi...e l'unico modo di venire su, è come ho fatto io con Carlo: bisogna gestire la distanza tra le gambe. Ecco perché vi diciamo di venire in piedi come se foste pronti a fare un passo o di andare da un lato o indietro. Bisogna anche essere in grado di saltare e andare giù: queste sono le direzioni cardinali minime in cui è necessario essere in grado di muoversi. Se c'è qualcosa di fuori allineamento che si discosta, lo si può correggere? E' una domanda? Mi pare che Moshe faccia una cosa curiosa, a quel punto, con la pancia in fuori: tira in dentro la pancia che è troppo in fuori, hai una spalla un po' troppo alta e una un po' troppo bassa. In pratica dice: non potete prescrivere un movimento per ciascuna delle cose sbagliate che vi sembra di vedere. La signora che c'era nella presentazione con le braccia alte aveva subito una mastectomia: sul lato dell'operazione le coste non si aprivano, è una signora alta e la si vede così nel video, in modo da rimpicciolirsi quasi e ci si può immaginare che crescendo molto, durante la pubertà, qualcuno voglia non emergere. Per cui si rimpicciolisce per rimanere un po' più basso. Di chi posso approfittare? Una piccola cosa, un attimo, fidatevi, visto che non sei uno studente [viene Lara]: bacino avanti, le farei male alla schiena se spingessi verso il basso quando Lara ha il bacino in avanti, vedete? Ma se le dico: anche indietro, stai per saltare ma non lo fai: allunghi. Vedete? Con tutta la mia forza Lara la può portare, quindi usa un'attività, un'azione, quella di saltare per aiutare la persona a trovare l'allineamento da cui la persona riesce a muoversi in tutte le direzioni cardinali, senza una preparazione preliminare. Quando diciamo preparati a saltare ma non saltare da lì, dovrete essere in grado di muovere sia un piede che l'altro, per questo a qualcuno oggi ho sbraitato quando era così: da qui non posso sollevarvi. E' interessante usare un'azione per migliorare un allineamento, una postura e lasciar perdere invece l'idea di correggere qualche cosa e che l'organizzazione verrà dall'azione: il cervello non capisce i singoli muscoli né le correzioni, ma capisce

facilmente un'attività come saltare. Come si è sviluppato lo scheletro? Si è sviluppato a partire dalla necessità di evitare una serie di cose, evitare di essere attaccati, salire sugli alberi, scappare, trovare cibo: è questa la storia dell'evoluzione dello scheletro e chi non riusciva a fare queste cose, spesso moriva prima di moltiplicarsi, di procreare e quindi non è più rappresentato a livello di DNA. Poi in questo video c'è una frase famosa che si cita molto: "se sapete quello che fate potete fare quello che volete". Può averlo detto anche in altre occasioni, ma lo si sente dire anche in questo video. Questa è l'idea di base, potete metterla alla prova e vedere se la capite, non è una cosa culturale, che filtra, di cui noi non ci rendiamo conto e che diamo per vera, senza neanche rendercene conto. Sono molte le cose che hanno una base culturale, siamo homo sapiens sapiens. Poi ci sono differenze tipo i linguaggi o le differenze di cultura come da quella giapponese a quella italiana o europea: quante persone vivono a Tokyo o a Yokohama? E' una cosa da non credere: ci sono fiumi di persone che escono dai treni delle metropolitane. Se per caso dovete scendere le scale in quel momento è impossibile, ma si comportano così bene, sono così educati, che tutti occupano il minor spazio possibile e si muovono tutti insieme come un fiume. In molte culture, un tal numero di persone non riuscirebbe a muoversi. Nella formazione di Parigi c'erano diversi giapponesi e alcune persone che venivano dall'Africa occidentale: occupano un sacco di spazio quelli dell'Africa occidentale, è vero. Quindi ci sono differenze anche grosse, su quanto spazio e come, lo occupano le persone...e se crescendo, siete abituati a sedere sul pavimento, da vecchio, da anziano, riuscite ancora a sedere per terra. In molti paesi non c'è il water su cui sedere, per cui ci si accovaccia e a ottanta anni si riesce ancora ad accovacciarsi: è una necessità in quel caso. In molte culture si cucina nella posizione accovacciata; sarebbe difficile per molti versi non riuscendo ad accovacciarsi. Se la stessa persona viene in occidente e si abitua alle sedie e ai divani poi fa fatica e non riesce più a sedersi per terra o pensate a come si cammina nelle diverse culture per andare da A a B. Nel Sarong, per esempio, è impossibile andare a lunghi passi da A a B. In India e in Sri Lanka se fate un passo ampio vi cade tutto. Quando sono arrivati i portoghesi hanno detto: un paese di uomini effeminati, con i capelli lunghi, il Sarong...e camminavano così, ma in realtà sapevano combattere. [45:45] Sono aspetti interessanti e se vi interessano questo genere di cose; ci sono libri interessanti che potete leggere. Uno dei migliori secondo me è Jared Diamond, avete letto niente di Diamond?

Mara: non l'hanno letto ma ce l'hanno nella bibliografia, io l'ho letto.

Paul: Vi invitiamo a leggerlo se vi piacciono queste cose, non so in italiano il titolo, - "Il terzo scimpanzé" - c'è una nozione errata che è arrivata per via della religione, dell'essere umano posto all'apice della creazione, il ramo più elevato dell'albero evolutivo ma verificando con gli studi sul DNA, vedono che l'essere umano si colloca tra il gorilla e lo scimpanzé. Ci siamo sviluppati in modo diverso, ma non siamo noi all'apice: è lo scimpanzé. Perché "Il terzo scimpanzé"? Prima lo scimpanzé, poi il bonobo, avete presente quali sono? Fate l'amore e non la guerra - Silvia: tutti i conflitti si risolvono con il sesso - ed è una società matriarcale, le femmine sanno tenere a posto i maschi quando si comportano male: attaccano, staccano anche le dita. Ha scritto anche altri libri interessanti Diamond, per esempio come l'Europa si è sviluppata in questo modo e poi ha colonizzato altre parti del mondo. Ha molto a che fare con dei pacchetti culturali...la forma dell'Eurasia, nel sud, per esempio: ci sono intere aree dove si coltiva il riso. Dove non è abbastanza caldo si coltiva il grano e dove non arriva neanche il grano si coltiva l'orzo; idee del genere...animali che lavorano, che possono essere addomesticati per lavorare al posto dell'uomo. Nell'Eurasia ci sono i cavalli per esempio, buoi, quindi animali da lavoro, non si può addomesticare una zebra, è molto difficile. In Africa ci sono pochi animali da lavoro e in sud America, che cosa c'è? E' un paese lungo piuttosto che largo, con climi

diversi: c'è il lama e poi c'è l'aspetto dei cibi molto interessante. Una volta che in una cultura ci sono i cereali, le persone cominciano a spostarsi, a viaggiare con i semi. Perché la bocca è un telecettore? Perché una volta sentendo tutto amaro si poteva pensare che fosse velenoso e lo si sputava ed è solo alla fine dell'ottocento che una noce americana, una noce di pecan, è diventata non velenosa. Molti tipi di noci sono state velenose per un tempo molto lungo e oggi ancora molti hanno varie allergie, reazioni allergiche dalle noccioline, dalle arachidi per le quali si può morire. Per qualcuno le mandorle causano reazioni interne alla gola, cose di questo genere. Se torniamo ai semi capitava di trovarne di più grandi, piantando quelli dalle piante si ottenevano semi ancora più grandi; si piantavano quelli ed è così che è cresciuta la dimensione. Per chi ha un interesse nell'antropologia e perché il mondo è com'è, questo è un autore interessante.

Anche la diffusione delle malattie è molto interessante ed uno dei libri meno interessanti purtroppo è: "Come mai il sesso è divertente", ci aspetteremmo uno dei migliori ed invece sono meglio gli altri.

Uno dei mentori sia di Mara che mio è stato Mark Reese e capitava di chiedere a Mark: che cosa dovrei leggere? Lui rispondeva: hai letto i libri di Feldenkrais? - Sì - Più di una volta tutti? Se si diceva ancora sì, Mark rispondeva: allora leggi quello che ti interessa. - Leggo neurofisiologia? - Mark diceva: Ti interessa? - Non so bene... - Allora che cosa ti interessa? - Antropologia - Leggi Diamond. Che cos'altro ti interessa? - Relazioni o lo sviluppo della persona attraverso le relazioni...e se una persona diceva: geologia, Mark rispondeva: leggi geologia; perché lui pensava che la cosa principale fosse l'aspirazione ad apprendere.

Quando ero un giovane assistente è stato Mark a farmi alzare in piedi per tenere una lezione su latitudine e longitudine. Ho fatto del mio meglio parlando di come si procede attraverso un'IF navigando, facendo dei paralleli con le navi negli oceani. La cosa principale che cosa è stata? Alzarmi in piedi e osare parlare, sotto la pressione delle sue osservazioni, anche con te ha fatto cose del genere?

Mara: No, altro. [risate] Non ve lo racconto.

Paul: Era veramente brillante e devo dire che è stato proprio per suo tramite che io ho imparato il linguaggio dell'IF, perché è come imparare una lingua, con la spontaneità che si ha quando si interagisce con una persona quando si ha una conversazione, che non si pianifica tutto e non sempre si riesce a predire che cosa dirà l'altro e che cosa vogliamo incoraggiare e che cosa vogliamo scoraggiare. Anche imparare ad ascoltare perché l'IF non riguarda tanto chi la dà: quando fate il praticum dovete ricordarvi che non riguarda voi, non è su di voi, potete dire che siete nervosi e lo capiamo. C'è un condizionamento culturale e allora bisogna agire anche quando siamo nervosi, è necessario. La paura del palcoscenico è all'inizio, ma presto passerà e nell'azione ci si scorda di se stessi ed è lì che bisogna arrivare: a scordarsi di se stessi e riuscire a connettersi a ciò che si fa a livello più profondo per trovare quella spontaneità.

Ci sono delle domande? - Federico: Il nome del ballerino che citavi. - Paul: Nijinsky, la vita non è stata molto gentile con lui. Dicono che lo si vedeva ancora quando era nell'ospedale psichiatrico, seduto eretto che muoveva le caviglie: è interessante no? Un uomo divenuto leggenda, chi lo sa?

Mara: Nessuno di voi è andato a Parigi a vedere la mostra sulla danza?

Paul: In una delle grandi biblioteche di New York mi dicono che ci sono...[????]

Federico: Stamattina quando parlavi degli occhi mi è venuto da chiederti che cosa pensi del Metodo Bates. - Paul: Non lo conosco, non ti so rispondere.

Mara: Avevo un collega che aveva perso la vista e poi ha recuperato.

Paul: La visione sapete che non avviene negli occhi ma che viene prodotta, generata nel cervello e ve ne accorgete quando siete stanchi e vi svegliate al mattino quando siete freschi.

Concludiamo la giornata, godetevi il giorno libero, ci vediamo giovedì.

GIORNO 141 - 27/04/2017

141.1 Domande: osteopatia e MF

Paul: Martina mi ha chiesto qual è la differenza tra il metodo Feldenkrais e l'osteopatia. Noi ci definiamo come un metodo di apprendimento somatico e non come una terapia, mentre l'osteopatia rientra nel campo delle terapie. Noi insegniamo come una persona può fare una determinata cosa con maggiore competenza. E ci sono anche altri metodi di apprendimento somatico, non siamo gli unici, ad esempio la tecnica Alexander. Ho praticato parecchio questo metodo, poi ho deciso che il Feldenkrais è più ricco perché abbiamo tutte le lezioni di consapevolezza attraverso il movimento. Ma la tecnica Alexander è certamente preziosa. Alexander ha sviluppato il metodo dopo aver lavorato con la scuola di Elsa Gindler, amica di Heinrich Jacoby, musicista che studiò il talento, sostenendo che ognuno di noi è capace di imparare una materia a prescindere da dove si comincia, dal punto di partenza. Si può nascere con un'attitudine particolare se i genitori hanno un sistema cinestesico molto sviluppato, un sistema nervoso molto sviluppato, ma tutti i bambini sono capaci di apprendere, anche chi è totalmente privo di coordinazione può imparare a funzionare in modo più coordinato.

Anche l'eutonia rientra nell'ambito dell'apprendimento somatico. La lezione di eutonia inizia con l'insegnante che di solito dice: "Stendetevi sul pavimento e sentite il contatto con il pavimento".

C'è un'altra donna che ha studiato con lei consapevolezza sensoriale negli Stati Uniti che ha sviluppato tutto un metodo sulla stessa scia di pensiero, è piuttosto famosa e sapete che si è risposata a centouno anni: sorprendente; alla fine era sorda e lei si parlava attraverso un microfono che arrivava dentro l'orecchio. La ginnastica dolce è diventata in seguito molto famosa in Francia.

Quando ero a New York c'era una signora che insegnava in una stanza, a luci spente, dove c'erano delle palline e ci si stendeva su queste palline. Ci andavano danzatori che si erano fatti male e suggeriva di fare dei micromovimenti.

Molti dei danzatori della generazione precedente avevano studiato l'educazione somatica.

Ci sono poi una serie di metodi che richiedono l'apprendimento somatico ma non si focalizzano su questo, per esempio le arti marziali o qualche tipo di danza.

L'educazione somatica ebbe il suo sviluppo in Germania prima della seconda guerra mondiale. In seguito, per sfuggire alla persecuzione e alla deportazione, molti di questi 'cervelli' furono costretti a fuggire e a trasferirsi altrove, soprattutto a New York.

Anche il Rolfing è un metodo di apprendimento somatico; l'insegnante vi fa qualcosa per risistemare la fascia.

Noi non vogliamo essere classificati in un ambito di lavoro corporeo. Se una persona mi dice che faccio un lavoro corporeo, io dissento, perché il nostro è veramente un metodo di apprendimento somatico.

Paul: Un'altra domanda riguardava il centro di gravità. Dov'è il centro di gravità nel corpo umano? È il tanden, un paio di centimetri sotto l'ombelico. Ma dov'è il centro di gravità dell'essere umano quando siamo a carponi? Il centro di gravità cambia a seconda del movimento che facciamo. Perché studiare i quattro punti? Qual è il senso? Che cosa vogliamo che gli studenti apprendano con i quattro punti? Nessuna idea?

Silvia: Per sentire e sperimentare l'idea di attura, di postura in movimento.

Paul: È una buona risposta.

Valentina: Si studia la relazione tra anche e spalle e attraverso la flessione si lavora molto sull'estensione.

Paul: Anche questo è vero; un altro?

Dolores: Si trova un'organizzazione molto diversa avendo un appoggio solo sui due piedi o su quattro punti: si fa spostare il bacino un po' avanti ed un po' indietro per far sentire che il peso si sposta dalle mani ai piedi, dai piedi alle mani, c'è il sollevamento di una mano di un piede, eccetera.

Paul: Che cosa succede quando si fa tutto questo? Come si libera il bacino, come diventa più libero?

Valentina: La posizione è capovolta: la testa è libera ed il bacino è sospeso. C'è una sospensione del bacino che non è caricato dal peso della testa, del torace, delle braccia, e si aumenta anche la distribuzione del peso del corpo che non è più solo sui due piedi ma sulle quattro zampe.

Paul: Eccellente. Ci sono i due punti, quattro, tre: risposta eccellente. Un'altra cosa è che quasi tutti siamo più corti sul lato della mano dominante e quasi tutti siamo più corti dal lato della gamba agile, quella che si muove (abbiamo infatti una gamba di sostegno e una gamba che dev'essere più libera di muoversi). Distribuendo il peso sui quattro punti, rendendoli meno dissimili tra loro, allora si equalizza anche il tono muscolare. La lezione è anche un mezzo per fare questo. Per fare il rotolamento con i quattro punti bisogna essere molto precisi rispetto al proprio movimento nello spazio; avete chiaro di che cosa parlo? I quattro punti da seduti a rotolare. Non è una lezione facile da insegnare e quando chiedo ad un assistente di farlo, poi di solito devo reinsegnarla io; anche se gli mostro dov'è cruciale che presti attenzione, ugualmente succede un pasticcio. Anch'io la prima volta che l'ho insegnata ho fatto un pasticcio, c'era un tale caos nella palestra, Mark Reese mi guardava e io gli chiesi: "Perché c'è una tale confusione?", "Per colpa tua Paul": ho imparato la lezione.

Dolores: Possiamo tornare al centro di gravità solo un momento? Ti ho chiesto prima perché l'allieva tornata in piedi ha sentito che, cambiata la distribuzione del tono, è cambiato il suo centro di gravità?

Paul: Questo avviene perché il tono è più distribuito, forse era più spostato prima il suo centro di gravità mentre alla fine si sentiva più pronta a muoversi in tutte le direzioni ed il centro era un po' più in basso, come quando si lascia andare la pancia, quando la pancia è libera va un po' giù.

Paul: Nei prossimi quattro giorni iniziamo a lavorare su alcune idee per la scoliosi. Va subito detto che la scoliosi non è un problema della colonna. Ci sono almeno un paio di tipi diversi di scoliosi. Ci sono bambini che nascono con la scoliosi e questo perché non hanno avuto sufficiente spazio. Roberta, tu hai avuto tre gemelli, non hanno scoliosi? Sono nati prematuri? Un mese e mezzo di anticipo. Hai fatto un cesareo, ma se fossero rimasti più a lungo il rischio era che non avessero spazio sufficiente, che non riuscissero a cambiare posizione e a muoversi, trovandosi bloccati in una certa posizione. Conosco diversi gemelli nati con una scoliosi, anche nostri colleghi e trainers.

L'altro tipo di scoliosi è quella che si inizia a vedere e si sviluppa nella pubertà. Feldenkrais dice che la scoliosi è un problema del cervello: c'è una deficienza senso motoria di qualche genere, innanzitutto sensoriale, forse. Io mi sto convincendo

sempre più del fatto che i bambini riescono a fare un sacco di cose e ad un certo punto la colonna perde la linea mediana, ma non è solo la colonna, c'è un disturbo di tipo sensoriale a livello del piede e lo si vede quando il bambino deve saltare. Nell'adolescenza più che nell'infanzia i ragazzi possono essere anche alquanto flessibili con la scoliosi; ci sono anche danzatori con la scoliosi, molto flessibili. Molto spesso si vede un problema negli occhi, un astigmatismo: in questo caso l'occhio non è tondo, non è sferico come dovrebbe.

La cosa importante per noi è il ricorso alla torsione, perché produce lunghezza. Usiamo la torsione sul fianco, sulla schiena, a pancia sotto, in situazioni molto diverse.

La torsione sulla schiena l'avete fatta: si girano le gambe da un lato e si torna, si esce dalla torsione. Anche questa è una strategia: si crea la torsione e si esce dalla torsione. Si trova che cosa funziona, si lavora, si fa qualcosa per renderlo ancora migliore, poi si va sull'altro lato; si vede qual è la porta d'ingresso facile per la persona e da lì si cerca di distribuire la facilità, di ampliarla. Tutto quello che viene tenuto su un lato inizierà a lasciarsi andare, gradualmente, e la persona via via si sentirà più centrata, starà meglio, riuscirà di nuovo a fare le scale per esempio. È una lezione molto facile per lo studente, più difficile per l'insegnante; la persona è distesa bene, pur essendo in torsione è sulla schiena.

La torsione sul fianco è una posizione molto più dinamica: qual è stata la prima lezione sul fianco che avete pensato di poter dare a uno studente? Forse far scivolare il braccio avanti e indietro: questa azione può diventare il movimento di raggiungere qualcosa o può diventare una minitorsione. La seconda lezione che potete dare sul fianco? Aprire il braccio indietro. È anche questa una torsione perché le gambe e il bacino rimangono in avanti, mentre la spalla deve andare indietro. Pensate che sia facile? Perché sia facile da fare deve avvenire la rotazione tra zona lombare e il torace, dove ci sono le ultime vertebre toraciche (D11-D12). Le faccette di L1 tengono la D12 a mo' di chiave inglese, mentre la sommità di D12 è come le altre vertebre toraciche, una superficie piatta. Qual è l'organizzazione che libera l'articolazione tra le vertebre lombari e toraciche? Noi partiremo da qui.

È necessaria la lunghezza, è l'uccello morto che diventa l'uccello intelligente, è molto intelligente e fa finta di avere una ferita per distrarre il predatore che vuol rubare le uova. È chiaro a tutti che per fare la torsione, il peso va su un lato; se l'anca va in estensione, allora giriamo meglio; se invece siamo seduti indietro non riusciamo a girare.

Nella torsione sul fianco vogliamo poter muovere il bacino in estensione. Nella scoliosi generalmente si osservano muscoli più spessi su un lato e muscoli normali sull'altro. Quello che volete fare è far sì che il sistema nervoso non produca contrazioni sul lato in cui ci sono i muscoli spessi, ma che rinunci a quel lavoro, che lasci andare. Potete scegliere di far stendere la persona sul lato dove ha i muscoli spessi, oppure se tenere quel lato sopra. Come si fa a decidere? Si può lasciare scegliere alla persona. Si può chiedere su che lato sta più comoda e farla mettere su quel lato. Ma se non c'è una risposta che ci aiuta (quando la persona dorme sulla pancia, ad esempio), a quel punto sta a noi scegliere. E noi scegliamo di mettere la persona con i muscoli spessi a contatto con il lettino, così non ci intralciano, non interferiscono con il movimento della torsione. Ricordatevelo perché è un elemento importante, a meno che non ci sia un motivo specifico per non fare così.

Avete fatto tantissime Cam con la torsione sul lato e noi faremo una lezione tratta da Esalen. Voi avete già fatto la serie numero 465, 466 e 467 delle Yanai; è una miniserie e voi avete fatto la prima di queste tre, quella con gli occhi è la 466 credo, forse Anna Maria le ha combinate.

141.2 CAM 290: Movimenti della spalla sinistra - PN (Esalen n. 5)

1. **Distendetevi sulla schiena.** Prendetevi un momento per sentire come siete appoggiati sul pavimento. Portate la consapevolezza del lato destro del collo e sentite la lunghezza tra l'orecchio e la base del collo, a destra, la valutate con il vostro senso cinestesico e la paragonate con la distanza tra l'orecchio sinistro e la base del collo a sinistra. C'è un lato più lungo? La distanza è maggiore su un lato e minore sull'altro? Notate quando seguite la linea di questo contorno se è concavo, convesso o diritto. Poi notate a destra la distanza tra la base del collo e la punta della spalla. Fate la stessa cosa a sinistra. Sentite se una spalla è più in alto e più corta e l'altra ha un'inclinazione più leggera, minore, ed è un po' più lunga. Che cosa significa questo se dovete portare una borsa? O se avete un abito da sera con le spalline molto sottili? Su quale lato la spallina tenderà sempre a scivolare e dovrete costantemente sistemarla?

Adesso seguite il contorno a partire da sotto l'ascella fin giù, fino ad arrivare al giro vita sul lato destro; poi lo stesso sul lato sinistro. Sentite se ci sono differenze, se c'è un lato convesso ed uno concavo, o se i due lati vi sembrano simili. Come arriva il respiro nelle coste da un lato e dall'altro? Ci sono delle differenze nel contatto della schiena con il pavimento sul lato destro e sul lato sinistro? Forse uno dei due lati vi parla di più? Avete la stessa sensazione nella natica destra e nella sinistra, oppure sentite che una delle due è più tonda e l'altra è un po' più appiattita e scende di più sul pavimento? Se stringete la natica più tonda avete un accesso migliore al muscolo del gluteo? Il bacino si gira? E se stringete l'altra natica il muscolo del gluteo è un po' meno accessibile?

Tornate al bacino e da lì scendete lungo il lato esterno della coscia destra fino al ginocchio; poi lungo il lato esterno della gamba fino al piede, fino al quinto dito; entrate anche tra le dita, fino ad arrivare all'alluce; esplorate il bordo del piede fino all'osso navicolare e arrivate al tallone, salite lungo il bordo interno fino al ginocchio, dal ginocchio lungo la coscia e arrivate in mezzo alle gambe. Passate quest'area in mezzo alle gambe e siete sul lato interno della coscia sinistra, scendete lungo il tratto inferiore della gamba arrivando al tallone; passate per il bordo esterno del piede, lo percorrete e risalite lungo la gamba, tornate al ginocchio e continuate così. In pratica ottenete un contorno completo di voi stessi. Avete quindi una sensazione del vostro contorno, della sua interezza. Notate dove il contorno è più lungo e dove è più corto. Che cosa lo rende personale? Che cosa fa sì che sia il vostro contorno?

2. Lasciate andare tutto e **mettetevi sul fianco destro**, se volete un cuscino sotto la testa questo è il momento di procurarselo, non esagerate però: volete stare comodi ma con il minimo necessario, è molto importante che l'altezza del cuscino non interferisca con il movimento della testa, la testa deve poter rotolare avanti tanto quanto rotola indietro. **Mettete il palmo della mano sinistra in appoggio come se voleste fare una flessione:** la mano è appoggiata sul pavimento da qualche parte al di sotto del braccio destro e il gomito si appoggia sulle coste (questo è il punto migliore per il movimento della spalla). Per fare questo dove va la mano, dove si appoggia? Portate la vostra consapevolezza alla spalla sinistra e **fate un movimento molto semplice portando la spalla sinistra avanti** e ritorno. Prestate attenzione alla direzione, che sia veramente avanti. Quanto può andare avanti la spalla differenziandosi dal tronco? Dovete pensare alla capacità della scapola di scivolare sulle coste in modo che la testa dell'omero possa andare avanti, come se la spalla si sciogliesse da tutto il resto.

3. **Lasciate andare, allungate il braccio sinistro e appoggiate la mano sinistra sulla destra.** Con questo braccio sinistro scivolatelo in avanti: è un movimento familiare, vero? La spalla viene avanti fino ad usare tutti i suoi gradi di libertà; poi,

attraverso la clavicola, inizia a muoversi il busto. Arrivate fin dove potete senza modificare l'appoggio sul fianco. Osservate quali parti di voi si rifiutano di andare avanti. Sentite che, dopo che si sono mosse la clavicola e la scapola, si muove il torace; fanno quello che possono, quello che è per loro anatomicamente possibile. La testa è necessario che rotoli con il naso verso il pavimento e, a questo punto, se il cuscino che avete è troppo alto interferirà con il movimento.

4. E ora, mentre scivolante avanti con il braccio, potete iniziare a sentire e valutare che cosa avviene con il bacino. Il bacino è una cosa grossa, no? **Che cosa fate con il bacino per fare andare più avanti il braccio? Potete fare degli esperimenti: potete fermare il movimento del braccio e muovere solo il ginocchio sinistro avanti ed indietro;** notate che è un movimento di rotazione del bacino. Adesso fermate questa rotazione del bacino e muovete invece l'ano e lo portate indietro in modo che il movimento sia visibile; l'ano indietro, quindi sarà un'estensione. È il fondo del bacino, la parte più bassa, che deve andare indietro; quindi accadrà che le anche vanno indietro, il coccige va indietro, il pavimento pelvico va indietro. Ma non estendete le anche, neanche di un millimetro. L'osso pubico andrà giù, il basso addome si può espandere, ma neanche un millimetro delle anche e del ginocchio che scivola in giù. È il bacino che ruota intorno alle anche e il movimento è verso le sei.

5. **La prossima volta che portate l'ano indietro fate scivolare il braccio sinistro avanti.** Vedete che avete una maggiore lunghezza nella schiena. Ogni volta che portate il braccio avanti, muovete le anche indietro e sentite l'estensione nella bassa schiena.

Lasciate andare, mettetevi sulla schiena e riposare. Paragonate la sensazione tra un lato e l'altro: se uno è più lungo dell'altro. Ora che siete in ascolto di voi stessi che cosa viene in primo piano? Notate una differenza tra la scapola destra e la sinistra? Tra l'anca destra e la sinistra? Magari sentite una differenza anche nelle gambe.

6. **Di nuovo mettetevi sul fianco destro, con la mano sinistra appoggiata sul pavimento e il gomito vicino alle coste:** questa è la posizione di partenza, neutra. Adesso da qui portate indietro la spalla sinistra, indietro e ritorno al neutro, e badate che sia veramente la spalla, non la mano, non il gomito. Vedete che la spalla non va indietro bene tanto quanto andava avanti. Vediamo che cosa possiamo fare per questo.

7. Adesso spostate la mano sinistra dietro di voi in modo da avere le punte delle dita a contatto con il pavimento: la mano è vicino al bacino, il gomito è piegato e le punte delle dita toccano il pavimento; come se vi avessero appena arrestato e, siccome la polizia deve mettervi le manette, voi mettete questo braccio dietro la schiena. **Iniziate a muovere il braccio sinistro facendo un grande arco finché la mano è all'altezza all'incirca della spalla dietro di voi;** un grande arco sul pavimento, ruotando la testa e girando il busto. In teoria sapete che cosa fare con il bacino ma non lo fate. Non è un rotolamento del bacino, è un'estensione, presentate l'ano quando fate questo. Lasciamo perdere il bacino, ci ritorneremo, fate quel che volete, poi lo riprendiamo. Fate quello che volete per rendere comodo il movimento del braccio. Dunque il braccio si allunga e usate poi il bacino per riportare il braccio a casa, dietro la schiena. La testa deve rotolare, gli occhi dovrebbero essere al soffitto, e mentre stendete il braccio in fuori all'altezza della spalla, è il braccio che conduce il busto nella rotazione. Poi, quando il busto ruota e torna a casa, lasciate che il braccio si pieghi e si adagi su di voi.

8. **La prossima volta che avete il braccio allungato all'altezza della spalla, dietro di voi, ed avete il viso rivolto al soffitto rimanete lì e girate la mano**

indietro in modo da avere la base del palmo pronta ad evitare qualcosa. **Piegate indietro il polso.** Avete presente quando dovete dire a qualcuno: “fermati! Stop!”, o quando dovete parare un colpo od evitare qualcosa con la mano. **Spingete con la base del palmo** e sentite come la spinta arriva alla spalla alla clavicola e all’anello della prima costa; la base del collo segue il movimento di lato, il collo diventa convesso. Poi **recuperate il braccio, lo tirate verso di voi, e la spalla viene leggermente avanti**; quando tirate verso di voi la spalla la portate anche un po’ avanti; è la testa dell’omero che viene un po’ avanti. Poi spingete con la base del palmo, con il polso piegato indietro. Riportatela a casa.

9. **Appoggiate la mano sinistra a terra davanti a voi e muovete la spalla, portatela indietro.** Quando siete a casa il gomito è piegato e appoggiato sulle coste davanti a voi. Il movimento test è riportare la spalla indietro da quella posizione. Vedete se quello che prima era minuscolo adesso si è chiarito.

10. **Appoggiate la mano sinistra sulla destra, sul pavimento, e scivolte in avanti.** Vedete fin dove scivolte in avanti. Scivolte fino a far rotolare la testa, le anche indietro, e vedete se è migliorato. Adesso quanto è lontana la testa dell’omero dal pavimento davanti a voi?

Bene: stendetevi sulla schiena e riposare. Paragonate la sensazione di un lato e dell’altro.

11. Non abbiamo finito ma **comunque rotolate su un fianco e da lì mettetevi in piedi.** Notate se ci sono differenze tra i due lati, spostate il peso sulla gamba destra, al centro, e sulla sinistra: ci sono differenze? Spostate il peso da una gamba all’altra in modo da mantenere la corona della testa rivolta al soffitto. Potete diventare più alti? E ancora più alti? O avete una tendenza a salire e scendere? Volete andare su e non giù. Volete andare su e poi ancora su: questa sarebbe una buona organizzazione, ma le abitudini della vita, tutte le prove e le tribolazioni, tendono a tirarvi verso il basso, in giù. Andate sulla gamba sinistra e da lì giratevi per guardare a sinistra, andate sulla gamba destra e da lì girate per guardare a destra. Camminate. Camminate.

141.3 IF: sul fianco, gamba sopra su rullo, inferiore indietro: estensione a partire da ischio e bacino

[Ndr: Lara è seduta sul lettino]

Paul: Vogliamo premiare Lara, ieri è stato un giorno speciale per lei: è ritornata di nuovo a trent’anni! Miriam per esempio è rimasta ai settantanove per cinque anni. Vedete che il lettino è leggermente troppo basso per Lara? Vedete le due spalle? Da che lato le cade la borsa o il top estivo? Si vede no? Guardate le differenze tra il piede sinistro ed il destro. Poi guardate dove i muscoli sono più contratti.

Ho proposto un seminario avanzato sulla scoliosi a Sidney e ho chiesto di portare delle persone con la scoliosi. Sono venute in due e una di loro era una signora ebrea sposata con un rabbino che aveva avuto undici figli (sapete che non fanno il controllo delle nascite); non era ancora in menopausa e poteva avere ancora figli!

L’altra persona era un ragazzino, giovane, e gli avevano detto che, siccome su un lato i muscoli erano più spessi, doveva fare ginnastica sull’altro lato per ispessire i muscoli. Gli ho detto: “Forse ti confonderò ma noi non ragioniamo così: sono i muscoli spessi che devono ammorbidirsi e diventare più flessibili”. Vi potrebbe capitare di sentir parlare di questi metodi in alcuni ambiti della fisioterapia, ed in

particolare nel metodo Schroth, nome sfortunato perché in tedesco vuol dire sciocchezze, spazzatura. Ma ci sono persone che accettano una certa visione del mondo e non è compito vostro screditarla; noi ci poniamo con rispetto in modo da non confondere la persona e proponiamo la nostra visione in un modo che abbia un senso. In genere io dico: “Durante il periodo in cui lavorerai con me non voglio che tu vada alle sedute del metodo Schroth e poi vedrai come stai”.

Ora ci serve un movimento di riferimento: facciamo fare a Lara la rotazione da seduti. L'avete già fatto? Sono con una mano sulla costa, subito sotto la clavicola.

Se anche voi avete una scoliosi, cercate di rimanere ‘lunghi’ e non date allo studente la vostra scoliosi!

È interessante quello che stiamo vedendo. Lara ha i muscoli più spessi sul lato sinistro e, ciò nonostante, ruota meglio all'indietro la spalla sinistra. È insolito, non congruente, è un mistero ma è così.

Poi, in genere, quando la persona si distende sul fianco, terrà sopra la spalla che ruota meglio all'indietro e l'altra sotto, così da trovarsi ad avere il lato con i muscoli più spessi a contatto con il lettino.

Quindi faremo stendere Lara sul fianco sinistro (Lara adesso mi dice che di solito si stende sul fianco sinistro), sul lato dove ha i muscoli più spessi, nonostante l'incongruenza emersa nella rotazione da seduta, dove era la sua spalla sinistra ad andare meglio indietro. Dunque la spalla sinistra si troverà sotto e non sopra, come in genere dovrebbe accadere.

Non dispiacerti Lara perché capiterà anche a loro, è bene che lo vedano, è necessario.

Riassumendo, come indicazione generale: verificate la rotazione delle spalle della persona e, se vedete ad esempio che la spalla sinistra va indietro meglio, mettete la persona sul fianco destro, semplicemente. Se invece trovate delle incongruenze, prendete come riferimento il tono muscolare e mettete i muscoli più spessi dal lato del lettino, così ve li togliete di mezzo, altrimenti finiranno con l'interferire con la rotazione indietro.

Quindi adesso Lara si distende sul suo lato sinistro.

Sei comoda Lara?

Il gomito del braccio che sta sopra lo appoggiamo davanti alle coste e per farlo mettiamo la mano sull'altro braccio o sul lettino.

Ora forse contraddico quello che avete imparato, ma nel mio mondo avete il permesso di farlo, cioè di portare indietro il bacino finché è in linea con la colonna toracica. Vi ricordate che ve l'ho mostrato?

(Ndr: Paul prende una sedia e la mette in modo che Lara sia ‘come se fosse seduta’, seppur distesa sul fianco). Vedete? È seduta in modo un po' più efficiente, è più eretta adesso, prima sarebbe stata seduta più curva.

Da dove cominciamo? Forse dal sentire la connettività iniziale. Lo abbiamo già fatto e lo rifate: vi sedete bene, dal lato della testa, prendete il collo ed è una leggera, leggerissima, trazione in diversi punti; non occorre fare tutte le singole vertebre, fate un pochino alla base del collo, un pochino nel centro e un pochino alla sommità. Adesso capisco com'è la sua connettività e lo ha chiaro anche Lara. A qualcuno non piace la trazione.

Si può fare anche la compressione da dietro il bacino, una compressione leggera verso il lettino; se c'è un dolore di schiena si può fare anche per il piriforme. Qui vi

interessa una direzione specifica: la direzione è in su, verso la testa, e leggermente avanti, perché le anche indietro incoraggiano l'estensione.

Una cosa che può capitare è che la persona si attivi troppo.

Di che cosa abbiamo bisogno? Dell'estensione del bacino, da sotto. Se manca questo ingrediente dell'azione sotto, sarà un problema portare la persona in torsione e in estensione. I movimenti test saranno quelli classici e questo lo avete già visto.

Vedete? Il bacino ruota e non va in estensione: questo va bene per ruotare ma non per la torsione. Qualcuno ruoterà immediatamente il bacino e tutto il lato si allungherà, quindi non c'è più la torsione.

Come facciamo ad organizzare la nostra base di sostegno, il bacino? Vi mostrerò diverse possibilità e vediamo quali funzionano per Lara, perché non tutto funziona per tutti.

L'asse di rotazione del bacino è avanti e su e indietro e giù, ma qui Lara non vuol lasciare. Allora possiamo prendere i muscoli obliqui. Li afferrate con le mani delicatamente, come se afferraste il vostro gatto, salito sul letto, per farlo scendere. Poi si può andare al lato interno del bacino, la parte più tonda del bacino, qui ci sono spesso dei muscoli molto contratti e questa è una cosa che funziona per ammorbidire; potete andare anche nell'area del diaframma, delle coste, nella parte più bassa.

Oppure prendete i muscoli, fate finta che siano ossa, fate rotolare la persona a partire dai muscoli. È bello. Coste e bacino insieme e l'insegnante si muove a partire dalle proprie anche. Quello che io sento qui sono sempre i muscoli del lato sotto che sono belli spessi. Abbiamo un po' di opzioni. Potete prendere i muscoli della pancia, potete prendere con l'altra mano i muscoli del lato sotto della persona.

Poi torniamo al movimento test e teniamo.

Quello che faccio qui è una serie di passaggi: questo è l'ileo e con l'altra mano sono sotto il gran trocantere, sto chiedendo alla sommità del bacino di chiudersi e al fondo del bacino di aprire, sto dicendo alla sommità della cresta iliaca e dell'ileo "chiudi qui" e invece al fondo dico "apri". Si chiama nutazione questo movimento.

Mi serve qualcosa per inginocchiarmi per non rovinarmi le ginocchia.

Ora possiamo testare la capacità del bacino di andare in estensione, prendendo un ischio e il sacro, con delicatezza; sul sacro potreste anche sentire delle protuberanze. All'inizio è solo un movimento accennato, devo sentire la sommità del bacino, come quando fate la lezione con la persona in ginocchio sul lettino: questa è la spina iliaca posteriore superiore, qui c'è un muscolo grande, il quadrato dei lombi, questa è la colonna e l'estensione; sto andando a fare io il lavoro dei muscoli del quadrato, dove spesso c'è dello sforzo, quindi faccio questa presa a pinza per accorciare, e con l'altra mano cerco la maniglia che mi può aiutare meglio.

Sto facendo in realtà l'opposto di quello che ci serve a lungo termine, qui c'è lo spessore, tutto lo spessore, qui c'è una costa che sto cercando di agganciare come quando si rimboccano le coperte, come mia mamma mi faceva fare il letto. L'idea è di accorciare, accorciare, accorciare, in qualunque modo possiate, prendetela in modo pragmatico.

Poi mi chiedo se non sia la gamba ad ancorare il bacino. Se lo sento prendo i rulli rigidi (forse qualcuno lo ha visto fare nelle IF). Mi portate due rulli rigidi grandi? Allunga la gamba sotto Lara, solleva la gamba sopra: bisogna che arrivino bene fin sulla pancia. Possiamo metterci sopra un materassino piegato? È sostanzialmente un ausiliario.

Che cosa deve fare il bacino, che cosa è necessario che faccia? È come se facesse salto agli ostacoli. Vogliamo l'estensione, ma da sotto l'ischio non trovo il punto di leva giusto, non riesco ad avere un buon cuneo che ottenga la direzione che mi serve

e neanche qui non c'è ancora. Ci serve il braccio sopra appoggiato per stabilità, vedete che arriviamo verso l'area dove c'è maggiore spessore e qui sento coste diverse, posso dire a Lara "respira qui", non è un punto in cui sia evidente per tutti come respirare: questa è la direzione. Sta migliorando ed inizia ad arrivare un pochino.

Lasciamo un attimo questo. Questo movimento va già meglio.

A questo punto mi accorgo che l'anca sotto è ancora coinvolta nella storia della scoliosi e dei muscoli spessi. Come possiamo aiutare l'anca sotto ad organizzarsi per avere maggiore lunghezza? Lara spingi! E lo fa benissimo. "Immagina di essere stesa su un orologio: puoi spingere l'anca verso la mia mano e quando senti che vieni verso la mano vai alle sette dell'orologio?". Esatto, così. Di nuovo: "Spingi e vai alle sette, alle sette, le sette sono qua". È quello che cercavo di farvi fare nella cam quando vi dicevo che l'osso pubico va giù, il coccige va indietro, presentate l'ano indietro, era questo, vi ho dato tutta una serie di punti di orientamento per riuscire a sentire questo.

Adesso va bene: prima era molto poco differenziato. Vi è chiaro? Siamo sulla stessa lunghezza d'onda? Questa organizzazione ci serve sia per raggiungere qualcosa in avanti, sia per la torsione indietro. La parte bassa deve essere organizzata così per permettere alla parte alta di raggiungere, di protendersi, oppure fare un'ampia torsione; se manca questo non c'è speranza e la persona farà solo un'ombra di ciò che potrebbe fare.

Ti metti sulla schiena Lara. Che cosa senti? Mettiti seduta.

Ora faccio una ricapitolazione aggiungendo dei dettagli: il tanden o l'osso pubico o L3, L5, L4, L3, o il sacro. Qualunque cosa, basta che funzioni, pensa all'osso pubico che va in giù come un delfino che si immerge, si tuffa nell'oceano. Forse lo fate in modo più elegante voi. Guardate, questo funziona sempre.

Ti metti in piedi, le ginocchia morbide, un po' più indietro e cammini.

Vi è chiaro che cosa farete dopo pranzo? Che cosa ho fatto io?

Riassumiamo alla lavagna:

1. Movimento di riferimento da seduti, rotazione.
2. Distesi sul fianco.

La spalla che va indietro meglio sarà poi rivolta al soffitto. Sentite dalla testa la connettività dell'asse centrale.

Compressione dal bacino.

A questo punto potete aggiungere e provare con il vincolo, vincolando testa e braccio. Rotazione.

Poi provare la capacità dal bacino di andare in estensione, dal sacro, dalla spina iliaca superiore posteriore, dietro in alto. Prendete su di voi il lavoro degli addominali, sostituitevi al lavoro degli addominali, del quadrato dei lombi e attraverso vari movimenti portate il bacino in estensione con le anche indietro.

Bene, è questo. Il rullo si può usare come movimento ausiliario. Il tutto viene fatto in modo discreto con movimenti piccoli.

Andate a pranzo.

141.4 Chiarimenti su IF

Lorena: Mi chiedevo se con un'IF di questo tipo si lavora solo su un lato o si lavora anche sull'altro lato?

Paul: Devi valutare quanto tempo hai e quanto in profondità vuoi arrivare. Se hai bisogno di quarantacinque minuti per arrivare, un passo alla volta, ad avere la torsione del bacino, con le diverse variazioni, allora farai un lato solo. Per qualcuno è un tale sollievo la lezione su un lato solo che gli va bene, non gli fa nessuna difficoltà. Se invece la persona è fuori dal suo centro allora che cosa devi fare? È necessario fare qualcosa quando la persona è ancora sulla schiena per aiutarla poi a gestire la simmetria, per esempio la spinta da entrambi i piedi, la trazione dalle due braccia contemporaneamente, qualche cosa per cui la persona riesca ad uscire sulle sue gambe, a non cadere per le scale e a non inciampare sul marciapiede. Sappiamo che ci si può far male sciando, è vero, ma la maggior parte degli incidenti avviene in altri momenti; molto spesso si prende una storta scivolando dal marciapiede perché le scarpe sono vecchie, perché il fondo è sconnesso o non abbiamo allacciato bene i lacci, cose del genere. In realtà gli incidenti non sono accidentali. I calciatori a volte si fanno male al ginocchio, lesionano il legamento crociato anteriore, il collaterale mediano e rompono il menisco, si chiama la triade; è una lesione molto comune ed è un bel problema. Quand'è che avviene? Avviene più spesso quando fanno una rotazione in velocità ed hanno il peso sulla gamba agile, la gamba che si muove. Interessante no? Molte delle lesioni, dei danni che capitano, non sono in realtà incidentali: c'è una discrepanza di organizzazione tra i due lati e ci si fa male in situazioni anche sciocche. Le lezioni su un lato solo vanno bene: oggi Valeria ha avuto una lezione in una direzione e alla fine diceva di non sentirsi asimmetrica.

Carlo: Ho fatto la lezione con Stefano e quando l'ho fatto ruotare, succedeva anche all'inizio, alla fine tendeva lo stesso ad incurvare la schiena dal lato opposto rispetto a quello in cui la spalla andava indietro; risultava un po' a parentesi. Con la mano sulla spalla continuava a fare così. Ho messo le mani sul torace, è corretto?

Paul: Certo. Ma lui lo sentiva come se lo piegassi dall'altra parte. Guardate la postura. Adesso non lo fa! Come quando la macchina fa un rumorino, andiamo dal meccanico e non lo fa più. Poniamo invece che lo stesse facendo, così, vedi come lo fa? Sposta il peso sull'altro ischio, voi non lo consentite, gli piace ancora farlo, gli insegnate come si fa, è compito vostro, siete l'insegnante, gli mostrate che cosa ci vuole per fare il movimento, gli date proprio il come. Qualcos'altro?

Nadia: Ho lavorato con Raffaele. Girando a sinistra andava tutto bene, girando a destra... Raffaele adesso non c'è, abbiamo avuto la stessa identica situazione, solo su un lato.

Paul: A qualcun altro è capitato?

Ilaria: Succedeva anche a me ma ci siamo accorte che succedeva perché avevo il bacino indietro.

Paul: Quando dico: "Buongiorno come va oggi, sono seduto bene, non sono affossato", dico sul serio; noi facciamo da specchio nel modo migliore ed è importante.

Valentina: Quando facevo il movimento di controllo della testa - rotazione e trazione leggera - non si muoveva niente.

Paul: È necessario sapere come sarebbe il movimento se fosse ben organizzato. Se non avete quell'esperienza, che vi viene dalla cam, come fate a saperlo? Stenditi un attimo Martina sul fianco. Se guardate Martina pensate che è abbastanza diritta. Sarebbe più facile se le cose fossero disposte un po' diversamente? Forse con il bacino

un po' indietro, ma la persona non ha nessuna consapevolezza di che forma ha sul lettino; potrebbe assomigliare ad un cane con la coda tra le gambe, eppure non avrebbe la sensazione di essere messa così. A volte è anche peggio di così: la persona non sa dov'è sul lettino, magari è messa in diagonale.

Porta il pavimento pelvico indietro Martina, bene indietro. Quanto faccio la trazione non devo mai inclinarsi indietro, mai, è peccato, è uno dei sette peccati mortali, ok? Non attaccatevi al cliente se per caso sentite ce state per cadere! Oppure per alzarvi in piedi. Mai. Ci vuole la forza del centro di sé e non saprei neanche descrivervi come si fa. Guardate, io non faccio niente ma con le braccia trasmetto qualcosa dal mio bacino e questo fa sì che Martina abbia una sensazione diversa di quando lo faccio seduto così.

Devo dosare, capire quanta rotazione, quanta trazione, quanto sollevo. Cerco la connessione e di volta in volta voglio sentire più in giù. Se la persona ha avuto un colpo di frusta questo non si fa ovviamente, si va al bacino. La testa è al di sopra del bacino ma la colonna è in flessione, da qui è possibile anche la compressione. Qualcos'altro?

Giuseppe: Per la presa sulla testa abbiamo provato a spostare la mano in modo da prendere un pochettino anche la mandibola da sotto.

Paul: Un vincolo per la testa potrebbe essere questo. Questo è ottimo per l'estensione: il braccio sotto piegato con la mano dietro il collo; l'avete fatto anche da seduti ed è la stessa cosa. Il primo vincolo che possiamo porre è il braccio appoggiato sul fianco, l'avambraccio in avanti appoggiato diagonalmente su di sé, la mano della persona sullo sterno. Un altro vincolo è tenersi il mento. Il movimento avviene come se fosse un unico pezzo. Se il vincono invece è la mano sulla guancia dell'altro lato allora avviene una maggiore rotazione.

La mano sulla guancia poi può andare anche sulla fronte. Qui tiro invece dal gomito ed è diverso, sono tutte cose diverse. Se volete tirare si può fare anche da qui: vedete che la linea del braccio è la stessa come se il braccio fosse disteso.

A seconda di che cosa volete esplorare sono parecchie le cose possibili. La mano sullo sterno, la mano al mento, sulla guancia opposta, sulla fronte, oppure la trazione con il braccio allungato. È chiaro? Il vincolo testa-braccio come categoria sono tra le variazioni più preziose da esplorare nelle IF, si usano costantemente: seduti, sul fianco, a pancia sotto sul lettino, in vari modi.

Ci vediamo domani mattina.

GIORNO 142 - 28/04/2017

142.1 Domande e risposte

Paul: Ci sono domande prima che passiamo alla CAM?

Giulia: La domanda è sull'integrazione funzionale con il rullo disposto longitudinalmente dietro la schiena: hai detto che è un'IF che non dovrebbe durare più di venti o trenta minuti. Quindi in un'IF della durata di cinquanta minuti faresti un lavoro prima, di preparazione per salire sul rullo, o alla fine? Ovvero, quest'altra mezza IF come la gestiresti?

Paul: In termini di tempo è metà lezione, ma la lezione è fatta. Spesso le mie lezioni dopo trenta minuti sono fatte e quello che faccio per il resto del tempo è aria [*ride*]. Ma visto che è una lezione sulla stabilità si può fare qualcosa sulla stabilità, per esempio dopo si può vedere quanto si sente stabile sui piedi, oppure con la persona seduta si può fare un'integrazione portando le anche indietro. Non è una lezione che di solito propongo come prima lezione; ho anche altre lezioni sulla stabilità che uso spesso. Mara, cosa fai quando una lezione dopo venti o trenta minuti è conclusa, se hai raggiunto lo scopo?

Mara: A volte li faccio andar via un po' prima, a volte gli faccio fare delle cose, gli do delle cose da fare a casa, chiedo se hanno delle domande. Insomma, come diceva Gaby la lezione dura un quarto d'ora, venti minuti ed il resto è condimento. Meglio più corta che più lunga; mi hanno raccontato di un collega esperto che ha tenuto una persona per tre ore e questa persona poi si è lamentata, perchè alla fine era stravolta. Attenzione quindi, meglio meno che di più.

Paul: Vi racconto un'altra storia, in Spagna abbiamo un mentore che ha dato molte IF, in un'occasione stava dando una lezione ad una giovane donna che al di fuori ha l'aria molto tosta, dura, ma dentro è morbida, è dolce, quindi è una persona di difficile lettura, perché ciò che appare all'esterno non corrisponde a ciò che è interiormente. Dopo un'ora l'insegnante ha detto: mi devo fermare, parlando a se stesso ovviamente; dopo un'ora e dieci ha detto: mi devo fermare; e dopo un'ora e venti ha detto: è ridicolo, devo smetterla qui; dopo un'ora e mezzo lei è scoppiata a piangere. Quindi ho dovuto parlare con lui e gli ho chiesto che cosa è successo e mi ha detto: Paul, è stata una cosa da pazzi, ero compulsivo, non riuscivo a fermarmi.

Mara: Diventa una battaglia, diventa una lotta.

Paul: Sì. Allora gli ho detto: puoi fare solo lezioni di quaranta minuti, con l'orologio. La questione è gestire la soddisfazione del vostro cliente. E' davvero una lezione peggiore perchè dura solo trenta minuti? Se è finita è finita ed è importante rendersi conto che tutto il resto, quel che segue, è solo un modo di utilizzare il tempo che abbiamo e come diceva Mara si può suggerire qualcosa cui pensare, si possono proporre delle cose da fare a casa oppure dedicare più tempo all'integrazione finale, come vi sto mostrando: dal rullo si passa sulla schiena e lasciar sentire alla persona com'è arrotondata dietro, venire a sedere e muovere il bacino all'indietro, cose del genere.

Mara: Ogni tanto capisco che le persone scalpitano, si alzano prima del dovuto, decidono loro che è finita la lezione, allora vien voglia di dire: aspetta un attimo, secondo me non hai ancora capito quello che stiamo esplorando. C'è anche questo

aspetto ed è veramente fare i conti con la soddisfazione dell'allievo, ma anche con la propria personale soddisfazione. Se trovo che c'è una cosa che l'allievo ha capito bene la valorizzo, cerco di andare in quella direzione anche se è soltanto un dettaglio dell'insieme che sto esplorando.

Paul: Esatto: evidenziare. Qualcos'altro?

Valentina: Un giovane ballerino, tredici anni, aveva molto dolore all'anca, l'osteopata gli ha detto che una gamba è più lunga dell'altra, lavorando sull'articolazione sacro iliaca ha risistemato la gamba più corta, ha allungato la gamba corta: dopo di che il ragazzo non fa più le pirouette! E l'insegnante di danza era disperata. Quindi preferisce che abbia la gamba corta, ma che giri anche se gli fa male l'anca!

Paul: Questo ve la dice lunga sull'insegnante, è un vero peccato. Prima cosa: la maggior parte delle persone non hanno davvero una gamba più lunga ed una più corta. Se andando da un osteopata questo aggiusta, allora non riguardava la lunghezza delle gambe. Avete una gamba di appoggio ed una gamba agile, che muove più facilmente, e la lunghezza non viene dall'allungamento della gamba, ma dal fatto che diventa più simmetrico, perchè la colonna è più al centro e cose del genere. Quindi riuscirà ancora a fare le pirouette su una gamba e deve imparare nuovamente a farle dall'altro lato. Abbiamo tutti abitudini: ad esempio ci si lava i denti con la mano destra e non la sinistra. Quindi per il ragazzo si tratta ora di imparare a fare le pirouette sulla gamba che ora è più lunga e questo lo si fa ripartendo da capo. Come fai a insegnare a qualcuno le pirouette? Quali sono gli ingredienti dell'azione? Inizi dalla parte in cui la gamba è meglio organizzata e poi cerchi di fargli trovare la stessa sensazione sull'altra gamba. E' come Tiger Woods, quando cercava di migliorare le sue prestazioni nel golf; aveva raggiunto tutto ciò che era possibile con la tecnica che aveva acquisito fino a quel punto ed era superiore agli altri, ma sapeva di poter fare ancora meglio e quindi decise di cambiare il suo gioco e di imparare una tecnica diversa. Dopodiché il suo gioco è andato a pezzi e non poteva più giocare, ma è stato tenace perché aveva deciso di imparare questa nuova tecnica. L'ha fatto e la sua tecnica è diventata ancora meglio di prima. Il punto è il "come". E' lo stesso motivo per cui non diamo IF a un danzatore il giorno in cui deve esibirsi, perché la tecnica cade a pezzi. Ci sono dei vantaggi, e questo è buono, ma c'è bisogno di tempo affinché la persona possa integrarlo in ciò che fa. Con te, Chie, abbiamo lavorato in IF in modo che tu potessi emettere meglio il suono, ma se tu avessi dovuto suonare quella sera non ti avrei fatto quel genere di lezione, perché forse la tua tecnica avrebbe avuto dei problemi in qualche area e avresti avuto dei vantaggi in un'altra.

Quando ho fatto la formazione non avevamo i lettini e davamo tutti le IF sul pavimento. Per me era facile, riuscivo a divaricare molto le gambe, ero molto ruotato e mi dissero: se riesci a lavorare per terra lavorerai bene anche con il lettino: del tutto non vero. Con il lettino tiravo su le gambe come se fossi seduto su un pavimento rialzato e se ora vedo uno studente che lo fa gli dico: lavora per terra e lascia il lettino a chi ne ha bisogno. Io ho dovuto imparare a lavorare con il lettino e ci è voluto un po', nel frattempo alternavo, un po' sul lettino e un po' sul pavimento, ed era alquanto scomodo all'inizio usare il lettino. Adesso non mi piace lavorare a terra. Qualcos'altro?

Valentina: Ho un cugino che ha l'epilessia, dopo una caduta gli è rimasta la mandibola spostata a destra, non si è sottoposto ad alcun trattamento, ora accusa altri dolori nel corpo, ad esempio alla spalla destra, ha grossi dolori articolari.

Paul: Non ha avuto altri episodi prendendo le medicine? Bisogna che si ricordi di prendere le medicine, perchè non vuol avere un altro episodio epilettico che lo porti ad essere ricoverato in ospedale. E poi che cosa fare con la mandibola spostata a destra? Bisogna pensare al centro, se la mandibola è a destra si va ancora più a destra, poi al centro e poi leggermente a sinistra, lo si aiuta a sentire che il lato destro può essere un po' più piccolo, il sinistro un po' più grande e a sviluppare il senso della linea mediana: altrimenti come fai? In che altro modo? Non c'è altro modo che aiutarlo a sviluppare il senso cinestesico di dov'è il centro. E certamente non vuole fare un'operazione: è l'ultimissima risorsa, perché non c'è ritorno con un'operazione chirurgica e non si sa quali altri problemi potrebbe comportare un'operazione, le cose potrebbero anche peggiorare o potrebbero migliorare per alcuni aspetti e peggiorare molto per altri. Quindi bisognerà studiare lezioni sulla lingua della serie Esalen o le lezioni sulla mandibola di Mark Reese e David Zemach-Bersin aiutandolo a sviluppare il suo senso cinestesico. E' una persona che ha affinato competenze in altri ambiti? Sì? Quindi è capace di imparare, di svilupparsi e questo a prescindere dall'epilessia. Bene. Lavoriamo sul fianco.

142.2 CAM 291: Protrusioni e flessioni - PN (AY 291)

1. Stendetevi sul fianco destro e una volta sul fianco destro portate la consapevolezza all'articolazione dell'anca sinistra, pensate alla direzione indietro, pensate a dov'è l'articolazione dell'anca nel bacino, è al fondo del bacino, e **muovete l'anca sinistra indietro**, fatelo piccolo, ovviamente legate il movimento al respiro e fate il movimento più chiaro che potete dell'anca verso dietro, ovviamente ci sono due modi diversi di portare l'anca dietro e, guardandovi, vedo che molti di voi fanno una rotazione del bacino per portare indietro l'anca, quindi fatelo qualche volta: fate scivolare il ginocchio indietro, il bacino ruota, questo è il modo più comune di pensare all'inizio a questo movimento, ma non è quello che cerchiamo noi. L'altro modo di portare indietro l'anca è estendendo, quindi pensate di portare indietro il coccige, di portare indietro l'ano e se muovete indietro l'ano l'anca va indietro. E ritorno. Fatelo lentamente e senza metterci grande sforzo, poi iniziate ad aumentare la velocità e dovrebbe essere molto chiaro che il punto di inizio dell'estensione è in fondo.

Fermatevi un attimo, perché non è così chiaro. Sedetevi e Valentina rimane distesa, sei esperta e per questo vogliamo guardarti. Dov'è l'anca nello scheletro? E' al fondo del bacino. Vedete come va indietro bene l'anca? E' come se aveste lo smoking: per sedervi spostate la coda. All'inizio ho visto molti di voi che portavano indietro l'intero bacino, questo è più sul piano trasversale e non è il movimento che cerchiamo. Non parte dal centro della schiena, ma qui in fondo nell'anca. Tornate al vostro materassino e provate, giocate con questo. Prima trovate il movimento e una volta che lo avete trovato lo fate un po' più velocemente. Lasciate andare e riposare sul fianco.

2. Sentite la **mandibola** ora: lasciate un po' di spazio tra i denti sopra e i denti sotto, riconoscete che la mandibola e la mascella fanno parte del cranio, ma la mandibola può essere spinta leggermente avanti, come un cassetto che viene aperto. Con delicatezza **spingete i denti sotto un po' più avanti rispetto ai denti sopra**, fate poco e riducete lo sforzo nella mandibola stessa, la prossima volta che la mandibola va leggermente avanti **muovete la testa indietro**. E respirate. Può essere un movimento molto importante questo, la mandibola viene leggermente avanti mentre la testa va leggermente indietro, non impiegate forza e pensate che sia lo stesso movimento, che potete portare avanti la mandibola e andare indietro con la testa. Una volta che avete trovato questa organizzazione la potete **collegare al**

movimento dell'anca indietro; mentre portate avanti la mandibola sentite che il collo si piega, per cui la testa può andare indietro ed il movimento del collo è simile al movimento della colonna lombare quando l'anca va indietro. E badate di non fare rotazione: mantenete il movimento sul piano sagittale.

Lasciate andare, mettetevi sulla schiena e riposare. Ora che siete distesi e riposare sentite gli echi del movimento appena fatto.

3. Di nuovo mettetevi sul fianco destro, tornate con la consapevolezza all'anca sinistra e al bacino e adesso nell'immagine di voi includete anche il basso addome e ora iniziate a giocare con il movimento in questo modo: **portate indietro l'anca sinistra** come prima e penserete alla parte più bassa dell'addome, subito sopra l'osso pubico, e all'osso pubico stesso e mentre portate indietro l'anca pensate che **l'addome, la pancia, il basso ventre vanno giù verso i lombi** ed includete anche questo nella vostra auto immagine. Potrebbe avere senso respirare qui, inspirare nell'addome, nel tandem in modo che quest'area si liberi sempre di più. Questo movimento dell'anca che va indietro sale lungo la colonna e arriva alla testa e mentre **la testa va indietro la mandibola va leggermente avanti** ed è un movimento piccolo della mandibola libera: la testa va indietro solo in relazione alla mandibola che va avanti. Poi fatelo più piccolo ma leggermente più veloce. Lasciate andare e riposare sulla schiena. Notate che cosa sentite di diverso sui due lati. C'è qualcos'altro che viene in primo piano?

4. [00:17:15] Mettetevi come prima sul fianco destro. Questa volta pensate alla caviglia sinistra ed al piede sinistro. **Flettete il piede sinistro**, ci sono almeno due modi diversi di flettere il piede: potete allungare il tallone in giù, potete piegare l'avampiede portandolo su in direzione del viso oppure prima allungare il tallone in giù e poi portare in su l'avampiede flettendolo. Fate questo movimento includendo anche il tallone, **fatelo partire dal tallone e poi piegate l'avampiede in su e contemporaneamente portate l'anca sinistra indietro**. Non usate forza. Lasciate andare un attimo e sollevate un poco la gamba sinistra in modo che sia parallela al pavimento, flettete il piede e muovete l'anca sinistra indietro. Appoggiate la gamba. Se pensiamo alle tre articolazioni, caviglia, ginocchio e anca, dal punto di vista della struttura anatomica la caviglia è la più piccola: **sollevate la gamba sinistra, flettete il piede, tenetelo flesso, flettete leggermente il ginocchio, flettete l'anca e portate indietro l'articolazione dell'anca**. No. Fermatevi. Pensate: che cosa abbiamo detto? Dovete pensare questa cosa: la dimensione del movimento della caviglia determina la dimensione del movimento nel ginocchio e nell'anca. Ho detto: flettete la caviglia, poi il ginocchio, poi l'anca e poi portate l'anca sinistra indietro facendo quell'estensione andando indietro con l'ano. No, fermatevi. Appoggiate la gamba. Il ginocchio non scende neanche di un millimetro. Queste cose sono difficili da sentire. Il ginocchio non scende, non va giù, sarò severo come insegnante! Vengo lì, possiamo usarti come esempio, perché hai un senso di te abbastanza forte, gli altri magari si avvicinano, puoi farlo come prima? Vedete che il ginocchio va giù? No, no. Fletti il piede, fletti il ginocchio, anca e adesso il bacino va indietro, vedete? Il ginocchio non occorre che scenda. E' chiara l'idea? L'anca rimane flessa mentre muovete l'ano indietro. Vi posso raccontare una storia divertente sull'ano in Giappone. Riposate sulla schiena, lasciate andare e riposare. Insegnavo a Tokyo e ho detto all'organizzatore della formazione: posso dire ano qui? Perché durante la lezione lo dico molte volte. Certo, non è un problema dire ano, sì, sì. Inizia la lezione, io dico portate la consapevolezza all'ano e portatelo indietro e il traduttore non dice niente; lo ripeto più lentamente: il traduttore, neanche una parola. Allora l'organizzatrice sussurra qualcosa all'orecchio del traduttore e il traduttore a quel punto dice: siccome lo dice Paul, che sa molte cose, vi chiede di portare l'ano indietro. E' stato divertente: aveva paura di fare un errore. Io ho usato il termine

anatomico, ma lei nella sua testa udiva un termine che non era quello anatomico. Molto divertente.

5. Di nuovo mettetevi sul fianco destro, sollevate la gamba sinistra, flettete il piede, il ginocchio, l'anca, muovete indietro l'articolazione dell'anca e fate sporgere la mandibola in avanti, morbido con la sensazione di una maggiore lunghezza davanti. Il basso addome è bello pieno e si estende giù fino ai lombi, l'osso pubico va giù e anche un po' indietro, mentre l'anca rimane flessa. Potete anche pensare che la lingua sia grande, grande e grossa e magari viene un po' fuori, ma non a punta. Sentite l'arco nella schiena: è un movimento molto semplice. Lasciate andare e riposate sul fianco.

6. [00:30:20] Passate sul fianco sinistro. Sul fianco sinistro può essere parecchio diverso rispetto al destro, perché può essere diverso l'uso che facciamo delle due anche, specialmente se c'è una scoliosi. La prima cosa che fate qui è **portare indietro l'anca destra**, che significa far sporgere il pavimento pelvico indietro e tutto quello che il pavimento pelvico comporta: dietro il pavimento pelvico c'è l'ano con il margine del coccige, anteriormente ci sono gli organi sessuali, l'osso pubico, che va giù e indietro. Fatelo facile inizialmente senza le gambe, non occupatevi ancora delle gambe. Poi **lasciate andare e pensate alla mandibola**: pensate che la mandibola sia leggermente aperta e fate appena un accenno di movimento per **spingere leggermente avanti la mandibola** e mentre fate questo movimento con la mandibola **respirate nel basso addome**, veramente come aprire un cassetto. Trovate il movimento corrispondente della **testa indietro**, senza le spalle, la mandibola avanti, la testa indietro e senza rotolamento a destra e a sinistra. Poi iniziate a **combinare il movimento dell'ano indietro**, fatelo molto piccolo. La sensazione è che l'anca, l'ano, il pavimento pelvico andando indietro facciano sentire il movimento lungo la colonna fino alla testa. La testa va leggermente indietro, ma la mandibola viene avanti. Rimanete sul fianco e riposate un attimo.

7. Pensate ad una linea che dal tallone sale dietro, lungo i muscoli del polpaccio, e prosegue lungo la coscia dietro, fino all'anca posteriormente, da lì sale lungo il sacro, lungo la schiena, passa in mezzo alle scapole, passa dietro la testa e ora sollevate la gamba destra dalla sinistra e pensate a questa linea dietro. Flettete il piede pensando al tallone, piegate la caviglia allungando il tallone, **piegate il ginocchio, flettete l'anca**. Il ginocchio quando si piega non va giù. E poi **muovete indietro l'ano**, la parte posteriore del pavimento pelvico: questo vi fa accorciare dietro, quindi allungare davanti e la parte posteriore della testa va indietro, ma la mandibola va avanti. Pensate all'interezza di voi stessi. Flettete il piede il ginocchio l'anca e l'ano va indietro, **mentre mento e mandibola muovono appena in avanti**. Una volta che avete questo lo potete fare molto più piccolo, ma appena più veloce. Lasciate andare, mettetevi sulla schiena e riposate.

8. **Piegate le ginocchia, appoggiate le piante dei piedi a terra**. Potete pensare ad un tubo che va dall'anello della prima costa fino al fondo del pavimento pelvico. Se muovete questo tubo verso il basso andate verso la lunghezza, come se voleste distenderlo, allungarlo, stirarlo. Mentre fate questo, alla fine del movimento di allungamento potete muovere le anche indietro. Il giro vita si solleva appena dal pavimento, ma non è molto visibile, è come un appiattimento del torace che vi dà la lunghezza verso il basso. E' il movimento che facevate sul fianco? Pensate che le due anche siano uguali, cercate la lunghezza e **portate le due anche verso dietro**. Quando fate il movimento sentite che i due talloni sono uguali? Pensate di **appoggiarvi un pochino ai talloni** mentre fate il movimento. Poi **vi appoggiate solo sul tallone sinistro. Poi vi appoggiate solo sul tallone destro. Vi appoggiate su entrambi i talloni**. Poi quando avete la sensazione di essere organizzati nel modo più

simmetrico che potete lo fate leggermente più veloce e quindi più piccolo. Poi di nuovo vi stendete **sul fianco destro, con i piedi appoggiati uno sull'altro, piegate le due caviglie, flettete entrambi i piedi, insieme**, fatelo diverse volte e vedete come piegate le caviglie: lo fate sul lato anteriore del piede? Lo fate dietro? O nella vostra immagine ci sono entrambi i lati? Adesso **con ogni flessione del piede muovete la mandibola in avanti e la testa indietro**. Adesso possiamo fare quello che alcuni volevano: iniziate a far scivolare le gambe in giù sul pavimento mettendo i piedi un pochino a punta, poi riportateli su, flettete le caviglie e protrudete il mento mentre muovete la testa indietro. Tornate al movimento originale: **flettete entrambi i piedi, portate l'ano indietro, la testa indietro e la mandibola avanti**. La prossima volta, mentre tornate al neutro, estendete leggermente i piedi ed aprite le anche, un pochino, poi le tirate su e flettete di nuovo. La testa va indietro e la mandibola avanti. Fermatevi. **Non abbassate più le ginocchia: adesso flettete i piedi, portate le anche indietro, la testa indietro e muovete la mandibola avanti**. Bene. Lasciate andare. Mettetevi sulla schiena e riposare.

9. Rotolatevi su un fianco e mettetevi in piedi. **Unite le due gambe completamente**. Mentre **portate le anche indietro** pensate che questo movimento potrebbe farvi **piegare le ginocchia**. E' come l'inizio dell'andare seduti o l'inizio dell'accovacciarsi. **L'ano va indietro, lasciate andare indietro la testa mentre la mandibola viene avanti**. Poco, poco. Fatelo molto discreto. **Mettetevi in piedi come se foste pronti a camminare, organizzatevi sulla vostra gamba di sostegno**, quella che pensate sia per voi e se non sapete qual è scegliete una gamba, avete il cinquanta per cento di possibilità. Pensate di **fare un passo con la gamba agile, ma il primissimo movimento sarà l'anca che va indietro, questo fa piegare il ginocchio e quindi potete camminare**, non pensate tanto al piede: l'anca indietro, il ginocchio si piega, il piede può camminare. Non ruotate. La rotazione non è quello che cerchiamo. Guardate me un attimo: se devo fare un passo con la mia gamba agile, che è la destra, posso stare sulla gamba destra, portare l'anca indietro e il ginocchio viene avanti. La parte superiore della persona ruota, ma non il bacino: vedete che va indietro? Il bacino non ruota anche se al di sopra del bacino c'è lo schema controlaterale. E' l'anca della gamba agile che muove, ci focalizziamo su quell'anca anche se in realtà non se ne può muovere soltanto una. Questo è un ricordo di Miriam. Lei aveva una domanda per tutti gli assistenti. Per esempio, Carla, qual è il primo movimento per la camminata? E continuava a fare sempre la stessa domanda. Allora andavo dagli assistenti e dicevo: Carla, verrà Miriam da te e ti farà una domanda, ti chiederà qual è la prima cosa per camminare? Tu lascia che ti insegni quello che ti deve insegnare e rispondile gli occhi, perché con gli occhi non sbagli mai. Ma quello che vuole Miriam in realtà è l'anca che va indietro: quello è il primo movimento. Trovatelo, trovate il primo movimento. Miriam era molto divertente. Dopo continuiamo a giocare con questo.

Camminate un po' e poi facciamo l'intervallo.

142.3 IF: sul fianco, estensione coste-bacino e movimento del braccio

Dolores: A proposito del movimento indietro delle anche e dell'ano ed il movimento insieme della pancia, del basso addome e del pavimento pelvico, era scendere ed andare indietro. Questo ha cambiato proprio completamente la sensazione e la facilità nelle anche e nella bassa schiena, tutto. E anche la differenza con l'inspiro e l'espiro; ad un certo punto ha detto di farlo inspirando: quello ha fatto tutta la differenza per me nel fare il movimento.

Paul: Bene, capite? E' come il respiro nel tanden. C'è una lezione che si chiama: tanden piegando le ginocchia. Ritengo che quella sia una lezione davvero importante, perché se respirate nel basso addome e sentite che il respiro nasce lì e che si espande con la trazione non è possibile essere ansiosi. Ogni emozione ha il suo schema muscolare e lo schema che accompagna l'ansia, chi ha letto i libri di Moshe lo sa, è tenere contratto l'addome, guardate i bebè, respirano nella pancia e non c'è ansia, non sanno che cosa arriverà, sono fortunati ancora. Questo è un elemento importante. Inoltre migliora la digestione e il senso di benessere generale. Si diventa più potenti, si diventa alfa [*ride*]. Si diventa più spontanei, si sta più comodi nella propria pelle. Ci sono anche diversi schemi respiratori, questo è un termine tecnico che non troviamo solo nell'ambito Feldenkrais. Ad esempio, non appena ci si addormenta si respira con la pancia, mentre poi, durante il sonno, si respira con il torace e sono schemi di organizzazione a livello cerebrale del tutto diversi, perché richiedono muscoli diversi.

Chi vuole oggi venire sul lettino? Non abbiamo ancora avuto un uomo sul lettino. Giuseppe. Che strumento suoni? Il flauto. E come lo tieni il flauto? [*Giuseppe mostra*] Sei comodo? Dovrebbe essere seduto più alto o no? Un pochino. Mettiti dietro, perché ho già sentito una cosa molto sottile che forse non avete colto, guardate questo e guardate invece l'altra direzione ed è lui, non sono io. Ha spostato il peso, lo ha tolto dall'ischio sinistro e lo ha portato sul destro, lo ha fatto due volte, lo voglio ripetere, verificare ed essere sicuro. Qui è arrivato e si è un attimo fermato ed invece dall'altro lato si ferma già qui, se lo superiamo lui si inclina: vedete che si inclina? E se inibisco l'inclinazione lui è fermo. Interessante, è sufficiente questo per iniziare. A questo punto ho l'idea di farlo stendere con la spalla destra al soffitto, ma voglio verificare se nella schiena c'è qualcosa che contraddice quest'idea, che la supera. C'è una qualche differenza tra gli estensori, ma non è rilevante; tu come dormi? Sul fianco sinistro. E qui la spalla destra va indietro, quindi lo schema è coerente. E' disteso sul suo fianco sinistro. Sei comodo? Va bene così? La testa va bene? Sei scomodo sotto il polso? Mettiamo qualcosa di piccolo. Se qualcuno di voi ha l'hobby del cucito può confezionare dei cuscini con dentro il grano saraceno o i noccioli di ciliegia, qualcosa del genere può essere adatta.

Adesso sento la connettività e vediamo se il movimento arriva nella lunghezza o se il traffico da qualche parte è bloccato ed il movimento non passa. Dove viene assorbita la trasmissione del movimento? E' organizzato piuttosto bene, ma in un certo senso ce lo possiamo aspettare da un musicista, anche se non è vero al cento per cento. Asawa, della London Symphony Orchestra, suona il violoncello e ha un prolasso cervicale.

Giuseppe è molto diritto, guardandolo dietro, e se fosse seduto userebbe anche in parte gli addominali. Se sedete un po' indietro con le spalle davanti da qualche parte dovete tenere. Ci sono diversi stili del metodo Feldenkrais e questo spostamento del bacino indietro che mi vedete fare non tutti lo fanno, qualcun altro non lo farebbe; questo è uno stile diverso e io lo faccio. Io metto un piede sul lettino per la mia stabilità in modo da essere più in alto di lui e sopra di lui, per cui la direzione in cui vado è verso il lettino e mi sposto passo passo attorno alla montagna che è il trocantere. Voglio vedere se posso muovere il bacino intorno all'anca sotto. In un primo tempo impiegando poca forza non è possibile andare nella direzione che vi ho indicato, ma sono fiducioso di poterlo presto fare. Adesso torno indietro e vi faccio vedere alcune cose che avete visto all'inizio della formazione, l'asse di rotazione del bacino, avanti e su, giù e indietro: lo fate con il vostro bacino, dalle anche. E qui trovo i muscoli della pancia: come faccio a saperlo? Che cosa fermerebbe il bacino non consentendogli di andare indietro e giù? E io continuo a sentire che c'è la pancia attiva. E immediatamente va indietro e giù e respira nel basso addome. Quando una cosa non funziona, per fare un passo avanti nella vostra formazione, chiedetevi: che cosa potrebbe essere? Vi è chiara questa idea? E' un insieme di due persone, l'allievo e l'insegnante, un unico sistema.

Adesso vedete una cosa vista anche ieri, quando ho provato a muovere il bacino sentivo che i muscoli tenevano e qui entriamo nella parte più tonda del bacino. Bacino e coste, allontanano bacino e coste. Lo faccio in modo diverso, su e avanti e penso a vettori diversi. E succede qualcosa di interessante qui. Spingi con l'ischio sinistro, quello sul lettino in giù, pensate di nuovo al tubo che vi ho nominato questa mattina, dal pavimento pelvico alla prima costa. Quando arrivi giù Giuseppe porti l'ischio sotto verso le sei e poi verso le sette, questo: bene, è quello che volevamo. Adesso è libero, il movimento è molto semplice. Ora andiamo di nuovo alla testa. Ieri abbiamo visto diverse variazioni del vincolo e quella che mi sembra più utile adesso è quella con la mano sulla guancia opposta. Con la sinistra tengo il suo polso ed in parte l'avambraccio, ed insieme al polso prendo la testa e la spalla. Se non funziona potete provare anche con una leggera compressione. Guardate, questa è la compressione, guardate il mio bacino, vedete? Compressione e poi indietro, una volta che sono qui posso appoggiargli il braccio sopra sul fianco (vi consiglio di venire a vedere dal lato dietro, dalla schiena), in questa posizione avete una sorta di mensola, potete usare una mano oppure due, io inizio con due. Questa è la scapola e la porto a casa e gli dico: appoggiati a me. Che cosa succede quando portate la scapola a casa? Vedete? Ogni volta si apre di più, se non è chiara la cosa allora la rendiamo più esplicita e si può dire per esempio: forse ha a che fare con i tuoi muscoli pettorali? Da qui si possono fare un sacco di cose, le conoscete, tutto quello che avete imparato a fare con la spalla, i cerchi con la spalla, tutte le cose che vi vengono in mente: ve ne mostro ancora una, magari la riconoscete. Torniamo a casa. Prendo il gomito con la sinistra, il mignolo con la mia destra e facciamo una piccola danza, io la chiamo alla Stevie Wonder [*canta una canzone*]: vedete dove appoggio la mano e dove posso andare, sempre tenendo? Oppure una cosa inversa: coste, coste, il muscolo serrato. E aspetto. Lui respira, eccolo: è un altro modo di fare il cerchio della spalla. Coste, coste. E adesso il bacino va in estensione. Vedete che con la mano destra ho una costa e dico: questo va indietro e giù. E dall'altra mano dico: questo va avanti e su ed eccolo. Lui continua a respirare, vuol dire che siamo in un posto buono. E' sufficiente?

Poi movimento test al bacino. Poi vado di nuovo alla testa per la lunghezza. Ecco la connettività: va bene. Ti metti seduto. Apri gli occhi. Volete dare una sensazione di leggerezza. Da un lato. E dall'altro lato adesso. Bello! Nessuna correzione richiesta. C'era qualcosa giù in basso che ti bloccava. E' un nuovo libro che potrebbe scrivere: il tanden ed il flauto. Per Giuseppe sembra un pochino strano muovere così, ma solo perché è una novità. Lui vorrebbe fare questo, vedete? In piedi, guarda il pavimento e ti prepari come per saltare, senza saltare. Cammina. Vedete che faccio i passi insieme e uguali a lui? La mia gamba destra insieme alla sua destra e così via. Bene, praticate.

142.4 CAM 292: Occhi e linee - PN (AY 453)

1. Andate al vostro materassino distesi **sulla schiena**. Se volete un cuscinetto sotto la testa in modo da avere la testa in posizione leggermente avanti, in galleggiamento, prendetelo. Come vi dicevo l'altro giorno la scoliosi è un fenomeno che si verifica ovunque, non è solo un problema della schiena. Farò con voi una lezione sugli occhi per aiutarvi a migliorare la funzione oculare. Non sorprendetevi, è una lezione meravigliosa. **Mettete i piedi con la pianta in appoggio sul pavimento e le ginocchia puntate al soffitto, le braccia sono giù vicino al bacino. Chiudete gli occhi e teneteli chiusi.** Provate ad **identificare dov'è la pupilla**, la parte nera, quella con cui vediamo, quella che, in accordo con la luce, si contrae e si espande. Con la vostra sensazione provate ad individuare dov'è la pupilla lì al centro dell'occhio, all'inizio magari è difficile, ma è così. Ora pensate all'occhio sinistro e

descrivete una linea che va dal centro della pupilla sinistra in su fino al centro del sopracciglio sinistro. Se dalla pupilla la linea sale al sopracciglio e prosegue può arrivare fino all'attaccatura dei capelli. Poi questa linea immaginaria torna giù fino al centro della pupilla ed è al centro dell'orbita, passa sull'osso dello zigomo, passa vicino all'angolo sinistro della bocca e va giù al lato sinistro del mento. Immaginate questa linea. Scoprirete che alcune parti di questa linea si seguono facilmente ed altre parti no. Se alcune parti sono difficili da sentire potete aiutarvi con un dito, usate un dito in modo da favorire una maggiore chiarezza. Passate con un dito sui punti difficili in modo da renderli più facili, più chiari e riuscire a pensarli, così che sia possibile immaginare e distinguere i vari punti lungo tutta questa intera linea. Ovviamente mentre prestate attenzione alla linea è necessario anche continuare a respirare. Sentite l'aria più fresca che entra dalle narici e l'aria un pochino più calda che esce. Il tandem si alza quando ispirate ed scende quando espirate. Riposate con gli occhi chiusi e sentite il lato destro ed il lato sinistro del viso.

2. Poi scegliete voi se tenere le gambe piegate o distese. Ora farete **la stessa cosa con l'occhio destro**. Dalla pupilla dell'occhio destro salite fino al centro del sopracciglio destro e poi su verso la fronte fino all'attaccatura dei capelli, tornate giù davanti alla pupilla al centro dell'orbita, giù ancora sull'osso, sullo zigomo e vicino all'angolo destro della bocca e poi arrivate da qualche parte vicino al mento. L'aspetto interessante, quando fate il movimento, è notare i movimenti dell'occhio. Pur essendo chiuso l'occhio quando voi pensate alla linea che sale dalla pupilla va verso il sopracciglio e la fronte, sentirete l'occhio salire, guarda in su, viceversa quando scendete e andate verso lo zigomo e il lato del mento sentirete l'occhio che guarda in giù. E se prestate attenzione sentirete movimento non solo negli occhi, ma anche nei muscoli del collo. Lasciate andare.

3. Ora pensate a **due linee, una davanti all'occhio destro, una davanti all'occhio sinistro, che vanno dalla pupilla su al centro del sopracciglio ed ancora su sulla fronte fino all'attaccatura dei capelli. E poi verso il basso, passano dal centro dell'orbita, vanno sull'osso zigomatico e arrivano a lato del mento. E' l'intera lunghezza del viso e della fronte. Chiedetevi se le due linee sono parallele e non lasciatevi disturbare dal fatto che non lo sono, se per caso è così; se non lo sono è interessante, ma se è possibile vorreste renderle più parallele, quindi via via soffermatevi in quei punti che vi risultano meno chiari finché entrambe le due linee vi sono il più possibile chiare per tutta la lunghezza. Lasciate andare un momento.**

4. Pensate di avere un cerotto o una benda, **un cerotto largo o alto quattro o cinque centimetri, lo attaccate con la parte adesiva sul lato sinistro del ponte del naso e poi nella parte inferiore dell'orbita in modo che il cerotto copra l'occhio. E sopra l'orbita lo fate aderire al sopracciglio, lo fate aderire bene dall'altro lato dell'occhio, verso la tempia e arrivate là dove un uomo avrebbe la basetta; il cerotto prosegue e passa appena sopra l'orecchio sinistro, c'è un punto dietro l'orecchio dove non ci sono i capelli, fate aderire bene il cerotto lì, e proseguite andando dietro il cranio. Mentre fate questo siete ancora consapevoli del movimento dell'aria nelle narici: l'aria fresca entra, l'aria calda esce. E il tandem si alza e si abbassa. Mano a mano che fate aderire il cerotto vedete se notate un'attività nei muscoli dietro il collo. Ora lasciate andare e fate la stessa cosa con il cerotto sull'occhio destro, quindi lo fate aderire al ponte del naso, sotto all'orbita, sopra e proseguite verso la tempia destra, lì dove l'uomo avrebbe le basette, passate appena sopra la punta dell'orecchio, dietro l'orecchio nel punto in cui non ci sono capelli, e continuate verso la parte posteriore della testa. Lasciate andare.**

5. [00:16:25] Adesso lo farete **con i due cerotti contemporaneamente**: fate aderire un cerotto sul ponte del naso a sinistra e l'altro sul ponte del naso a destra. Coprite l'orbita a sinistra e coprite l'orbita a destra. Passate là dove c'è la basetta a sinistra e là dove c'è la basetta a destra, passate sopra la punta dell'orecchio a sinistra e passate sopra la punta dell'orecchio a destra. Notate che alcuni punti li potete pensare con facilità su un lato mentre sull'altro non sono altrettanto facili. Lasciate andare.

6. Pensate a quelle **vecchie linee parallele, quelle verticali: ripercorretele di nuovo da sopra, andate giù** e mentre le percorrete lungo la lunghezza del viso notate se risulta più facile di prima. Ora **prendete la linea a sinistra e sollevatela a venti centimetri davanti al viso, parallela al viso ed al corpo e percorretela con l'occhio**, seguitemela su e giù e provate a seguirla in modo continuo. Notate se mentre vi chiarite questa linea che galleggia a venti centimetri sopra il vostro viso siete ancora consapevoli del movimento del respiro. **La linea in alto potrebbe continuare sopra la curva della testa e finire dietro, quindi alla stessa altezza in cui sul davanti avete la pupilla. Fate la stessa cosa con la linea destra**: la sollevate di venti centimetri davanti al viso, può essere anche un po' più larga, come se fosse un nastro, non occorre che sia una linea sottilissima. Guardatela e chiaritela bene mentre la percorrete. E' parallela alla lunghezza del corpo e parallela alla lunghezza del viso. Potete farla proseguire in alto seguendo la curva del cranio finché tocca il pavimento e finisce dietro la testa. Ora **lasciate perdere la linea destra e tenete solo la sinistra sospesa davanti e usate l'occhio destro per guardare quella linea a sinistra**, quindi l'occhio destro guarda la linea sinistra da in alto sulla fronte, poi all'altezza dell'occhio, dell'orbita, scende sullo zigomo e va verso l'angolo della bocca. Poi **lasciate stare la linea sinistra, mettetevi davanti al viso la linea destra ed usate l'altro occhio per guardare questa linea**. Lasciate andare.

7. Adesso **suspendete entrambe le linee davanti al viso, sono parallele e le due linee sono assolutamente ferme, parallele e tranquille, mentre voi ruotate appena la testa a destra e a sinistra**. Guardate le linee mentre fate rotolare la testa un poco. Lasciate andare. **Tenete gli occhi chiusi. Vi rotolate sul fianco e vi mettete in piedi. Potete aprire gli occhi mettendovi in piedi**. Guardatevi attorno: vedete cosa vedete nella stanza. Colori, sagome, profili. Camminate.

Concludiamo la giornata. Buona serata.

GIORNO 143 - 29/04/2017

143.1 Domande e risposte

Nadia: Ieri ho fatto un bel lavoro con Raffaele, una bellissima esplorazione. Abbiamo creato tanti collegamenti, rapporti, relazione; abbiamo riprovato la connessione tra testa e bacino diverse volte, la rotazione e notavamo che di volta in volta migliorava. Però non so fino a che punto poterla considerare un'integrazione a tutti gli effetti perché la rotazione era migliorata moltissimo sul lato sinistro, mentre sul lato destro molto meno. Il lato sinistro era più allungato, più morbido ma non c'era la stessa chiarezza sul lato destro. La posso considerare un'integrazione? Io non sarei così sicura.

Paul: Quello che hai fatto tu è stato creare un'esperienza di apprendimento per Raffaele, in cui lui impara a ruotare meglio. E come? Esplorando una torsione. La capacità di girare è necessaria per molte attività tipo guardare dietro di sé, giù, all'altezza degli occhi o su. Serve per un qualunque sport in cui si debba lanciare: un peso, una sfera, una palla, qualunque cosa, un disco. Serve per il nuoto quando si respira. La vita senza la capacità di fare la torsione sarebbe ben triste. Ma quello che stai dicendo tu è che Raffaele avrebbe avuto bisogno di qualcosa di più o di diverso sull'altro lato. Per qualcuno va molto bene il lavoro su un lato solo; a Giuseppe è andato bene fare un lato solo e, alla fine del lavoro, è potuto andare meglio anche dall'altro lato. Quindi chiediamoci quando dare una lezione su un lato solo? Qui vi viene dato qualcosa da sperimentare con cui giocare e poi usate il resto del tempo per provare altre variazioni. Quando si inizia ad imparare qualcosa è molto importante questa fase. Magari nel mondo reale impiegate meno tempo, con l'esperienza diventerete più veloci ed efficienti. Una cosa che si può fare è questa: alla fine quando mettete la persona seduta, se testando il movimento vedete che va meglio da una parte rispetto all'altra, potete chiedere alla persona di stendersi sull'altro lato e farne un pochino sul secondo lato. Una persona nuova, per la quale il metodo è nuovo o che sta appena iniziando, non è il caso di Raffaele, potrebbe non sentire un granché. Qualcuno sente tanto fin dall'inizio e li vedete distesi con un sorriso per tutta la durata della lezione, ma le persone maschiline o abituate all'aerobica o agli sport, potrebbero all'inizio non sentire un granché. Mi ricordo che avevo un gruppo 20 anni fa composto da venti donne e due uomini, uno dei due era un pilota e l'altro maestro di kung fu. Le donne dicevano di sentire questo e quest'altro, mentre gli uomini avevano espressioni alquanto interrogative. Dopo tre giorni anche il pilota iniziò a dire che sentiva alcune cose, poi arrivò il tipo del kung fu e mi disse che non sentiva nulla ma stava cercando di far colpo sulle donne affinché pensassero che fosse un uomo sensibile. Il tipo del kung fu poi si è iscritto alla formazione e quindi ora sente un sacco. A volte quello che si vuole è proprio creare un contrasto perché il cervello è anche un organo di contrasto che riconosce le differenze e da lì parte, da lì funziona. In questi casi è necessario proprio fare la lezione su un lato solo. Questo è vero nel repertorio delle CAM di tanto in tanto e non è diverso per le IF. Mano a mano che le persone colgono il lavoro e si inseriscono, via via colgono più differenze.

Giulia: Durante questa formazione ci hai mostrato che all'inizio di un'IF in alcuni casi tu aggiusti la persona. L'abbiamo visto ieri nell'integrazione di Chiara quando era prona e hai detto che la curva del lato lungo non andava bene e l'hai allungata, oppure quando hai messo una persona sul fianco hai aggiustato il bacino arretrandolo. In altre formazioni ci è stato detto di lasciare la persona nel modo in cui si mette e di partire da lì. Quindi è una questione di stile personale, l'aggiustare

la persona affinché ci permetta di lavorare come vogliamo noi, o si fa una scelta? Delle volte la lasceresti come si mette e altre volte no? E se fosse così, che ragionamento segui per scegliere?

Paul: Io riaggiusterei la persona sul lettino se è un qualcosa che la persona è in grado di fare facilmente. Poniamo che la richiesta riguardi un qualche uso delle braccia, e sappiamo che non si possono sollevare bene le braccia se siamo flessi e arrotondati. Se la persona è distesa sul lettino flessa e arrotondata e decido di fare una lezione sulla flessione sul fianco, la lascio così com'è; invece se voglio lavorare con la lunghezza delle braccia allora, se la persona è in grado di farlo con facilità, sposto il bacino. C'è sempre questa condizione, occorre vedere se la persona può, ovvero se lo spostamento può risultarle facile. Perché non farlo? La lezione risulta più facile anche per chi è sul lettino. Quindi è un dogma che va rotto, con tutto il rispetto che ho per i colleghi che la pensano diversamente, io lo considero così, ma non vorrei mai chiedere troppo ad uno studente, questo non lo farei. Metterlo in una situazione in cui sente che ha qualcosa che non va, o che non è competente o non riesce a fare qualcosa, non lo farei mai. Se è una cosa che la persona può fare con facilità, allora perché no? Anche perché è importante percepire che forma abbiamo quando siamo stesi sul fianco sul lettino. È un modo di rendere più accessibile l'esperienza di apprendimento per un verso, ma per esempio mia mamma che ha più di 80 anni e ha l'osteoporosi e ha la gobba, con lei non farei una cosa del genere perché non è in grado, ma non le direi mai che non lo può fare perché ha l'osteoporosi ed è vecchia decrepita (diciamo che alla propria mamma si può anche dire perché interiormente la mamma sente di avere al massimo 35 anni). Quindi l'approccio è questo.

Giulia: Pongo un'altra domanda che riguarda la CAM sugli occhi che abbiamo fatto ieri in chiusura. Nel momento in cui bisogna tracciare la linea che parte dalla base del naso e va dietro, non mi era chiara la linea da seguire. Stamattina ho fatto un'indagine chiedendo ai miei compagni quale fosse la linea che avevano tracciato, ed ho scoperto un sacco di belle cose. La prima è che molti hanno dormito. Tornando alla linea, passa sopra l'orecchio e va diritta o fa delle curve? Inoltre com'è possibile che durante le CAM degli occhi si dorme da Dio?

Paul: Non è una buona notizia che vi possiate addormentare facendo movimenti con gli occhi? Dentro questa domanda ci sono un sacco di elementi, la lezione è molto sfaccettata. Idealmente se riuscissimo ad organizzarla bene, si traccia la linea verticale dalla pupilla in su e dalla pupilla in giù. Io vi ho dato una serie di punti di riferimenti: il centro della pupilla, il sopracciglio, l'attaccatura dei capelli, il mento, l'angolo della bocca, poi l'altro lato, poi le due linee verticali insieme. Ma cosa è successo facendo queste linee insieme? Avete notato linee curve? Quanti hanno sentito linee curve? Chi dormiva vada al bar (*risate*). Quanti non avevano linee parallele perché erano inclinate? Per quanti gli occhi erano diversi, cioè in un occhio non riuscivano a salire bene quanto con l'altro? Per quanti la differenza era nello scendere? Vedete? Sappiamo che gli occhi hanno almeno una tripla funzione, l'abbiamo appena accennato: il primo è il controllo del tono muscolare attraverso i muscoli del collo, si tratta di un riflesso scoperto molto tempo fa dal dottor Rudolf Magnus di Utrecht, la città olandese. Molte persone con la scoliosi hanno i muscoli ispessiti su un lato e meno sull'altro, non percepiscono bene la linea mediana, quindi la linea si allontana con una curva, oppure i muscoli spessi su un lato più in basso, e lì è dove l'occhio viene tirato, verso il basso e non vuole salire. Poi abbiamo fatto il movimento con il cerotto e quello seguiva la curva del cranio. Mentre voi applicate il cerotto e lo fate aderire ci sono questi piccoli movimenti dell'occhio che segue. Quando tornate alla linea verticale cosa succede? Che va meglio, è migliorata. Questo è un modo di imparare, poi si solleva la linea, si guarda l'altro occhio, questa è la convergenza con un occhio ed è interessante, migliora tutto quanto. Lara hai il

numero di questa CAM? Si chiama "Occhi e linee", AY 453. È una lezione che apprezzo veramente, l'occhio è uno sfintere, e quello che si cerca di fare è di ottenere movimenti più morbidi e più scorrevoli di questi muscoli intorno all'occhio. Il movimento da un lato all'altro tende ad avere sempre uno schema diciamo psicotico, invece vogliamo ottenere un movimento più scorrevole, più fluido, in modo che il passaggio da un muscolo all'altro non sia qualcosa che percepiamo ma rimanga al di sotto del livello dell'attenzione consapevole, proprio per la fluidità. C'erano delle domande riguardo ai ciechi. Per i ciechi è esattamente la stessa cosa, il riflesso tonico della nuca è esattamente la stessa cosa perché questa è una delle funzioni dell'occhio che è distinta dalla vista.

Valentina: Lavorerò con dei ciechi adolescenti che non hanno mai fatto lavoro corporeo e ogni cieco avrà vicino un danzatore vedente. Chiedevo suggerimenti su che tipo di lavoro fare, se lavorare direttamente con l'occhio, se lavorare con gli appoggi della terra proprio perché hanno gli estensori molto attivi e c'è molta rigidità nel corpo.

Paul: Fai una varietà, un rotolamento per ammorbidire gli estensori e non concentrarti sugli occhi anche perché per loro vanno bene, hanno vissuto finora così e possono fare tutto quello che fanno, sono ben organizzati. Sanno dove sono le cose, si arrangiano anche in casa, vanno al lavoro e altro. Magari ballano o danzano, molti possono ballare, usano gli altri sensi, cosa che hanno imparato a fare bene fino ad ora, quindi cosa c'è di diverso? È importante fare attenzione che non inciampino in qualcosa. Nelle formazioni abbiamo avuto diverse persone non vedenti e l'aspetto principale è che non si può lasciare la stanza in disordine perché potrebbero inciampare su qualcosa, rompere gli occhiali ad esempio; quindi è colpa vostra se li lasciate per terra, non è loro se li calpestano. L'aspetto principale è che non portano la testa altrettanto avanti, noi tenderemo a portare la testa un po' avanti e camminare e invece un cieco non è in grado di farlo e cammina con più cautela, non si predispone ad una serie di passi, non si prende quest'impegno sin da subito, e quando insegno io non posso dire: "Vedi? Vedete?" ma devo usare descrizioni diverse. È necessario un linguaggio che fornisca sufficienti informazioni sensoriali affinché la persona capisca che cosa intendo. Mi ricordo di un ragazzo cieco dalla nascita a Parigi che aveva la testa troppo indietro e ha fatto un grossissimo passo avanti, un'illuminazione, quando abbiamo fatto la verticale sulla testa. Si fa rotolare la testa sul pavimento, avete presente, si sente che si può stare sulla testa e sul collo come se fosse il tronco di un albero. Quando si è rialzato, era veramente colpito e la testa era perfettamente posizionata come per una persona vedente. Spesso lo vedevamo che appoggiava la sommità della testa al pavimento e faceva rotolare la testa avanti e indietro. Per sentire quando la testa era nel punto più alto. Quindi non farei niente di diverso salvo il modo di insegnare, si tratta di essere molto descrittivi.

[00:31:23] Lorenza: Per concludere questo discorso sui ciechi, mi sono trovata tempo fa ad insegnare una CAM a mio papà che ha più di 85 anni ed è quasi cieco da un occhio. Stavo proponendo una variazione di differenziazione con gli occhi, alla fine della lezione mi ha detto che la maggiore difficoltà era che non sentiva il movimento degli occhi. Mi chiedo, quando si lavora con CAM di questo tipo con dei ciechi ci si imbatte in problematiche di sensibilità sul proprio bulbo oculare? Come fare? Magari come ieri ci hai proposto di toccare la linea con la mano quindi usare anche le mani per sentire di più?

Paul: Sì, usate tutte le strategie possibili per incoraggiare le persone a sentire le differenze. 85 anni è diverso da 25 anni, si hanno più abitudini e meno adattabilità a volte. Gli anziani sono un po' scostanti qualche volta, meno tolleranti. Mi ricordo che mia nonna semplicemente spegneva l'apparecchio acustico, io la richiavo e lei mi

guardava e mi diceva di sì con la testa, annuiva; le chiedevo se avesse spento l'apparecchio e lei rispondeva che le davano fastidio i bambini, la infastidiva la troppa attività; poi mi chiedeva un Gin Tonic oppure l'accendino. Io ero più giovane e c'era un interesse, nel senso che lei era interessata a me e alla mia vita e non provava lo stesso interesse per i nipoti più piccoli, erano troppo per lei. Una persona ad 85 è ancora in grado di imparare, quello che serve è la passione per voi insegnanti; in realtà è difficile trovare la passione ad 85 anni perché non ci sono a quell'età tante novità, cose nuove, non ci sono cose che davvero smuovono. I bambini sono pieni di passione, tutto è nuovo e tutto è entusiasmante. La prima volta che sono venuto in Europa 40 anni fa, mi dicevano di andare a vedere una certa chiesa per le sue bellissime finestre, i vetri piombati, e io andavo a vederle meravigliato. Adesso non riuscite a portarmi a vedere una chiesa, scusate, già fatto! Mi ricordo che Miriam a volte mi raccontava che la sera precedente si era portata a letto un *amante* nuovo, io pensavo che fosse troppo per me, ma lei intendeva che era appassionata di un autore di cui stava leggendo un libro e quell'autore per lei era il suo amante. Questo è bellissimo perché vi mostra la passione. A 85 anni e a 5 anni si sono vissute due percentuali completamente diverse della propria vita, per questo c'è la sensazione che la vita vada così veloce, invecchiando il tempo va via via più veloce, vi ricordate quanto ci voleva per superare la mattina di scuola? A volte ho ancora gli incubi che sono ancora a scuola, è tremendo. La passione è necessaria e anche per questo è importante imparare sempre qualcosa di nuovo che sia il Feldenkrais o l'Ikebana o qualunque altra cosa, imparare una cosa nuova. Se vi piacciono i cuccioli o il giardino, non importa cosa, ma qualcosa. Prendetevi un amante, non escludetelo dalla lista, vi ho menzionato della persona che si è risposata a 101 anni, e perché no? Imparate qualcosa.

Lorenza: Ho ancora una domanda. Ultimamente mi sono imbattuta, mentre insegnavo una CAM, in un episodio di crampo. Stavo insegnando una CAM in cui l'avampiede deve ruotare a destra e sinistra facendo perno sul tallone, ad un allievo è venuto un crampo al polpaccio. Come agisce un insegnante esperto di Feldenkrais di fronte ad una situazione simile? La prima cosa che mi è venuta da fare è stato di far flettere la caviglia, però appena stavo per fare questa manovra mi sono interrogata sul fatto che il Feldenkrais ci insegna ad andare nella direzione del muscolo quindi ho avuto il dubbio di dover assecondare la contrazione del muscolo. Nel dubbio ho deciso di includere le 2 azioni e rimanere su un movimento piccolissimo della caviglia, con una mano sul polpaccio e una sul piede e alternare. Dopo un po' è passato, ha ripreso a fare il movimento e le ho consigliato di farlo più piccolo ma è tornato. Come gestire la CAM?

Paul: I crampi fanno questo, a quanti sono capitati? Sono tremendi, non mettono a rischio la nostra vita ma sono dolorosi. A me vengono se faccio un volo che dura più di 6-8-10 ore, e a volte non so cosa fare, nel senso che mi alzo e carico il peso oppure premo il piede alla parete ma non se ne va. A volte mangio del sale direttamente, mia mamma mangia un cucchiaino di senape e acqua acqua acqua. Bisogna idratarsi molto bene. Possono venire i crampi specialmente quando si fanno movimenti insoliti con le gambe con le CAM. A me una volta è capitato in volo e mi hanno fatto il cambio di classe e mi hanno messo in prima fortunatamente; volavo con gli Emirates e avevo in pratica una cabina privata, ti danno anche il pigiama. Mi stavo rifacendo il letto e ad un certo punto ho iniziato a fare versi per colpa del crampo. A quel punto hanno bussato chiedendo se fosse tutto a posto e se stessi facendo yoga. Io risposi di sì. In caso di crampo bisogna accorciare il muscolo, tutto aiuta ma portatevi il sale. Una persona che è soggetta a crampi sa che non dipende dal movimento. Perché può fare lo stesso movimento e una volta avere il crampo e una volta no. Fanno parte della vita.

Lorenza: Va bene, ma come posso continuare con la CAM? Perché alla fine della lezione la persona è rimasta tesa e non è riuscita a lavorare. L'unica cosa che mi è venuta in mente è stato di sfruttare le pause e cercare di introdurre un lavoro sul respiro per calmare.

Paul: Non si tratta di te ma si tratta di loro, ovviamente tu puoi vibrare per simpatia e avere compassione ma la cosa da fare è farla alzare e suggerire di stare in piedi e camminare, bere un po' d'acqua e poi ritornare e vedere se va meglio, è semplicemente una giornata *no* e può capitare.

Lorenza: Se capita in un'IF?

Paul: Di solito non capita, a me non è mai capitato. Anche accorciando un piede non capita di fare una contrazione tale dalle due estremità, si tratta di essere nella situazione e vedere cosa è meglio in quel momento.

Lorenza: Io ho una marea di domande. Come avviene il crampo? E come posso intervenire sul crampo? Ho fatto una serie di ragionamenti e non so se riproporli qua. Tempo fa sono andata a vedere i riflessi dei muscoli: quelli da stiramento e quelli da tensione muscolare e ho iniziato a darmi delle risposte ma non so se sono corrette e mi piacerebbe un riscontro.

Paul: Il tutto rientra in una storia più ampia. È una buona cosa approfondire e studiare, la sera per esempio quando non funziono più così bene mi viene l'idea di guardare crampi su internet, e una cosa porta ad un'altra ci si pensa e ci si sofferma.

Lorenza: Non è solo perché piace o interessa un argomento, perché mi sono anche chiesta se questa persona mi dice che soffre di crampi, non ho mai provato a farle un'IF ma se dovessi provare e mi capitasse un episodio del genere cosa faccio? Se conoscessi meglio cosa sta succedendo forse riuscirei a capire come portare avanti meglio la lezione? Che cosa fa un insegnante esperto? Quali informazioni trae dall'episodio di crampo e come le include nella sua lezione?

Paul: Può essere un crampo, un dito, qualunque cosa, e si chiede alla persona che cosa abbia fatto o provato fino a quel momento che funzionava e si lascia che la persona istruisca noi, perché noi non possiamo sapere tutto, essere onniscienti, è una cosa che riguarda la persona individualmente quindi probabilmente quella persona ha già fatto delle ricerche e sa che alcune cose per lei funzionano e altre no. A voi potrebbe venire l'intuizione di guidare la persona in una direzione piuttosto che in un'altra; la cosa in cui sono più bravo io sono i problemi che ho avuto io stesso e che io ho potuto risolvere per me stesso. Conosco lo sperone calcaneare e posso dirvi cosa fare, il crociato idem, posso dare dei suggerimenti anche per l'anca, sui muscoli spessi su un lato, gli occhi che non si muovono allo stesso modo e altre cose, non ve le elenco tutte. Ieri Mara ha fatto una battuta su una cosa che ha detto ad Alan. Alan si trovava in Giappone e sciava e si è fatto male ad un ginocchio. Alan vende i cd giusto? Gli americani fanno queste cose. Io non lo faccio, e quindi Mara ha chiesto ad Alan se il prossimo cd sarebbe stato sul ginocchio, come gestire un problema al ginocchio. Lui ha risposto che dopo essersi fatto male al ginocchio ha insegnato i seminari avanzati sul ginocchio, perché sapeva qualcosa del problema e di come poterlo affrontare. È così che funziona.

Valeria: Vende anche i cd sulle donne in gravidanza...

Paul: Forse ha avuto un'amica molto cara che era incinta.

Laura: Avrei una testimonianza ed una domanda. La prima, tornando sul discorso degli occhi, ieri non ho potuto terminare la CAM a causa del treno e sono arrivata fino a al cerotto. Al secondo anno abbiamo fatto delle CAM sugli occhi, io ebbi una fortissima reazione dove mi sentii strozzare e provai un forte dolore nella zona del collo e piansi per ore; Carla mi soccorse. Ieri quel poco che ho fatto mi stava già provocando la stessa sensazione, seppur stavo lavorando nel piccolo. Già allora lo associa al fatto che ebbi un incidente anni fa dove ebbi un forte trauma, colpo di frusta con una vertebra spostata. Stranamente a seguito di questo trauma ho sempre la sensazione che i due occhi sono molto diversi, invece facendo le linee, io le percepivo identiche.

Paul: Sai cosa sarebbe necessario? Non evitare le lezioni con gli occhi, ma accostarti a questo tipo di lezione con l'intelligenza dell'adulto che sei oggi. Quindi sapendo che hai bisogno di usare gli occhi in modo fluido per superare il trauma del colpo di frusta; potresti andare lentamente, e quando arriva quella sensazione molto scomoda nel collo, fermarti; magari ti alzi, bevi un bicchiere d'acqua e poi ti rimetti giù e riprovi, sentendo se è cambiato qualcosa. Il trauma si può semplicemente sciogliere, dissolvere ma non sforzatevi, bisogna farlo con compassione verso se stessi e sensibilità. Ci sono molte cose così. Voi avete fatto la verticale sulla testa, nelle formazioni ci sono delle persone che non sopportano quella sensazione, fa venire loro la nausea. Quindi si lascia perdere e poi capita di essere su una spiaggia a Bali e penso che c'è la sabbia che è morbida ma sostiene, sono rilassato, ho il mio amore qui accanto, non c'è stress, appoggio la testa e faccio la piramide. Quella volta riesco a mettere le ginocchia sui gomiti ed è abbastanza, è un progresso. Non significa che siano stati gli occhi a provocare la sensazione di soffocamento nella gola, altrimenti avresti la stessa sensazione ogni volta che muovi gli occhi in modo consapevole. Il trauma è reale, credo che sia una cosa che non desideri avere per tutta la vita, quindi si tratta di accostarsi al trauma con uno stile Feldenkrais, gli occhi sono talmente vicini al cervello da non poterli inibire, quindi le cose possono essere legate. Si potrebbe introdurre un pochino di variabilità per aprire un mondo, o almeno socchiuderlo.

Laura: L'altra cosa invece che mi sta succedendo è che ho sempre molta agilità nel bacino nelle gambe e in questa sessione mi sono resa conto già quasi dall'inizio che faccio sempre più fatica a incrociare le gambe e anche ieri dopo l'IF, che è stata piacevole, adesso più di così non posso più muovermi e anche nel camminare ieri sembravo un cavallo.

Paul: Una temporanea decostruzione della funzione del camminare. Può capitare; quando capita può essere una cosa sconcertante ma è una cosa positiva perché andate a destabilizzare un'abitudine molto forte, molto stabile. Significa introdurre maggiori variabilità e più opzioni, la cosa da fare è ricercare quello che sai che funziona, che ti aiuta a sederti meglio. Adoro dare alle persone le lezioni che permettono loro di sedersi meglio a gambe incrociate e ad un certo punto ho anche studiato questa cosa: avevo un amico che sedeva con le ginocchia molto alte quando incrociava le gambe e pensava che non sarebbe mai riuscito ad abbassare le ginocchia. Adesso riesce e non è un problema ma è una cosa che abbiamo esplorato insieme. Non era un problema osseo non veniva dalle ossa era parte di uno schema più ampio e non si sa fin dove si può arrivare finché non si prova. Facciamo un intervallo.

143.2 CAM 293: Spinta pelvica - PN (Esalen n. 39)

1. Procuratevi un cuscino perché sarete sul fianco. Stendetevi **sul fianco destro con le gambe piegate** e, pensando a tutto quello che abbiamo detto, sentite la forma della vostra schiena. **Ruotate la testa in modo che sia rivolta al soffitto e mettete la mano sinistra sulla fronte**, il pollice unito alle altre dita. **Fate rotolare un pochino la testa a destra e a sinistra**. Quando andate a sinistra **muovete anche gli occhi a sinistra** come se voleste vedere qualcosa. Sinceratevi di avere la mandibola morbida e che ci sia un po' di spazio tra le arcate dentali. Bisogna iniziare con il viso rivolto al soffitto, deve essere già rivolto al soffitto all'inizio. La posizione di partenza non è guardare la parete a lato ma guardare il soffitto; magari non arrivate fin là, quindi va bene così e riposate.

2. Adesso mettete il braccio sinistro in un posto comodo e la **mano destra sulla fronte**. La posizione di partenza è con il viso rivolto al soffitto dovete girare il viso al soffitto. Per il braccio sinistro fate quello che è meglio per voi: può essere sul fianco da qualche parte su di voi o dietro sul pavimento. Invece di tirare **la testa questa volta la spingete leggermente a sinistra e poi la tirate leggermente verso destra**. Ricordatevi di **includere il movimento degli occhi**. Lasciate andare e riposatevi sul fianco.

3. Di nuovo **ruotate la testa volgendo il viso al soffitto**, adesso **tenete le due braccia giù quindi accanto al bacino**, sul pavimento o vicino al pavimento. Fate una contrazione che vi consenta di **tirare leggermente su il bacino verso la testa** come se voleste sollevare la testa. È dannatamente pesante quindi bisogna sollevarla dal bacino, no? **Sollevate la testa**, bene. La prossima volta che **sollevate la testa andate in giù come per raggiungere con il braccio destro il ginocchio** o oltre e questo farà fare alla testa un movimento ad arco. Andate oltre il ginocchio con la mano, andate in giù con la mano, **protendetevi con la mano giù oltre il ginocchio**. Il viso è rivolto al soffitto e l'altro braccio è dietro di voi se è possibile. **Poi andate a raggiungere con il braccio sinistro giù verso il bacino**, braccio sinistro giù. Mara non lo direbbe ma io sì, tremendo. Venite qui, posso usare te? Stai tranquilla che non sei l'unica, possiamo darle qualcosa di più alto da mettere sotto la testa? Ti fa problema mettere il braccio sinistro dietro? Ti da fastidio? Allora con il braccio destro vai in giù verso le ginocchia. Qual era l'indicazione? O parlavo mandarino forse? Poi il braccio sinistro può andare giù? Potete giocare con questo? Volete provare a farlo a due a due vi tenete la testa e vi chiarite il movimento?

Monica: La testa va tenuta sollevata o no?

Paul: Appoggiamo la testa, così è sollevata, adesso solleva, sono possibili entrambi.

Lorenza: C'è anche una rotazione nel collo?

Paul: Perché? Vi ho detto: "posizione di partenza, viso rivolto al soffitto, sollevate e poi protendetevi"

Lorenza: Non c'è solo l'inclinazione della testa ma mi viene da ruotare.

Paul: Vieni qui. Questo è un movimento extra, se tu rimani neutra è così. Non va bene finché non impariamo a farlo, allora poi diventa più che gradevole. Verrà, provate. Quando scivolte con la mano destra giù verso destra, le coste devono aprirsi a sinistra; quando con la mano sinistra scivolte giù a sinistra si aprono le coste sul lato destro. Lasciate andare, mettetevi sulla schiena e riposate. Sentite che cosa viene in primo piano.

4. [00:15:57] Stendetevi sul fianco sinistro. Per prima cosa **girate il viso al soffitto, appoggiate la mano destra sulla fronte, fate rotolare la testa appena a destra e a sinistra muovendo gli occhi insieme alla testa.** Respirate liberamente. **Cambiate le mani e questa volta di nuovo a destra e a sinistra con gli occhi.** Adesso mettete le mani giù ai lati in direzione del bacino, **sollevate al testa e fate scivolare la mano sinistra giù, verso sinistra.** So che non è divertente ma vi fa bene. **La mano destra giù, verso destra** e guardandovi si vede che per molti il movimento verso destra non è un arco bello pieno come quello che si fa a sinistra. Se ci fosse un cono che arriva con la punta nel bacino o nell'articolazione tra lombare e toraciche, la domanda che ci facciamo è: (l'ampiezza dell'arco) la dimensione di questo cono è la stessa nelle due direzioni? Fermatevi e riposare sulla schiena. Notate che cosa viene in primo piano ora.

5. **Tornate sul fianco destro.** Mettete il **braccio sinistro dietro di voi** sul pavimento senza sollevare il ginocchio se possibile. Con la mano raggiungete qualcosa in giù, **raggiungete qualcosa verso il basso con la mano,** fatelo alcune volte. Mentre fate questo pensate che **il mento si possa allontanare dalla gola** e guardate che cosa impedisce alla mano di andare più in giù. Se pensate a tutto quello che abbiamo fatto nei giorni scorsi qui potreste **pensare di portare l'ano indietro,** andare in estensione e in questo modo si allunga tutto il vostro lato anteriore e si accorcia il lato posteriore ma tenendo la flessione nelle anche, senza andare più in giù con le ginocchia. Notate se la mano scende di più, se va più in là e non abbassate le ginocchia, vogliamo la flessione nelle anche e l'estensione nella colonna lombare. Pensate che le coste su tutto il lato sinistro si avvicinano fra loro, si ammassano. Pensate ad una fisarmonica, si avvicinano. La testa ora fa un movimento diverso? Lasciate andare e riposare sulla schiena.

6. Prima di girarvi su questo fianco fate **qualche movimento portando indietro l'ano senza ruotare ancora il viso al soffitto** ma ritrovate l'accesso a quel movimento. Poi pensate a **partire da dove è necessario girarsi per andare indietro da qui.** Dopo di che **portate il braccio destro dietro, girate il viso al soffitto e adesso portate indietro il pavimento pelvico, il coccige,** portate giù l'osso pubico e **con la mano destra raggiungete qualcosa in giù** e sentite come cambia la forma della schiena per fare questo. Lasciate che il mento si allontani dalla gola. Rimanete sul fianco e riposare. **Girate il viso al soffitto e vedete in che modo è possibile mettere il braccio sinistro un po' su** e in pratica avete il braccio sinistro su e il braccio destro giù, su sul pavimento si intende. **Guardate verso al mano sinistra e raggiungete con la mano destra giù e con la mano sinistra su,** giù con destra e su con la sinistra. Tornate a casa e fatelo di nuovo, lasciate che il mento si allontani dalla gola e guardate al mano sinistra. È come allargare al massimo le due braccia. Lo sterno in realtà si solleva. Fermatevi un attimo e riposare. In italiano la cassa toracica si chiama anche gabbia, in tedesco si chiama cesta toracica, un cesto, una cesta fa pensare a qualcosa di flessibile, un cesto di vimini o di giunco che sia.

Mettetevi un attimo seduti e venite qui che vediamo Sara di Parma. Mettiti sul fianco, è morbida, fa Feldenkrais. Immaginate una tutina rossa come quella degli anni 50', non sembra Marilyn Monroe? Vi ricordate le foto delle pin-up. Un cuscino in più, solleva la testa, guardate cosa fa, che cosa è necessario fare con il bacino per protendere la mano destra giù, dietro. Vedete che il bacino va indietro, solleva la testa, Adesso vai a casa e ritorna. Adesso inibisco, bene. Perché qui si chiuda bisogna portare l'anca indietro. Come ti chiami? Cinzia. Non ti ho ancora sentita parlare sei timida? Anche Giulia lo fa bene con le coste, ti spiace mostracelo o preferisci di no? Andiamo a vedere Giulia, ci vogliono dei cuscini per la testa, vedi quanto ti serve. Vedete che cosa è possibile? È bellissimo. Lo può fare solo con l'estensione, chi solleva le ginocchia qui non fa l'estensione. Se lo fate sollevando il ginocchio sopra

staccandolo da quello sotto è perché non avete ancora capito come fare. Pensate ad un tronco d'albero che consente alle braccia di muoversi come fossero i rami dell'albero, prova di nuovo Giulia. Giulia preferisce andare in estensione guardando la mano su, ritorna, la prossima volta guarda a destra, e si può fare anche da qui. Quello che fa la testa diventa quasi irrilevante, si può guardare sia su a sinistra che giù a destra. Grazie, provate.

Evitate di far scendere le ginocchia, perché se allungate le ginocchia verso il basso vuol dire che non state facendo granché con l'ileo-psoas. Benissimo, la sensazione migliora? Lo sentite? Sentite che le coste adesso si piegano veramente come se fossero creta da modellare. **Passate sull'altro lato**. Bene lasciate andare e mettetevi sulla schiena. Sentite la linea mediana al sua lunghezza, la lunghezza e la direzione delle gambe, la lunghezza e la direzione delle braccia.

7. Poi, passando per il fianco, **vi mettete seduti e in piedi**. Ora **muovete gli occhi a sinistra ma non la testa, muovete la testa a sinistra con gli occhi ma non le spalle**, ora **muovete le spalle ma non le anche**, aggiungiamo progressivamente **quindi con testa e occhi. Aggiungete le anche e sollevate il tallone destro**. Ritorno. **Muovete gli occhi a destra ma non la testa**, aggiungete la testa ma non le spalle, aggiungete le spalle ma non le anche, aggiungete le anche e sollevate il tallone sinistro. Adesso **passate da un lato all'altro spostando il peso e lasciando oscillare le braccia**. È come se fossero due corde appese le braccia e oscillano, e di volta in volta lasciate che vi girino intorno. Lasciate andare e camminate.

143.3 IF: proni, la C e la S della colonna. Muovere la gamba dal lato del viso, con e senza coinvolgimento del bacino

Abbiamo visto la torsione sul fianco, con Annamaria avete fatto la torsione sulla schiena; Annamaria ha fatto la torsione sulla schiena con il rullo fra le ginocchia, lavora esattamente come me, è la stessa idea. Come si fa la torsione sulla pancia? Venite qui, qui abbiamo o una "buona C" e una "buona S" o abbiamo una "cattiva C" e una "cattiva S". Siccome c'è un *politically correct* anche nel Feldenkrais diciamo una buona "C" e una "C" meno ben organizzata. Prendiamo un lettino un pochino più basso, qualcuno ha una sporgenza nella schiena da un lato? Vieni qui e siediti, deve essere solo su un lato. Un pochino c'è, ti metti a pancia in giù, qualcosa per il viso. Come dormi di notte o come ti addormenti, se dormissi cosa faresti con le gambe e le braccia. Dorme a "S" ed è così che il sistema nervoso si acquieta e se non dormite ad "S" può essere difficile da capire. Molte persone dormono così. Ilaria ha la testa a sinistra e la gamba sinistra tirata su di lato, questa è una "C". Metti giù la gamba, gira il viso a destra, scambia le braccia tira su la gamba destra, anche questa è una "C". Qual è la migliore per te? Dove sei più comoda, senza renderlo troppo intellettuale. Qui è comoda. Tieni la testa così ma scambia le gambe. Abbiamo bisogno dell'immagine a specchio di questa, quindi allunga l'altra gamba, gira la testa e scambia le braccia. Non è altrettanto comoda, dall'altra parte è meglio. Qualcuno preferisce la "S" e non la "C" e bisogna saperlo. La scelta ha a che fare con le curvature lungo la colonna e con la quantità di sforzo muscolare in punti diversi. Ilaria non rimanere così visto che sei scomoda e siediti un attimo. La prima lezione che avete imparato a pancia sotto qual'era? Piegare il ginocchio, fare la "C" scambiare le braccia, la testa e fare l'altra "C"; per che cosa va bene quella lezione? Quale funzione? Nuotare, stile libero, in inglese si chiama "crawl" che significa strisciare perché è molto simile come movimento. Con chi ho fatto il crawl ieri? Chiara. Lei strisciava veramente; dopo non riusciva più a camminare, abbiamo destabilizzato lo schema. Quando si può dare una lezione sullo strisciare a qualcuno?

Strisciare è il precursore del camminare, nel movimento dello strisciare avete lavorato con le gambe e i piedi nell'IF? È importante perché molte volte chi ha una scoliosi manca di sensibilità in uno dei piedi e questa mancanza di sensibilità aumenta con l'età, invecchiando. Scegli la direzione più comoda. Cercherò di darvi un'idea di base e di rendere la cosa il più semplice possibile. Serve qualcosa di morbido da arrotolare da mettere sotto la spalla. Sali in modo da arrivare al bordo del lettino. Vi mostro una procedura molto semplice per darvi un'idea con cui iniziare. Fai prima una "C" Ilaria, tira su la gamba dal alto da cui hai girato la testa, a quel punto vogliamo avere il lato dietro allungato, sento se c'è gioco nel collo, facendo ruotare leggermente le testa, è necessario che ce ne sia. Non faccio cose che avete già fatto, ma poniamo che sollevando la gamba dal lato in cui hai girato il viso io trovi che si ferma intorno i 45°, come accade di solito, a metà strada dalla verticale. A quel punto ci sediamo sul lettino e qui possiamo sentire gli ischio crurali, i muscoli che flettono il ginocchio ed estendono l'anca. In inglese hanno un nome che ha a che fare con il prosciutto: hamstring. Si possono accorciare tenendo tutta la parte posteriore della gamba o scegliendone uno e accorciando. Si può fare con la mano intera e mano a mano che salite cambiate posizione nella presa della mano perché c'è una sfera privata e vogliamo avvicinarci con rispetto. Vedete la posizione della mia mano? Il polso è diritto e appoggio le prime due falangi delle dita. Arti marziali, potete guardare Bruce. Si può arrivare all'origine. Bruce è o Bruce Lee o Bruce Springsteen sono i due Bruce. L'altra possibilità è tenere il quadricipite, che è l'antagonista, stringendolo; non c'è una tecnica particolare, lo si prende con la mano aperta e lo si stringe, con l'altra mano si può accorciare dietro: accorcio davanti e poi dietro. Non contemporaneamente perché sarebbe una co-contrazione. Adesso è del tutto libera la gamba. Poi bisogna chiarire l'anca, l'articolazione è all'incirca qui. Mettete lo scheletro sul lettino qui accanto così Carla ripropone a specchio ciò che sto facendo io su Ilaria. Vedete la testa del femore, quindi quando tengo la gamba o il piede o sono sulla testa del femore oppure no. Qua in alto c'è l'ileo non la testa del femore, è circa a metà gluteo. A pancia sotto è esposta, sotto c'è il collo del femore, poi il gran trocantere e questa è la testa del femore. Abbiamo chiarito l'anca. Poi possiamo sentire l'ischio, il movimento è della gamba e non il bacino. È come se volessi far capire ad Ilaria che sto muovendo la gamba e non il bacino, quindi fissando il bacino Ilaria capisce quest'idea. Come fareste dal distale per muovere l'anca? Potrei flettere il piede compiendo un arco verso la linea mediana, e estendere il piede mentre mi allontano dalla linea mediana, quindi faccio la sommità di un arco, la parte alta, dell'arco. Voglio estensione supinazione e abduzione; questo piede è come una mano. Datemi un rullo grande. Piega anche l'altra gamba, Ilaria: i bebè non giocano anche così tenendo degli oggetti fra i piedi? Questo piede è come una mano, non è un piede su cui ci mettiamo in piedi. Questo piede è come una mano, in una posizione serve per salire le scale e posso mettermi in piedi ma nell'altra posizione, verso l'esterno, non posso fare ciò, ma il piede diventa una mano e ci posso giocare. Non riesco a credere alle parole che mi escono di bocca, a volte, e non mi interessa per fortuna. Come migliorare il piede. Qualcuno ha chiesto dei crampi prima e ho detto che si può accorciare il piede dalle due estremità, significa aumentare l'arco longitudinale accorciare dalle due estremità. Prima potremmo aumentare l'arco trasversale, quello alla base delle dita. L'arco sul calcagno che sostiene l'osso accanto, quindi tirate il tallone e accorcio il piede spingendolo. Questo va benissimo per chi ha una fascite plantare, anche quando si ha il problema dello sperone, basta non premere troppo. Poi proviamo i movimenti ad arco verso l'interno e l'esterno come prima, e adesso arriviamo allo scafoide, verso l'esterno c'è, verso l'interno non c'è. Poi potete fare la stessa cosa dal lato dei piedi da sotto: inclinate verso l'interno e verso l'esterno. Guardate che è bene che lo faccia dalle anche, avrete una bellissima sensazione.

Allievo: Hai parlato dello scafoide ma in che termini?

Paul: Significa usare lo scafoide per la supinazione, ma per la flessione non è necessario lo scafoide. Direi che questa è al gamba. Lei ha le anche sciolte, flessibili, ci sto già parlando. A quale anca parlo? Alla destra, è solo l'inizio. Che cosa ha a che fare con la torsione? Perché lei dorme così, no? e anche qui sto usando lo scafoide, vedete che estendo e supino. Adesso il tutto è più tridimensionale. I muscoli dal lato sinistro sono un pochino più spessi e vi capiteranno persone così con la gobbetta e se muovo vedete che si appiattisce, quando i piedi vanno all'esterno si appiattisce e quando i piedi tornano al centro di nuovo riappare la gobbetta. Quelle coste che normalmente sporgono dietro vengono avvicinate e spinte contro il lettino, vedete la spinta verso il lettino delle coste? Questo è molto comodo. Portando le gambe dal lato dietro la testa, il messaggio è di aprirsi, di allungarsi e si crea più spazio. Invece dal lato del viso la spinta è verso il lettino. Non fate ancora l'inclinazione delle gambe, non così tanta, ve la sto mostrando perché abbiate un quadro più ampio perché abbiate il contesto per iniziare la pratica.

143.4 Chiarimenti su IF

Il titolo è lavorare con la gamba dal lato del viso. Quindi se la persona è a pancia in giù e ha il viso rivolto a sinistra il lavoro è sulla gamba sinistra. A questo punto della vostra formazione avete chiaro che quando la persona è distesa a pancia sotto, c'è un'organizzazione delle gambe che funziona meglio di un'altra. Se la persona si stende sulla pancia con le punte dei piedi molto in fuori o al contrario girate nettamente in dentro e le gambe divaricate ritenete che sia una buona organizzazione? Con le punte in dentro e i talloni in su va bene, il contrario no. All'inizio non diciamo niente ma sappiate che la posizione con le dita in fuori blocca il bacino lo chiude, con i talloni in dentro e le dita dei piedi in fuori, il bacino non si muove. **Numero 1:** rotazione anca, si solleva la parte inferiore della gamba; è la prima cosa che abbiamo fatto fino a circa a metà strada dalla verticale, non voglio sembrare un fisioterapista dicendo fino a circa 45°, e se scrivessimo 45° non vuol dire che 40° o 46° sono sbagliati. Sollevate finché non sentite che c'è da superare una resistenza, finché non è più neutro il sollevamento. Una volta che la gamba è sollevata potete sostituirvi al lavoro degli ischio crurali e del quadricipite. Abbiamo accorciato gli ischio crurali dall'inserzione verso l'origine (dal basso verso l'alto); questi muscoli sono tre, potete lavorare su uno per volta oppure su tutti insieme. Quando la parte inferiore della gamba è verticale potete chiarire dov'è l'articolazione dell'anca. Vi ricordate che a questo punto ho preso il piede e l'ho spostato da un lato all'altro, dove da una parte ricordava la mano e dall'altra era un piede su cui si poteva stare in piedi. Questa è la sommità dell'arco, quando il piede è all'interno, vicino alla linea mediana, è flesso. Quando è all'esterno, quindi lontano dalla linea mediana è in estensione e supinazione. Quando è all'esterno è come una mano ed è esteso, supinato, addotto e in inversione; quando è all'interno è flesso, addotto e pronato (in eversione) *[N.d.r. - Qui Lorena ha corretto perché l'audio era sbagliato]*. Io uso i termini "il piede come una mano e il piede nella posizione in cui ci posso stare sopra" proprio per evitare tutti questi termini pietosi. **Numero 2:** sommità della curva. Qualcuno si offra; la gamba dal lato del viso, flessione adduzione, estensione, supinazione allontanandosi dalla linea mediana. Estensione e supinazione insieme, "soup" uguale a supinazione come per mangiare la zuppa. Si cerca l'anca e arriva al bacino, se il bacino non si muove, non si sposta tanto il ginocchio perché lo torcete, se il bacino si muove non c'è problema. Qui sto parlando al bacino, alla colonna toracica in realtà. Dopo aver fatto la sommità della curva abbiamo fatto la parte inferiore, ed è di nuovo la stessa cosa per la parte sotto dell'arco, vi ricordate il movimento completo, circolare? Vedete dove serve? Quindi chiarire l'arco in alto e chiarire l'arco in basso e poi chiarire il piede in se stesso. Si può flettere il piede

dall'avampiede, questo è come una pompa per tirare su l'acqua, poi accorciate l'arco trasversale, nel senso di renderlo più profondo e poi accorciate o rendete più profondo quello longitudinale e con questo accorcio il piede e serve per quando il tallone va verso la linea mediana. Oppure potete chiarire il piede tenendolo più lontano dalla linea mediana, e qui il piede assomiglia più alla mano. Credo che sia questo quello che ho mostrato, cos'altro vi serve sapere? Perché ho inclinato le due gambe? Non occorre che vi sediate come ho fatto io, se riuscite va bene, io riesco ma poi faccio fatica ad alzarmi (*Risate*). Si possono inclinare i piedi dal lato del viso e vedete la torsione, e per uscire dalla torsione si portano i piedi dal lato dietro la testa, quindi torsione e uscire dalla torsione con l'inclinazione delle gambe. È questo che abbiamo fatto, nient'altro.

143.5 Domande su IF

Paul: Ci sono domande?

Dolores: Nella torsione sentivo fastidio quando le gambe venivano portate indietro una alla volta, mentre quando si spostavano tutte e due la torsione veniva abbastanza bene e non avevo problemi all'anca.

Paul: La sollecitazione nell'anca viene da una mancanza di trasmissione alla colonna toracica, quindi bisogna capire in quella situazione perché il bacino non segue, perché manca la trasmissione e domani vedremo proprio questo.

Lorenza: Nel movimento rotatorio direzionato con il piede (quindi l'arco superiore e l'arco inferiore), fino a dove posso spingermi? Quando l'ho fatto su Luca cercavo di direzionarlo dal piede e non sapevo se osare usando l'angolo limite del piede per imprimere il movimento, quando l'ho sentito, mi aspettavo di sentirlo ma non è stato così. È una mia aspettativa infondata?

Paul: Luca, stenditi un attimo. La gamba va molto lontano; è molto flessibile Luca, la gamba va molto in là prima di arrivare ad usare tutti i gradi di libertà che ha. In quel caso potete inclinare leggermente verso l'interno, e ancora non avviene perché ha le anche troppo sciolte. Quando lavorate distalmente dal piede e parlate ad un punto posto più in alto, quello che fate è usare i gradi di libertà nelle varie articolazioni lungo il percorso. Se una persona, è compatta a livello delle anche, il bacino ruota; in quel caso magari è necessario essere espliciti e dire alla persona qualcosa sulla rotazione e poi si riprova e si vede se quest'idea è passata da lontano. Ma qui vedete che ruota poco, si gira poco, proprio perché l'anca è così libera. Io non so se si può stare distesi come una sogliola, qualcuno quando si stende ha l'anca quasi sul lettino e il fatto che riesca a farlo non significa che sia positivo. Un bambino piccolo per esempio con l'anca così libera potrebbe non iniziare a strisciare. Luca porta su il braccio sinistro, ti aiuto a strisciare come ho fatto ieri con Chiara. Solleva la testa e i gomiti adesso e guardi Sara e spingi, e ritorno. Tieni i gomiti su come un alligatore e vai, c'è il cibo. Appiattisciti di nuovo, solleva la testa, spingi vedete che è più difficile quando la coscia è appiattita, invece quando è su, quando il ginocchio è puntato, è più facile. Si può fare dal ginocchio, dal piede in vari modi ma ci deve essere una pendenza più marcata e non deve essere molto aperta. Quando il bambino apre molto le anche e le gambe poi ha difficoltà a strisciare e sta lì disteso e chiama... un bambino consumista (*Risate*).

GIORNO 144 - 30/04/2017

144.1 Domande su tipo IF e tipo di IF da proporre a danzatori

Paul: Ci sono domande o cose da notare? È l'ultimo giorno e sono le ultime domande.

Giulia: Molti di noi che hanno avuto un'IF da te hanno avuto l'impressione, rispetto ad altre esperienze, che ci sia stato un lavoro molto intenso sui muscoli rispetto alla prospettiva su cui siamo concentrati quando noi stessi pratichiamo l'IF ovvero principalmente sullo scheletro e nel piccolo. (Confermi quest'impressione?)

Paul: Il sistema scheletrico è il più semplice dei sistemi che abbiamo (ovvero) ci sono meno ossa che muscoli e meno muscoli che cellule cerebrali - sono queste che si attivano per inviare segnali ai muscoli affinché si attivino. Per muovere una persona è necessario sentire tutte le ossa, ma noi (contemporaneamente) lavoriamo con le ossa, con i muscoli, con il sistema nervoso e con l'ambiente. Se cerchiamo di muovere una persona da qualche parte e qui i muscoli attutiscono la trasmissione del movimento mentre noi cerchiamo una connettività, allora bisogna sostituirsi ai muscoli facendone il lavoro - in particolare quelli grandi. Si può fare anche attraverso lo scheletro avvicinando due parti tra loro; vi ricordate lo psoas? Abbiamo avvicinato origine e l'inserzione a livello lombare per accorciare. Si può lavorare in molti modi: il cervello non riconosce muscoli singoli, riconosce gli schemi di azione; così se lavorate con i muscoli dopo dovete lavorare con lo scheletro e dopo ancora dovete arrivare da uno schema motorio a uno schema d'azione. Io lavoro con tutto, è il mio stile. Ci sono modi diversi di lavorare e ognuno di noi ha un approccio diverso.

Giulia: Lavorando sui muscoli sarebbe necessario avere una conoscenza più specifica anatomica fisiologica?

Paul: In realtà no. Cercate di muovere il bacino per portarlo in estensione, seguite le ossa e se vedete che non funziona, allora forse è necessario accorciare il quadrato lombare posteriormente e usare un rullo per aiutarvi in qualche modo - avendo solo due mani - altrimenti si perde la gamba o si tiene la gamba e si perde la delicatezza del tocco. Si può suggerire una direzione di movimento andando lungo il muscolo. La CAM è in un certo senso la forza che vi guida, il vostro modello e funziona. C'è qualcos'altro?

Valentina: Una domanda molto generale, nel caso in cui si lavori con danzatori che sono già molto disarticolati, con articolazioni molto aperte, molto mobili c'è un suggerimento che ci puoi dare?

Paul: Guardate, i danzatori da vecchi io ne ho conosciuti. Sto cercando le parole più educate per dirlo, gentili, sono tutti tra virgolette "danneggiati", "lesionati" per il fatto di aver perseguito la propria passione e suppongo che gli vada bene così proprio perché quella era la loro passione. Mi era piaciuto quello che avevi detto tu di aver sviluppato una tecnica tua personale e di portare il sentire, il pensare, le emozioni e il movimento Feldenkrais nel tuo stile di azione. C'è poi la grande differenza tra la danza classica e le altre tecniche ma, anche se viene da voi un danzatore di danza classica, dovete rimanere positivi come atteggiamento e aiutarlo a fare quello che desidera fare. Magari mettere in un diverso contesto quello che desiderano fare e (prendete) quello che stanno facendo (per) metterlo in una cornice diversa. Il corpo non è una cosa da conquistare o (qualcosa) che si deve comportare in un dato modo. Se cercate di pensare agli ingredienti dell'azione, e la danza non è diversa dal golf o da uno strumento musicale, pensate agli ingredienti dell'azione e a come potete fare

maggior chiarezza. Pensate e chiedetevi: come sarebbe l'azione se fosse organizzata in modo ottimale? Seguendo le regole che vengono dalle ossa, seguendo la connettività o le inibizioni eventualmente necessarie. Se avete questa immagine dell'organizzazione ottimale e la capite, o almeno ne capite delle parti allora, potete iniziare a lavorare con la persona a fare qualcosa.

Sono le CAM che avete fatto in questi quattro anni che vi mettono in grado di fare questo. Ad esempio prendete solo una parte, una sezione dell'azione e osservate solo quella fetta come se fosse un'IF per farvi venire un'idea di che tipo di CAM potreste insegnare. Io userei questo tipo di approccio, io faccio così per lo meno. Se viene da me un lanciatore del peso, io non ho mai lanciato niente del genere in vita mia gli chiedo: puoi fare il movimento? Lo guardo e mi viene un'impressione di come potrebbe essere organizzato quel movimento in modo più ottimale. Non suono strumenti musicali, nessuno, ma ho un'idea di come la persona può organizzarsi per farlo e lo stesso per le arti marziali e qualunque altra cosa. Non è necessario avere studiato queste cose per riuscire ad aiutare qualcuno, quello di cui dovete avere idea è di come siamo organizzati dal punto di vista scheletrico e di come uno scostamento da questa organizzazione può generare problemi allo schema motorio. Gli studenti vi insegnano qualcosa, si impara costantemente dai propri studenti; se non sapete qual è il punto potete verbalizzare la domanda, potete chiedere allo studente: che cos'è che stai cercando? Hai un'idea di che cosa ti manca? Di che cosa vorresti avere? Prima di essere danzatori sono esseri umani normali, abbiamo tutti lo stesso scheletro, qualcuno è più flessibile perché la sua mamma e il suo papà lo erano, venticinque anni fa la segretaria che avevo all'epoca ha avuto un bambino con un insegnante di capoeira brasiliano e a dieci anni aveva già tutti i muscoli addominali senza aver fatto niente, li aveva semplicemente ereditati.

Siamo più simili che diversi, ci sono delle regole che vengono dalle ossa e dei principi per organizzare le attività e tutto questo si può capire, si può comprendere e non è necessario conoscere la risposta; la cosa che serve è connettersi, stabilire il collegamento con la persona, ascoltare sufficientemente bene da essere guidati dalla persona stessa, in un certo senso, e avere sufficiente fiducia nel nostro schema in modo da rimanere aperti. È una cosa da capire insieme all'altra persona e di solito più è grande il problema più è evidente che c'è qualcosa di disorganizzato, più salta agli occhi e si vede.

È come un giallo: chi è stato? È stato il colonnello nella biblioteca con il candeliere? Bisogna scoprirlo in pratica. C'è qualcos'altro?

144.2 CAM 294: Talloni e piedi in cerchio, 1° parte - PN (AY 244)

1. **Mettetevi seduti** con i piedi sul pavimento più duro, potete tenere il bacino sul materassino. Stamattina non vanno bene i piedi nudi, meglio avere i calzini in modo da scivolare meglio. **Appoggiatevi alle mani dietro di voi, mettete entrambi i piedi in appoggio, portate la vostra consapevolezza al piede destro e fate scivolare il piede** tenendo tutta la pianta tutta la superficie sul pavimento; lo allontanate e lo riportate verso di voi, cioè aprite il ginocchio e lo chiudete. Volete tenere le articolazioni alla base delle dita del piede sul pavimento. Adesso fate scivolare il piede a destra, ci sono varie possibilità, il movimento che cerchiamo è con il ginocchio che rimane all'interno; poi **fate scivolare il piede destro verso il piede sinistro e il ginocchio va in fuori**. Arrivate solo fin dove tutto il piede può rimanere sul pavimento ovvero le articolazioni alla base sia dell'alluce che del mignolino del piede sono a terra. **Poi iniziate a fare un cerchio con il tallone** e iniziate a notare quanto è circolare il vostro cerchio, forse dovete usare una parte maggiore di voi e, anche quando fate il cerchio con il tallone sul pavimento, tutte le dita del piede rimangono sul pavimento. E se faceste qualcosa con le coste e se spostaste il peso il

piede andrebbe meglio a destra? **Coinvolgetevi di più nell'azione: a un certo punto spostate il peso più su un ischio per fare un cerchio ampio.** Provate, scopritelo da voi: qual è il cerchio più ampio che potete fare con il piede sul pavimento? Lasciate andare, stendetevi sulla schiena e riposare. Paragonate la sensazione che avete in una gamba e nell'altra. Notate se ci sono differenze nei due lati.

2. Poi di nuovo **mettetevi seduti**, potete mettere la gamba destra in appoggio o distesa come volete e **la sinistra è in appoggio con il piede a terra. Iniziate a esplorare i cerchi con il piede sinistro** e fatelo lentamente in modo da sentire un movimento molto leggero: potete iniziare da una delle direzioni cardinali e poi potete aggiungere una curva. Volete una cosa semplice senza impiegare forza ovvero volete che il ginocchio si sposti in dentro ed in fuori. L'idea è quella di tenere tutta la pianta del piede sul pavimento, anche le articolazioni alla base delle dita del piede, in modo che il pavimento vi dia un feedback su come voi state organizzando il piede. **Spostate il peso muovete anche le coste muovete anche la testa. Ora scambiate le gambe e andate in senso opposto rispetto a prima: se adesso stavate andando in senso orario ora andate in senso antiorario e se non siete sicuri di quello che stavate facendo fate un po' una direzione e un po' un'altra.** Notate i punti in cui questo cerchio non è tanto tondo. **Scambiate le gambe e di nuovo fate la direzione opposta** oppure qualche cerchio in una direzione e qualche cerchio nell'altra. Lasciate andare e riposare sulla schiena.

3. Tornate a sedere, appoggiatevi alle mani dietro di voi con entrambi i piedi in appoggio e le ginocchia puntate al soffitto e ora **unite le gambe in modo che siano unite attaccate. Iniziate a fare i cerchi con i due piedi insieme contemporaneamente.** Le ginocchia devono andare nella direzione opposta rispetto ai piedi, spostate il peso e **sentite che si muovono le coste alla base del collo e quando le ginocchia sono a sinistra i piedi sono a destra e viceversa e "versavice".** Prestate attenzione alle transizioni. Invertite la direzione. È interessante. Lasciate andare e riposare sulla schiena. Qui abbiamo scoperto che la schiena, le spalle e la testa devono essere organizzati in un modo specifico per rendere comodo il movimento delle ginocchia e dei piedi.

4. **Distendetevi a pancia in giù con la fronte sulle mani**, sulle due mani non importa quale avete sopra. **Piegate il ginocchio destro il piede destro è verso il soffitto e pensate di tracciare un cerchio con il piede destro come lo avete fatto sul pavimento.** Il tallone va a destra, a sinistra e lo fate con il movimento nell'anca come prima quando eravate seduti: che cosa vuol dire? Che il tallone fa un movimento ampio nello spazio e voi prestate attenzione al piede, al ginocchio, all'anca, al bacino e alla colonna. **Andate di nuovo al centro e portate il tallone a destra più che potete**, molto lontano fin dove arrivate: che cosa fa l'anca sinistra? Ovviamente si solleva, quando avete il piede a destra dove potete iniziate ad aprire il ginocchio ed estendere il piede. Estendete il piede: lo sapete quando fate l'estensione del piede? Fermatevi, riposare un attimo, dobbiamo ridurlo in porzioni più piccole, in bocconi in modo che non vi soffochiate.

5. Sentite le unghie del piede destro sul pavimento. **Piegate il ginocchio e così facendo flettete il piede, riportate il piede a terra ed estendetelo.** Questa è una direzione: quando il piede è sul pavimento è esteso e quando lo sollevate è flesso. Una volta che è flesso con la caviglia flessa rimanete così, adesso portate il tallone in fuori all'esterno e mettete il piede a punta, ora riportate il piede al pavimento, esteso così come è ora, e l'anca sinistra si solleva. Di nuovo portate il piede sotto di voi con la gamba distesa allungata, flettete il piede e portate il tallone verso la linea mediana. Fermatevi. Venite a dare un'occhiata. Chiedetevi perché ho scelto questa CAM oggi.

Così è in estensione e quando viene su è flessione e fin qui ci siete tutti, questa parte è facile. Poi il tallone va verso l'esterno e l'anca opposta inizia a sollevarsi. (Lei) se volesse farlo più grande dovrebbe ruotare di più ma non occorre farlo così ampio. Arrivate fin dove è comodo, poi da qui tornate giù, il tallone va in dentro e il bacino ruota; guardate, e poi estensione e il bacino ruota di nuovo. **Andate a giocare e fate dei cerchi con il tallone.** Attraverso la colonna sentite in che modo la colonna e il bacino mettono a suo agio il piede, gli permettono il movimento e il bacino ruota da una parte e poi dall'altra altrimenti sarebbe un movimento isolato nell'articolazione dell'anca, sarebbe un movimento piuttosto piccolo. Sentite che tutto di voi inizia a ruotare e in realtà vi avvicinate alle natiche più che potete. **Fate un movimento ampio con il tallone, sentite la necessità di muovere il bacino e il ginocchio,** qui lo sentite che il ginocchio gira una volta verso l'interno e una volta verso l'esterno, verso l'interno quando il piede va verso la gamba sinistra - quando il tallone è verso la gamba sinistra, allora il ginocchio è appoggiato sul lato interno - e quando il tallone va verso l'esterno il ginocchio appoggia sul lato esterno. Continuate a fare il movimento completo in modo che il ginocchio continui a girare, verso la parte interna e verso la parte esterna, e tutto il bacino e l'intero corpo si muovono seguendo la gamba. Questo consente alla gamba di muoversi così che il tallone può tracciare questo cerchio. È necessario ovviamente anche estendere la gamba che dovrebbe andare il più a sinistra possibile, poi il più a destra possibile e il più vicino possibile alle natiche, poi il più lontano possibile dalle natiche - che è un altro modo di dire che la gamba è nel punto in cui è più diritta. Prestate attenzione a distendere il piede quando distendete la gamba e a piegare il piede quando piegate la gamba. Lasciate andare e riposare.

6. **Piegate il ginocchio sinistro, il piede è al soffitto e iniziate a esplorare lo stesso movimento con la gamba sinistra;** consentite al tallone di fare il movimento più ampio possibile e fatelo all'inizio lentamente - avvicinatevi lentamente - perché questo lato potrebbe essere meglio o peggio dell'altro a seconda della storia della vostra vita, a seconda delle esperienze che avete fatto che avete vissuto dalla nascita fino a oggi. Il bacino e l'intera colonna devono organizzarsi affinché sia possibile fare il movimento con il piede. Quello che cercate è un movimento continuo rotondo e piacevole: la colonna si muove, e questo per tutta la sua lunghezza, fino alla base del collo e, in realtà, siccome avete la testa sulle mani, avete anche una bella inversione prossimale distale tra D7 e C1 e questo tende a liberare il collo. **Poi se volete potete invertire la direzione del cerchio.** Lasciate andare, mettetevi sulla schiena e riposare.

7. **Tornate a pancia in giù, piegate entrambe le ginocchia e allargate le ginocchia a sufficienza in modo da poter appoggiare le piante dei due piedi una all'altra;** questo vi dà l'idea di quanto devono essere lontane le ginocchia. **Da questa posizione tirate i talloni verso le natiche e poi li aprite di lato,** in fuori di lato; tirate sui talloni verso le natiche e poi da lì si aprono: il sinistro va a sinistra il destro va a destra e da lì vanno giù, le gambe sono distese e poi di nuovo attaccate i talloni, li unite tra loro. Aprite i talloni in fuori, estendete e dopo che sono distesi li riunite e sentite se state facendo un movimento simmetrico. **Unite le piante dei piedi, i talloni vanno verso le natiche, da lì portate il tallone destro a destra, il sinistro a sinistra e cercate una sensazione simmetrica in modo che le due ginocchia si muovano allo stesso modo,** in un modo simile sul pavimento. Notate se c'è un punto in cui vorreste sollevare il bacino e sareste in appoggio un po' più sulla pancia e sul lato anteriore del torace. Sentite quando si solleva l'osso pubico e quella parte del bacino, quando vorreste farlo? E fate una posizione un po' come quella dei bambini con il fondo schiena, dei bebè si intende, dei bambini piccoli. **Ora fate i cerchi solo con il tallone destro e la gamba destra:** dal centro andate fuori a destra, distendete la gamba e poi ritornate su. Poi la sinistra, notate se fate

lo stesso movimento e della stessa ampiezza. Se non è così dovete migliorare il movimento pelvico, in particolare per chi ha una scoliosi questo movimento dà un sacco di informazioni, può dare un sacco di informazioni.

Ora di nuovo piegate entrambe le ginocchia fate il cerchio con i due piedi insieme, ma prestate attenzione ai particolari del movimento dei piedi: che cosa fanno in dettaglio i piedi? Ognuno nella sua direzione, il movimento è come prima, ogni gamba fa il suo cerchio, le gambe fanno ognuna il suo cerchio - ognuna il proprio cerchio vuol dire che il piede destro va a destra ed il piede sinistro va a sinistra. Estendete i piedi, le dita dei piedi quando la gamba è distesa. Lasciate andare, riposare sulla schiena.

8. Di nuovo mettetevi a pancia in giù e questa volta unite tra loro le due gambe. Iniziate con le gambe distese - allungate e con le unghie dei due piedi sul pavimento - poi piegate le ginocchia, i piedi vanno il più vicino possibile alle natiche, portate i due talloni a sinistra andate fin dove potete e che cosa succede? Che il ginocchio destro si solleva dal pavimento. Poi allungate le gambe, distendete i piedi e andate dall'altra parte: i piedi vanno a destra, si flettono e da lì vanno verso le natiche. Poi fate un cerchio che vi soddisfi il più possibile esteticamente - che sia piacevole: la colonna fa una torsione, sentite che è un movimento abbastanza potente che arriva su fino al collo. La prossima volta che avete le ginocchia piegate appoggiate le mani a terra, come per fare le flessioni e, quando i talloni vanno a sinistra, voi sollevate la testa e il torace. È lo stesso cerchio con le gambe: sollevate la testa, il cingolo scapolare e guardate i talloni che vanno giù, li vedete? Riuscite a vederli? Proseguite il cerchio con i talloni e a un dato punto dovrete abbassare la testa e il torace. [Ride]

Allora: fate il cerchio con i talloni e con la testa e il torace fate qualcosa, qualunque cosa senza confondervi. Quando distendete quale braccio? Quando ne distendete uno? Avete già fatto dei movimenti come questo nella formazione, magari in modo più semplice: si inclinano le due gambe e si viene su in seduta laterale e allora sapete quale braccio si distende. Se venite su in seduta laterale un braccio si deve distendere, no? Decisamente. Fatelo. Pensate alla seduta laterale, almeno questo vi fa tirare su la testa.

È questo e ci sono moltissime lezioni. C'è un sito che si chiama *Feldy Notebook*, lo avete mai sentito? Gli Australiani sono carini, chiamano il Metodo "Feldy" e quando gli si chiede: "Che cosa fai?", rispondono: "Faccio Feldy!". Quella australiana è una cultura molto informale ed è un po' difficile da capire; in Europa abbiamo l'Inghilterra e questo è il primo mondo e poi il nuovo mondo con Canada, Stati Uniti, Australia e Nuova Zelanda. Chi è nordamericano tende a pensare che americani e canadesi siano simili e noi tendiamo a pensare che anche australiani e neozelandesi siano simili, ma in realtà sono diversi, così gli Americani tendono ad avere difficoltà in Australia. Questo è un paese molto egalitario e quando gli australiani tagliano l'erba si taglia prima quella che è cresciuta più in alto mentre gli americani tendono a voler essere l'erba più alta. Questo si vede anche nel modo in cui gli insegnanti fanno pubblicità dei propri corsi, ad esempio un americano vuol avere una bella macchina e che si veda che ce l'ha, invece in Svizzera anche chi ha un sacco di soldi guida una vecchia *Golf*, non è vero? Non mettono un *Rolex*: parliamo di cose del genere...Insomma in *Feldy Notebook*, ci sono un sacco di lezioni.

9. Mettetevi a pancia sotto. Se non sapete che cosa fare con la testa, e quando distendere il braccio, pensate a una cosa simile e allora vi verrà l'idea. Provate l'altra direzione. Io non mi sento neanche più americano per molti aspetti: sono quarant'anni che vivo in Europa per cui sono un espatriato anche come modo di pensare. **State facendo i cerchi con le gambe nell'altra direzione.** Mettetevi sulla schiena.

10. **Mettetevi seduti con le mani in appoggio dietro** di voi e appoggiatevi alle mani. **Unite le gambe**, mettetevi sul pavimento dove è liscio e tornate al movimento originale, a destra o a sinistra fa lo stesso, **andate su una natica e poi sull'altra e sentite la curva a C che fate**. Sentite la vostra capacità di piegarvi dal bacino alla testa su un lato e poi dal bacino alla testa sull'altro lato, includete la rotazione delle spalle. È bellissimo da vedere, è piacevole da sentire? Potete provare l'altra direzione.

11. Lasciate andare e **mettetevi in piedi**. Pensate alla gamba di sostegno, pensate di fare uno spostamento minimo di C7 per mettervi sulla gamba di sostegno; questo libera l'altra gamba con cui potete fare dei movimenti, fate quello che volete. Adesso state su entrambe le gambe, l'altra è meno facile perché è la gamba agile. **Spostate leggermente C7 per cui la gamba agile diventa una gamba di sostegno**. Lasciate andare e camminate. **Fermatevi, piegate le ginocchia e portate indietro le anche, pensate che vi preparate a saltare ma non saltate**. Questo vi serve per organizzarvi, per avere la testa un po' in avanti. Poi riprendete a camminare, distendete le gambe e camminate.

144.3 IF: Proni, twist dalle gambe e curva C e S in 3D, lavoro su colonna

Paul: Venite qui. Siete entusiasti dal fatto di ritrovarvi sulle vostre gambe dopo la CAM? Avete un'idea di che cosa potrebbe avvenire?

Dolores stai più comoda a pancia in giù con il viso a sinistra? Oggi non facciamo il lavoro sugli ischi crurali. Il piede va verso l'interno e verso l'esterno. Poi vedete l'arco, la sommità della curva, qui cosa ci aspettiamo che succeda quando il piede è in fuori? E se non avviene che l'anca opposta si sollevi che cosa fate? Si può prendere il bacino con la seconda mano, mi date un rullo da mettere sotto il piede? A qualcuno dà fastidio appoggiare la rotula sul lettino, dovete guardare e chiedervi come potrebbe essere. Metti il braccio dietro la testa giù Dolores, un altro rullo piccolo per la spalla. Adesso la spalla dal lato del viso è sollevata, se dovessimo fare la lezione che conoscete di strisciare a pancia sotto, qui diventa come l'orologio di Salvador Dalí a questo punto. Ecco la torsione: ha la spalla sinistra su, l'anca destra su e le coste sul lato sinistro vengono premute verso il lettino, invece per sciogliere la torsione il movimento sarebbe come per strisciare con il ginocchio sinistro su. C'è una congruenza: adesso la spalla e l'anca sullo stesso lato sono sollevate. Avete visto come ho portato su il piede? Lo appoggio vicino all'altro, pace, la presa della pace. (Avevo uno studente a Parigi che mi salutava sempre così: "Pace, Paul!"). Appoggiate il piede, lo mettete con le dita puntate vicino all'altra gamba e poi con questa presa della pace, malleolo, fino ad un angolo di novanta gradi e su. Estensione della caviglia, spinta attraverso lo scafoide e poi arriva fino a qui. Chi ha la sporgenza qui ha un grande sollievo perché per molti l'ispessimento è a livello lombare e all'inizio della colonna toracica su un lato. Poi incrocio le gambe, o meglio, metto la gamba dal lato del viso sopra l'altra e vado a sostituirmi al lavoro degli addominali dal fianco, dal lato. Dove riuscite a infilare le mani, in pratica, e quello che guardate è il respiro della persona e lei adesso si è ammorbidita. Qui è un pochino più duro, poi vediamo se è stato utile tornando al piede, magari volete lavorare anche con le coste sempre sul lato sinistro e come lo fate? Si possono sollevare i piedi e da qui potrei non arrivare alle coste che mi interessano e se inclinassi i piedi? (Non fare niente Dolores). Ecco il sacro, questa è la sommità del bacino: la direzione è interessante: vedete? Qui accorcio, potete fare qualunque cosa che secondo voi abbia senso; per esempio questo in modo da darle un'immagine più piena del movimento e di quello

che fa la sua schiena. Ricordatevi di appoggiare un piede all'altra gamba e poi possiamo inclinare i due piedi dall'altro lato, cioè dietro la testa. Se volete che sia più scheletrica la cosa, si può portare lo scafoide a sinistra, e anche con il tallone volendo, ma se non c'è gioco, non si fa questo. Guardate, guardate la torsione: è una torsione completa, piena, con la parte superiore potete fare quello che volete, potete fare la C. Funziona tutto quanto comunque.

Che cos'ha che non va questa figura? Dov'è la C, dov'è la curva? Dove è lunga e dove è corta, dove è concava e dove è convessa? Dovete iniziare a sviluppare un fiuto per le cose perché la testa sia molto comoda, perché il collo sia comodo. Vedete che non c'è gioco nel collo e non va bene, ci deve essere un po' di gioco nel collo e io qui non trovo niente. Come faccio a renderlo un po' più libero? Adesso quando vado alla spalla dal lato del viso, vedete che c'è molto più gioco nel collo. L'avete fatto nelle CAM questo ed è questo che stava facendo. Vieni con la gamba su e vieni solo un po' più indietro con la schiena. Lei faceva questo e questo non va bene per il collo e non potete lasciare la persona così per venti minuti finché lavorate con le gambe perché le verrà male al collo. Porta la testa vicino alla mano Dolores, allora la spalla dietro la testa viene su e adesso vedete la convessità dietro e concava dall'altro lato. Con due dita cercate la valle, l'avvallamento e nella valle ci sono i muscoli, e volete che le dita affondano nei muscoli. Se usate le due dita una sull'altra, il medio sull'indice - come sto facendo io - c'è semplicemente un po' più di forza ma tutte le altre prese sono possibili e la direzione è verso la testa.

Ecco il trasverso spinale: parliamo dei muscoli non delle ossa, trasversi spinali, ora vi dico che cosa fanno e perché è importante prestare attenzione a questi muscoli. Quando una persona ha mal di schiena, non c'è la valle qui, è come se i muscoli ricoprissero, colmassero la valle, collegano una vertebra alla vertebra posta sopra e a quella ancora sopra: due vertebre più su e sono disposti a lisca di pesce: avete presente la disposizione? Vedete che Dolores respira semplicemente, il problema è che tenendo le dita incrociate ci possiamo stancare le dita, ora vedete come respira Dolores? Per chi ha mal di schiena questa è una cosa che dà sollievo, idealmente che cosa avviene qui? Le dita scendono e affondano, ovvero si affonda con le dita, ma entrate chiedendo il permesso; in pratica se riuscite ad affondare, potreste trovare e sentire sotto le dita un osso molto liscio. Poi pensate sempre alla testa e pensate di entrare nella convessità, siete sul lato interno della C. Per chi ha la scoliosi questo dà sollievo in particolare nell'area dove c'è la sporgenza, non ho detto gobba ho detto sporgenza, e stiamo precisando questo; non vogliamo usare termini che facciano pensare al gobbo di Notre Dame, non che diamo del Quasimodo a Dolores. Si sale gradualmente lungo la colonna, così: avete visto? La sensazione può essere piacevole. Che cosa si fa quando si stancano le dita? A un certo punto volete spostarvi, mi sposto e mi siedo dal lato dietro della testa e cambio mano per dare l'idea della concavità. Sono sempre sul lato interno: la direzione è sempre verso la testa e nel lato interno della C. Uno dei modi migliori per non stancarsi è di farlo pensando alle proprie anche, è (un movimento) minimo, da fuori non si vede, è come guardare la pittura che si asciuga sulla parete. Avete presente quante persone guardano il canale del meteo o guardano i pesci nuotare? Ci sono dei canali televisivi in cui si vedono i pesci nuotare. *Risate*. È un po' come guardare questa IF, no? *Risate*. Volete sedere belli alti e stabili. Questa è un'area cruciale e Dolores lo sente. *Risate*. Sapete che nelle leggende germaniche ce n'è una che riguarda proprio quest'area della schiena? Un'intera leggenda? Vi ricordate Achille, il fatto che sua madre voleva renderlo invincibile e lo ha tenuto immerso nel fiume Stige? Stessa storia in Germania, solo che lui si chiama Sigfrido e la mamma lo immerge nel sangue di drago, ma qui, in questo punto della schiena, cade una foglia, quindi lui viene immerso nel sangue di drago tranne in questo punto; ovviamente qualcuno lo sapeva e tradisce Sigfrido, erano i draghi.

Arrivo solo fin dove ne ha bisogno Dolores, non tutto quanto; se volete potete arrivare fino alla sommità della colonna toracica. Poi torniamo dal lato dei piedi e

possiamo o strisciare o fare la torsione. Guardiamo prima lo strisciare, che è il precursore del gattonare: va su come l'aria, è facilissimo. Vuoi già strisciare Dolores? Prima faccio io quello che voglio io, poi tu fai quello che vuoi tu. È morbido adesso: capite?

Provate. Rimani un attimo sulla schiena Dolores.

Bene, mettiti seduta. Bisogna fare qualche cosa che ridia il senso della linea mediana. Guardate il compagno, vi formate un'impressione generale di quello che vedete. Questa parte conclusiva ve l'ho mostrata diverse volte, no? Piega le ginocchia, manda indietro le anche, guarda lì, pensa che ti prepari a saltare ma non saltiamo, se vuoi fare un passo a destra, porti C7 a sinistra e ci sei. Apri gli occhi, fermati, ti prepari. Vieni appena sulle punte e torni giù, sono due direzioni cardinali giù e su; normale adesso e poi cammini.

144.4 CAM 295: Infilare i piedi tra le braccia - PN (AY 377)

1. Andate al vostro materassino per l'ultima volta per questo segmento e **mettetevi a quattro zampe**, vi piacerà non preoccupatevi. **Iniziate a portare il bacino indietro e a destra, fate scivolare anche la mano finché vi trovate seduti a destra del piede destro facendo scivolare le braccia e le mani**, poi conducete il movimento con la testa e gli occhi e tornate su. Sentite il lato destro che si apre, il lato sinistro che si chiude e, in particolare, se alla fine del movimento cadete. Provate a fare qualcosa di diverso con il collo, includetelo nella C.

Poi andate a sinistra, rimanete seduti, sul pavimento non sul materassino, sarete felici. **Piegate la gamba destra indietro, tenete la gamba sinistra allungata davanti a voi e mettete le due mani ai lati della gamba**; inclinatevi un po' in avanti - è più facile con le mani vicino al ginocchio - e vedete che cosa potete fare, da un lato e dall'altro della gamba, una mano per lato. Notate che c'è uno spazio, che per alcuni è più grande mentre per altri più piccolo, tra la mano destra e la gamba destra; **il piede sinistro portatelo in quello spazio tra la mano destra e la gamba destra, lo infilate come se doveste infilare il filo nella cruna di un ago**. Infilate il piede dietro, la mano e poi distendete la gamba la allungate. Passate la gamba e la allungate di nuovo, è questo, fatelo alcune volte e se non riuscite a farlo barate; si può barare se lo fate consapevolmente. Qualcuno si è intrappolato? È rimasto bloccato? Questa era la parte facile. **Mettete la gamba tra le due mani**, le mani sono dove erano prima, se avevate le mani un po' in avanti ed eravate inclinati avanti andavate bene altrimenti è difficile, no? **Il piede sinistro lo mettete dietro la mano sinistra. Adesso avete tre possibilità per il piede: al centro, dietro la mano destra e dietro la mano sinistra**. Fin qua siete sopravvissuti? Stendetevi sulla schiena e riposare.

2. Rotolate per mettervi seduti. **Piegate la gamba sinistra indietro e tenete la destra allungata davanti a voi, appoggiate le mani ai due lati della gamba destra e adesso infilate il piede dietro al braccio sinistro**; siete sull'ischio, il secondo lato può essere molto diverso. Poi passate il piede dietro la mano destra e poi fate tutt'e tre le stazioni. Mettetevi sulla schiena. Sentite che cosa avviene in primo piano adesso.

3. **Stendetevi a pancia sotto, girate il viso a destra, le braccia sono entrambe su ai lati della testa**, anche questo sarà più facile sul pavimento ma stiamo a vedere. **Tirate su la gamba destra di lato**; fatelo un paio di volte finché sentite che con il movimento del ginocchio il bacino ruota, va indietro. La prossima volta tirerete su la gamba destra di lato e seguirete la gamba destra con la sinistra sul pavimento verso il lato ma per terra, non per aria. Usate il pavimento: dov'è il soffitto e dov'è il

pavimento? Mara non vi dà il diploma se non sapete dove è il pavimento e dove è il soffitto. **Poi girate il viso a sinistra e iniziate tirando su la gamba sinistra, dopo aggiungete la destra oppure potete tirare su le due gambe insieme:** che cosa vi sembra di quest'idea? Poi potreste girare ancora la testa e tirarle su dall'altro lato e potreste anche farlo con una certa forza, con un pistone, secondo me sarebbe più facile se aveste i gomiti sollevati. Lasciate andare e riposare sulla schiena.

4. **Mettetevi a pancia sotto con le mani in appoggio, i gomiti sollevati puntati al soffitto, girate il viso a destra e questa volta dovete tirare su la gamba sinistra, dovete farla passare sotto la gamba destra.** Tirate su la gamba sinistra a destra, deve passare sotto all'altra gamba, verrà su anche la seconda gamba, ma dopo, è la gamba dietro che inizia il movimento. Lo ripetiamo, è la quarta volta che lo sentite, due in inglese e due tradotte: avete il viso a destra, iniziate il movimento con la gamba sinistra e dopo tirate su anche la gamba destra. Qualcuno si è incastrato? Dovete in pratica infilare la coscia sinistra sotto la coscia destra, quando lo fate sollevate le spalle e la testa. Sollevate le spalle sollevate la testa, vengono su entrambe le gambe ma il ginocchio sinistro va sotto la coscia destra; poi girate il viso a sinistra, con il viso girato a sinistra è la gamba destra che inizia il movimento, e il ginocchio destro va sotto la coscia sinistra. **Adesso alternate: una volta da un lato e una volta dall'altro.** Lasciate andare e riposare sulla schiena.

5. **Mettetevi a pancia in giù con il viso a destra e le mani in appoggio con i gomiti al soffitto, qui di nuovo iniziate il movimento con la gamba sinistra: infilate il ginocchio sinistro sotto la coscia destra, sollevate il torace e vi mettete seduti e spingete il piede sinistro tra le due mani.** Eccolo, ci siamo, ancora. Siamo partiti da lì, giusto? Adesso girate il viso a sinistra, infilate il ginocchio destro sotto la coscia sinistra e infilate il piede tra le due mani. Adesso alternate una volta da un lato ed una volta dall'altro. La prossima volta che siete seduti rimanete seduti e testate/provate di nuovo le tre stazioni. Scambiate le gambe e provate.

6. Lasciate andare e mettetevi in piedi. Sentite come state sulle vostre gambe. Iniziate a camminare. Fermatevi. Piegatevi in avanti, appoggiate una mano a terra e fate una spirale per scendere e sedervi e poi tornate su. **Camminate. Fermatevi. Appoggiate l'altra mano a terra, fate una spirale per sedervi e poi tornate su.** Camminate.

Per prima cosa vi dico che è stato un vero piacere lavorare con tutti voi, sapete che io vado di formazione in formazione in formazione e vi posso dire che state andando davvero, davvero bene. Voi sapete solo a che punto siete voi e non avete termini di paragone, ma voi capite quello che io vi presento e, per il punto in cui siete della formazione - avete quasi finito, vi posso dire che lavorate a un livello discretamente alto, che vuol dire Mara hai fatto un lavoro fantastico. Grazie dell'invito. Grazie a Carla delle lezioni e del sostegno. Lara, grazie dell'organizzazione, grazie anche a Stefania e Giulia che si è occupata di me. Mi potete scrivere per email, non è vero al cento per cento che non rispondo mai.

Fate un buon viaggio di ritorno a casa. Fate pratica più che potete tra oggi e il prossimo segmento di Asiago e ve lo ripeto a prescindere da quello che dice Mara non preoccupatevi affatto del *praticum*, non è un test, è più un rito di passaggio ed è una delle ultime opportunità che avete di ricevere feedback dagli insegnanti e se siamo bravi, se riusciamo a fare al meglio il nostro lavoro, riusciremo a dirvi una piccola cosa, un piccolo suggerimento che vi consentirà di andare bene nel vostro lavoro, di partire bene. Se siete il tipo che si preoccupa chiedete di farlo per primo, toglietelo di mezzo in modo da vedere il resto. Buon ritorno.