

FRANCESCO AMBROSIO

Assistente formatore di Metodo Feldenkrais®, psicoterapeuta

**L' "IMMAGINAZIONE DEL TOCCO", IL "TOCCO DELL'IMMAGINAZIONE"
DELL'INSEGNANTE FELDENKRAIS NELLA PRATICA DEL METODO**

Prima delle parole erano le immagini

Programma. Breve introduzione al tema. CAM breve. Esercizi con alcune immagini.
Prima pratica di IF: seduti alla testa – scambio. Seconda pratica di IF: seduti ai piedi.
Riflessione sulla funzione dell'immaginazione e il Metodo Feldenkrais®. Esercizi finali.

Introduzione. Un benvenuto a tutti. Siamo tanti e abbiamo solo due ore per fornire qualche spunto su questa funzione umana e *specificatamente umana* che è l'immaginazione. Non vi dirò probabilmente quasi niente di nuovo che non sappiate già, valuterete voi. Ma forse portare la propria attenzione su questo processo fondamentale del nostro funzionamento umano e sulla sua importanza sia dal punto di vista personale, per ognuno nella propria vita, sia dal punto di vista nel lavoro che facciamo con le persone, darà un valore diverso a questo aspetto della pratica del metodo. Immaginare con l'occhio della mente, *funziona* (in più – dice Moshe Feldenkrais – con l'immaginazione non si fanno danni) e *potrebbe funzionare ancora di più per ognuno di noi nel migliorare come lavoriamo*. Ad esempio, potremmo scegliere di ricorrere di più all'immaginazione quando sentiamo di essere stanchi e dobbiamo dare ancora qualche lezione di IF ricordandoci che *lavorare con l'immaginazione ci fa risparmiare energia; ci organizza meglio* per quel che vogliamo fare, anche se poco, oltre al fatto che *crea un livello più profondo di comunicazione con la persona*, sicuri che l'insegnamento sostenuto dalla propria immaginazione avrà effetti molto più significativi di quello che si pensa. Il tocco *colorato dall'immaginario* è un tocco profondo e significativo con un *quid* in più.
Ma prima di parlare un po' di più di questa funzione facciamone esperienza.

Lezione di CAM

(N.B.: questo testo non è la trascrizione della lezione, delinea semplicemente le istruzioni e i passi principali).

1. Scanning e movimento test.

Supini. Scanning. Immaginate di trovarvi su una bella lunga spiaggia dove arrivate di prima mattina, da soli, e vi sdraiate. Una spiaggia immacolata come si può trovare dopo che i bagnini l'hanno livellata di prima mattina.

Sentite il contatto – la vostra impronta/orma – cosa affonda. Talloni, bacino, ecc.

Scuotete leggermente qualche parte del corpo che sentite ne ha bisogno perché si adatti alla sabbia, o adatti la sabbia al peso e alla forma del proprio corpo.

1a. In immaginazione poi venite su in piedi – eretti sui vostri piedi – e guardate la vostra impronta. Vi riconoscete?

2. Immaginate 3 linee mediane (guidare nel tracciare ciascuna linea):

Frontale – dalla linea dei capelli all'osso pubico fino a in mezzo ai piedi.

Posteriore – dal punto dove la testa tocca dietro fino al sacro e fino a in mezzo ai piedi.

Interna/filo a piombo – dalla sommità della testa al pavimento pelvico e fino ai piedi.

2a. Gambe piegate. Inclinate le gambe di lato a destra e sinistra tenendo presente una di queste linee per vedere come e se resta uguale a se stessa oppure si deforma.

2b. Poi un'altra linea.

2c. Poi la terza linea.

2d. Poi tenete presenti tutte e tre le linee mentre si inclinano le gambe di lato.

3. Piano immaginario che divide il corpo in due metà (da A. Yanai 112 e 115)

Fate scendere un piano/lastra di vetro/plexiglas dal soffitto fino a che incontra il corpo e penetra dentro fino a poggiare un lato sul pavimento.

3a. Portate una mano sul piano. Fatela scorrere in direzione testa–bacino – poi l'altra mano – poi le due mani insieme.

3b. Portate un piede – la pianta. Fatelo scorrere in su e in giù.

3c. Poi l'altro piede.

3d. Poi i due piedi insieme.

4. Portate tutto un lato, omolaterale, sul piano e scorrete.

4a. Poi l'altro.

5. Poi mano e piede controlaterale.

5a. Poi altra combinazione.

6. Sollevate solo la testa. Fate scorrere le due metà lungo i due lati del piano.

7. Tutto insieme sul piano, mani e piedi. Vari movimenti e coordinazioni.

8. Ritornate a tracciare le tre linee e inclinare le ginocchia a destra e sinistra tenendo presente una linea alla volta.

9. Per finire: immaginate il piano che attraversa il corpo e poi inclinate di lato questo piano insieme alle ginocchia.

10. In piedi. Camminate.

Esercizi

Faremo ora alcuni “esercizi” per sentire ancora di più cosa fa immaginare, cosa accade in noi nel lavorare internamente tenendo presente nella mente una immagine specifica.

1. Seduti. Occhi chiusi. *Immaginate di arredare una stanza della propria casa.*

Si può immaginare di ri-arrangiare quello che già vi si trova oppure svuotarla mentalmente e ri-arredarla con ciò che si vuole...

Osservate la stanza che cambia e voi stessi mentre operate questi cambiamenti.

Alla fine, fermatevi sulla soglia della stanza e contemplate il risultato svolto attraverso la vostra immaginazione.

2. Seduti. *Immaginate di avere la testa a una certa altezza da terra, 30-50 cm. un metro.*

Lasciate lavorare l'immagine. Osservate cosa accade, se l'immagine riorganizza qualcosa dentro di noi.

3. In piedi. *Immaginate un tubo interno nel tronco.*

Test in piedi: chinatevi per prendere un oggetto con le due mani. Diverse volte.

Osservazione sullo scheletro di questi due “anelli”: il primo anello delle costole e l'anello del piccolo bacino. Raffigurateveli a occhi chiusi. Immaginate questi anelli in se stessi.

Immaginate un tubo interno che collega questi due anelli: il primo anello delle costole e l'anello del piccolo bacino costituiscono le estremità circolari di questo tubo.

Test in piedi: chinatevi di nuovo per prendere un oggetto con le due mani mantenendo l'immagine di questo tubo. Osservate la differenza rispetto a prima.

L'immaginazione e il Metodo Feldenkrais®

(un po' di teoria – spunti)

Ognuno di voi avrà sentito quello che accadeva in se stesso con gli esercizi e con la CAM e avrà fatto le proprie riflessioni.

Parliamo dell'immaginazione. L'immaginazione è una funzione affascinante e misteriosa. Io intendo per *funzione* qualcosa che si può fare/compiere a partire da una certa struttura. La *struttura* che ne ha permesso la comparsa – o forse è meglio dire la struttura che si è costruita, modellata e ampliata *su e per* questa possibilità della mente – è l'enorme sviluppo cerebrale, in particolare le aree associative pre-frontali. Esse consentono di:

- elaborare simboli (cioè immagini e rappresentazioni della realtà). Per cui, noi, oltre che in un mondo reale, materiale, concreto, tangibile, viviamo *anche* in un mondo simbolico, cioè immaginario/immaginifico,
- inventare una situazione ipotetica: se ci sono le nuvole di un certo tipo ☹ piovverà – se rimprovero qualcuno ☹ si arrabbierà o si “deprimerà”,
- progettare, fare un piano da realizzare nel futuro.

Intanto definiamola: l'immaginazione è una facoltà o *funzione mentale* attraverso la quale *noi formiamo* – con la mente, nella mente, *a opera della mente* – *immagini e rappresentazioni*.

Il termine ha anche il significato di *facoltà di concepire nella fantasia e accostare liberamente senza regole fisse immagini concetti e pensieri*, ma non è questo che ci interessa principalmente anche se una lezione potrebbe far sviluppare tale aspetto di questa facoltà.

Da notare ancora che nella *filosofia aristotelica* l'immaginazione si trova a *metà strada* tra la Sensazione, il fisico, il mondo della percezione e l'Intelletto, il mentale, la rielaborazione di quella percezione e la possibilità di rifletterci sopra.

Quindi un'immagine mentale è una *Rappresentazione* nella mente di “qualcosa” al suo interno.

Rap-Present-Azione

L'immaginazione è l'azione di rendere presente alla coscienza/consapevolezza un “contenuto” di una qualche natura.

Anche se l'immaginazione riguarda il passato o il futuro di fatto essa è sempre nel presente.

La mente permette attraverso l'immaginazione di rappresentarsi il mondo internamente, e quindi di agire su di esso.

Avendola definita facciamo ora qualche distinzione e differenziamo l'*Immaginare* dal *Visualizzare* e dal *Fantasticare*.

La *Visualizzazione* indica più precisamente la capacità di creare *immagini* legate alla *visione* (e sappiamo quanto questa modalità sensoriale è diventata importante e predominante nell'evoluzione dell'essere umano).

Del *Fantasticare* abbiamo detto: si accostano liberamente senza regole fisse immagini concetti e pensieri. *Fantasticare* è ovviamente in relazione con la creatività, cioè la possibilità di esprimere contenuti nuovi originali, personali e liberi dai condizionamenti della propria educazione, dai modi soliti di percepire e di pensare.

Fantasticando possiamo pensare che dentro di noi ci sia *un mago* che crea continuamente effetti prodigiosi e stupefacenti attraverso la produzione di immagini. *In-me-mago-agere*.

L'immaginare¹ (*definita prima come rappresentazione mentale*) riguarda *invece* tutti i sensi: cinestesia – propriocezione – nocicezione – equilibrio – cenestesia – la termoregolazione caldo/freddo – ecc.

¹ Etimo Lat.: *Imaginem* quasi *Imitagnem* o meglio *Mimaginem* = imitare. Stessa radice del gr. *Mimom* = imitatore, *Mimeomai* = imito.

Se consideriamo l'immagine *sotto il suo aspetto visivo* la vista presenta un peculiare *carattere di insieme*, sistemico – nel *campo visivo* è presente *tutto* quello che si può cogliere e di cui diventare consapevoli. Ma anche un'immagine di una altra modalità sensoriale – e come insegnanti Feldenkrais ci interessa *l'immaginazione propriocettiva e cinestesica* – è un tutto unitario, sistemico e complesso, non riducibile alla somma delle sue parti.

Le *immagini interiori* che proiettiamo a noi stessi prendono la forma di memorie, fantasie, sogni, visioni e sorgono in noi:

- in modo spontaneo, auto-generantesi e in mondo associativo,
- prodotte da uno stimolo interno o esterno.

Perché l'immaginazione è potente? Perché ha delle relazioni più dirette e sottili con ogni parte del funzionamento umano, sia quello che chiamiamo fisico-corporeo che quello mentale, e in questo includo cognizione, pensiero ed emozioni.

L'immaginazione collega il passato al presente e il presente al futuro.

Collega processi fisiologici e processi mentali.

L'immaginazione inoltre è uno strumento psichico potente, che viene usato nelle pratiche religiose, nonché in molte discipline contemporanee, come mezzo di crescita, evoluzione e rinascita.

Lo sviluppo umano, il linguaggio, il pensiero e l'immaginazione

Distinguiamo tra un *pensiero verbale*, “linguistico” e un *pensiero per immagini*.

Possiamo pensare che l'uomo agli albori della sua evoluzione – prima dello sviluppo del linguaggio articolato e sofisticato – si relazionava col mondo più attraverso i modi dell'immaginazione e della visualizzazione. La coscienza primitiva era più prettamente di tipo sensoriale: l'uomo pensava, sentiva, viveva in modo visivo o, per meglio dire, percettivo, immaginativo.

All'inizio il linguaggio si è sviluppato perché i *suoni* e poi le *parole* funzionavano come evocatrici di immagini. Consentivano di comunicare a un altro un'esperienza in cui l'altro non era stato presente. Ovviamente svolgono ancora questa funzione evocatrice ma molto più spesso sono diventate semplici etichette che consentono di staccarsi dall'esperienza e di analizzarla e nello stesso tempo allontanano dall'esperienza diretta e dalla natura.

Per cui facciamo esperienza per lo più mediata dal linguaggio. Man mano che il linguaggio si è sviluppato, le parole sono servite non solo per evocare immagini o esperienze ma anche a rendere capace chi parlava di stabilire una distanza tra se stesso e la sua esperienza, così da esternalizzarla.

Le parole hanno permesso di organizzare il pensiero, di categorizzare gli oggetti, ecc. E questa funzione della parola è diventata col tempo più importante della sua funzione di “condivisione delle sensazioni”.

M. Feldenkrais ha detto, in numerose occasioni, che *il pensiero causale è una forma primitiva di pensiero*. Cosa intendeva? Che $A \rightarrow B$ non è il modo più utile di comprendere qualcosa. Il metodo infatti ha un approccio sistemico, per cui non esistono rapporti causali diretti, univoci, lineari, ma il tutto determina le parti e viceversa.

Mente e corpo. Le relazioni tra mente e sistema nervoso

Alle immagini mentali si accompagnano sempre effetti fisici. La religione e la filosofia dell'antichità avevano ben chiaro che le immagini mentali hanno il potere di influenzare il mondo fisico producendo *effetti particolari sulla materia*, come, ad esempio, guarigioni improvvisi e inspiegabili.

L'immaginazione è uno dei ponti di collegamento tra mente e corpo. Nel corpo umano ci sono percorsi che collegano la corteccia e il SN autonomo, (che controlla tra l'altro i muscoli involontari e le funzioni della sudorazione e della pressione sanguigna, il battito cardiaco, la salivazione, la motilità gastrica); ci sono sentieri e percorsi tra il sistema endocrino, i sistemi nervoso, circolatorio, muscolare: tutto è collegato. *Quindi, un'immagine mentale attraverso questi percorsi può influenzare letteralmente ogni cellula del corpo*.

L'immaginazione del movimento è uno degli strumenti privilegiati usati nel MF per perfezionare la connessione esistente tra l'organizzazione neuronale e le funzioni motorie.

Come le immagini influenzano il corpo? Come può un'esperienza puramente mentale, una rappresentazione immaginifica, far sorgere un cambiamento materiale?

Mabel Todd (vedi bibliografia) afferma che: *“L'immagine cambia il modellamento (“patterning” – la creazione di schemi) del nostro sistema nervoso.”*

“Il cambiamento che una immagine produce assolve al compito di ri-coordinare i sentieri neuromuscolari responsabili per il funzionamento abituale e per gli schemi di movimento e di equilibrio abitudinari.”

L'idea del movimento *da sola* quindi è sufficiente a far avviare tutti i movimenti necessari lungo il percorso più idoneo. La premessa di base di Todd era che *“la concentrazione su una immagine che implica movimento risulta in risposte nella neuro-muscolatura come necessarie per eseguire movimenti specifici con il minor sforzo.”* Sembra quindi che mente e cervello si debbano considerare identici. Avere un pensiero o trattenere una immagine nella mente, mandano un messaggio attraverso il SN in quanto i pensieri e il sistema nervoso sono connessi.

Immaginazione cinestesica e il Metodo Feldenkrais®

L'immaginazione cinestesica è altrettanto importante di quella visiva. Impariamo a immaginare non solo perché vediamo qualcosa ma perché memorizziamo in noi le sensazioni (e l'emozione) di “sentire il” e “sentirci in” movimento, cioè ricreiamo l'esperienza che ne abbiamo fatto.

Immaginare il movimento (anche se fosse il solo aspetto visivo, visualizzandolo) ricrea l'esperienza di noi stessi che ci muoviamo, o anche di qualcuno altro che si muove per il fatto di averlo visto muovere (Neuroni specchio).

L'immaginazione del movimento – o meglio di sé in movimento – è uno degli strumenti privilegiati usati nel MF per perfezionare la connessione esistente tra l'organizzazione neuronale e le funzioni motorie – e da qui l'espansione, affinamento, completamento dell'auto-immagine.

Due esempi dall'insegnamento di Moshe Feldenkrais

A. Yanai. Lezione 31 – Lifting in Thought, on the Stomach.

Inizierete ora una lezione che dovrebbe farvi abituare a lavorare nel pensiero e con l'immaginazione.

Lavorare nel pensiero non causa dolore e apporta benefici maggiori.

Lavorerete dapprima su di un lato in modo da poter vedere che cosa produce il lavoro con l'immaginazione.

Amberst, anno 2, settimana 2, 16 giugno 1980.

CAM – Rolling with the Entire Self. Rotolare con l'intero sé.

1. Sul fianco destro. Mano sul pavimento davanti. *Mentalmente* andate indietro con il torace, lontano dalla mano. Usate il pensiero, la sensazione – e non l'azione. *Ma notate che, una volta che si pensa a un atto, esso tende a essere eseguito. I muscoli, lo scheletro si mobilitano con quel pensiero di fare quella cosa. Noterete che testa e ginocchia si accorciano di pochissimo, come se volessero unirsi. Pensate a costole, sterno, muscoli della schiena, gli estensori, i flessori sul davanti, il respiro.*

1a. Mentre andate indietro col torace *pensate* di toccare con la fronte le ginocchia e con le ginocchia la fronte. *Non fatelo, immaginatelo.* E vedrete che lo farete, che vogliate o no. Potrete sentire che quando introduciamo il pensiero di toccare con la fronte le ginocchia e con le ginocchia la fronte – la cosa funziona. *L'atto inteso è organizzato già dentro e lo schema nella corteccia motoria, o corteccia intenzionale, produce il tipo di schema d'azione che è necessario.*

Immaginazione e lezioni di Integrazione Funzionale®

Vediamo ora alcuni aspetti dell'immaginazione nella pratica dell'IF.

1. L'insegnante *immagina per l'allievo* (che si presenta con un problema) *quello che l'allievo stesso non riesce a immaginare per sé* (il suo funzionamento ottimale).

Il *potenziale dell'allievo vive nella mente dell'insegnante* prima che possa attualizzarsi nel sistema mente/corpo dell'allievo.

2. Il fatto che *l'insegnante si crea un'immagine "ricca"* dell'allievo arricchisce l'auto-immagine della persona stessa.

3. *Immaginare prepara l'azione*. L'immaginazione organizza l'insegnante per l'azione prima che essa venga eseguita. Più l'insegnante è ben organizzato, più il messaggio è chiaro – l'azione è facile – la comunicazione è semplice e "pulita", cioè scevra dalle abitudini dell'insegnante, rispettosa del possibile e facile per lo studente – senza forzature. E il dialogo nella lezione è fruttuoso per entrambi.

In conclusione, immaginare per l'insegnante Feldenkrais nelle IF significa che l'insegnante stesso si auto-organizza nel migliore dei modi per l'azione. E cioè: dal momento che l'immaginazione si traduce in movimenti corporei – anche minimi – i quali movimenti hanno una qualità, una velocità, una direzione (tutte caratteristiche percepibili dall'allievo attraverso micromovimenti) tali micromovimenti legati all'intenzione e all'immaginazione vengono percepiti dall'allievo ancora prima che sia fattivamente avviato ed eseguito il movimento che si intende. Questo consente di fare poco senza forzare, ascoltare la risposta sottile dell'allievo, comunicare in modo chiaro e univoco e molto altro.

Pratica di Integrazione Funzionale® in coppia

Faremo ora un esperimento. Ve ne spiego la ragione; Quando il formatore/insegnante fa una dimostrazione di IF con un allievo e spiega cosa sta facendo e sentendo, anche chi riceve ascolta/sente quando viene detto, pertanto viene influenzato dalle parole, da ciò che viene descritto, indicato e spiegato del proprio "fare". Anche nelle pratiche di IF guidate succede questo: le istruzioni che il formatore dà all'insegnante che pratica vengono sentite anche dalla persona che riceve, la quale interpreta, collabora, anticipa, realizza in qualche modo l'istruzione prima che l'insegnante "faccia". L'allievo quindi sente e immagina l'insegnante che gli fa quella cosa, ecc.

Siccome qui stiamo parlando di immaginazione, e in particolare vogliamo sentire e provare a noi stessi – non perché non lo sappiamo, ma perché lo vogliamo sperimentare ancora una volta – che *immaginare è un mezzo potente di lavoro coi clienti* – non possiamo esplicitare questo lavoro immaginifico con le parole.

L'immaginazione dovrebbe essere tutta interna e se ne parliamo le facciamo perdere il suo carattere a-verbale, olistico, non lineare, *gestaltico*.

Ovvieremo a questo tipo di influenza reciproca e, possiamo dire, di deformazione dell'esperienza a due, con questo sistema: io proietto sullo schermo quanto vi chiedo di fare, il percorso di pratica che ho preparato. In questo modo solo voi insegnanti sapete quello che andrete a fare o non fare.

Ovviamente c'è l'inconveniente del fatto di dover leggere sullo schermo, al contrario delle istruzioni verbali che entrano nelle orecchie volenti o nolenti – per cui dovete essere attivi, alzare lo sguardo leggere e poi "fare".

Le istruzioni saranno minime – in modo che non dobbiate leggere molto.

Suonerò un campanellino per richiamare la vostra attenzione al cambio di diapositiva. *E già questo influenzerà lo studente ricevente!*

Non affrettatevi a guardare subito e leggere l'istruzione abbandonando lo studente con l'attenzione e con il tocco. Però dovete seguirle meglio che potete; se fate le vostre cose, *quanto già sapete*, non serve che siate venuti a questo seminario – farete sempre le cose che conoscete come fare. Nei vostri studi privati fate quello che volete, qui cercate di seguire il progredire della pratica come indicato e forse scoprirete qualcosa di nuovo, forse solo un dettaglio che risulta interessante per voi e che vi apre orizzonti nuovi di ricerca.

Per questo bisogna che i tavoli siano tutti orientati in modo che chi siede alla testa della persona guardi lo schermo. Sistemiamo i tavoli tutti nella stessa direzione e formate le coppie.

Prima pratica

Breve intervista iniziale. Come prima cosa chiedete a chi di voi sarà il ricevente di dirvi brevemente qualcosa che vorrebbe migliorare. L'insegnante ascolta solamente, non fa domande, non interpreta, non ricerca cause. *L'insegnante potrà tenere conto durante la pratica di quello che gli è stato comunicato come bisogno.*

Poi fate sdraiare la persona supina. Non mettete niente sotto le ginocchia o sotto la testa se non necessario (e cioè sotto la testa solo se viso non è parallelo al pavimento – sotto le ginocchia solo se la persona vi dice che è veramente scomoda).

(Segue il testo proiettato nelle diapositive. Nota: lo spazio dopo l'a capo corrisponde a un cambio della diapositiva)

Siete seduti. Prestate attenzione a voi stessi.

Ricercate la propria organizzazione neutrale da seduti.

Il neutrale è dove ci si sente comodi – stabili e nello stesso tempo si è pronti a muoversi in qualsiasi direzione, con facilità.

Occhi chiusi o aperti – mentre cercate questa sensazione di sentirsi “a casa propria” senza particolari “doveri” – “aspettative” – desideri.

Se vi aiuta, pensate alla testa alta sopra di voi,
al tubo interno,
dal primo anello costole – al piccolo bacino.

Da questa vostra organizzazione neutrale osservate e cercate di individuare le differenze nell'altro:

- altezza spalle,
- posizione della testa – se più inclinata da un lato,
- distanza tra orecchio e spalla.

Cercate di ipotizzare le preferenze – e quindi le abitudini.

Osservate:

- il bacino,
- le gambe,
- l'orientamento dei piedi,
- il ritmo del respiro.

Create, per voi stessi, un'immagine scheletrica completa della persona.

Andate a toccare la persona negli spazi vuoti tra lei e il tavolo.

Gli spazi che potete riempire/occupare con la mano – dove è possibile_senza muovere – spostare la persona.

- collo – scapole,
- polsi – palmi,
- lati della gabbia toracica – lombare.

Non arrivate a bacino e gambe.

Ritornate seduti nella posizione che per voi è neutrale.

Pensate – immaginate questi spazi interni:

Il cranio – con dentro l'encefalo – la corteccia e le altre strutture cerebrali.

Prima toccate la vostra testa qualche secondo...

Poi la testa della persona – fasciandola...

Fermatevi – togliete le mani – occhi aperti.

Immaginate questi altri spazi interni:

- bocca,

- occhi,
- orecchie,
- naso,
- gola.

Passate a immaginare il torace e quello che contiene:

- polmone dx e sx,
- cuore.

Prima toccate il vostro torace...

Poi l'altro facendo scorrere le mani leggermente per contornare quello che potete toccare...

Ritornare seduti alla testa.

Con una mano occupate lo spazio tra la scapola e il pavimento.

Esplorate questo spazio *senza voler muovere*:

- Il contorno della spina della scapola scorrendo verso l'esterno, ☐ l'omero.
- Verso il bordo interno dove la scapola finisce.
- Passate al tratto delle costole che sono libere per essere toccate.
- Arrivate alla colonna vertebrale.

Poi l'altro lato.

Trovate con le dita un punto in cui potreste muovere sollevando un po' la scapola, ma non sollevate – *immaginate di sollevare*.

Immaginate come la spalla si potrebbe sollevare e in che direzione seguirla mentre immaginate di sollevarla.

Nella vostra immaginazione, seguite la scapola che si solleva un po' e muove le costole.

Immaginate lo sterno che scivola lateralmente.

Toccate con la chiarezza dell'immagine anatomica di tutto.

Ora fatelo concretamente – e sentite in che direzione si muove...

Poi immaginate una direzione diversa...

Potete dirigere la forza – *con l'intenzione* – verso:

- la spalla opposta,
- il collo – la base del collo,
- verso le costole mediane,
- costole fluttuanti,
- l'articolazione dell'anca opposta,
- un piede.

Altra spalla.

Trovate con le dita un punto in cui potreste muovere sollevando un po' la scapola.

Ma non sollevate – Immaginate di sollevare!!!

Ora fatelo concretamente e sentite in che direzione si muove.

Poi immaginate una direzione diversa.

Potete dirigere la forza – *con l'intenzione*

- dove la persona vi porta,
- dove vi sentite attratti.

Concludete.

Restate seduti.

Ritrovate la vostra neutralità:

- la testa alta,
- ischi e piedi bene in appoggio,

- spalle appoggiate sul torace.

Chiedete alla persona di *venire seduta da sola*.
Fatele fare qualche passo – Non parlate ancora.

Poi scambiate le vostre osservazioni per qualche minuto.

Scambio di pratica di Integrazione Funzionale® (con indicazioni diverse per la pratica)



Breve intervista iniziale come nella prima pratica.

Poi fate sdraiare la persona supina con la testa verso lo schermo così che voi siete seduti ai suoi piedi. Non mettete niente sotto le ginocchia o sotto la testa se non necessario.

La persona è sdraiata con la testa verso lo schermo.
L'insegnante è seduto ai piedi.

Seconda pratica

Prestate attenzione a voi stessi.

Ricercate *la vostra organizzazione neutrale* da seduti.

Il neutrale è dove ci si sente comodi – stabili e nello stesso tempo si è pronti a muoversi in qualsiasi direzione, con facilità.

Occhi chiusi o aperti mentre ricercate questa sensazione di sentirsi “a casa propria” senza particolari “doveri” – “aspettative” – desideri.

Se vi aiuta, pensate alla testa alta sopra di voi,
al tubo interno,
dal primo anello costole – al piccolo bacino.

Da questa vostra organizzazione neutrale osservate e cercate di individuare le differenze nell'altro:

- altezza spalle,
- posizione della testa – ad esempio, se più inclinata da un lato,
- distanza tra orecchio e spalla.

Cercate di ipotizzare le preferenze – e quindi le abitudini.

Osservate:

- il bacino,
- le gambe,
- l'orientamento dei piedi,
- il ritmo del respiro.

Create, per voi stessi, un'immagine scheletrica completa della persona.

Andate a toccare la persona in questi spazi vuoti tra lei e il tavolo:

- lombare – trocanteri,
- ginocchia – caviglie,
- polsi – palmi.

Lo spazio che potete riempire/occupare con la mano
dove è possibile – senza muovere – spostare la persona.

Ritornate seduti nella posizione che per voi è neutrale.

Pensate – immaginate questi spazi interni.

Immaginate il torace e quello che contiene:

- polmone dx e sx,
- cuore.

Prima toccate il vostro torace.

Poi l'altro facendo scorrere le mani leggermente per contornare quello che potete toccare.

Passate alla pancia – stomaco – addome.

Non mettete le mani direttamente al centro di pancia–ombelico
ma più ai lati, verso il giro vita.

Passate al bacino.

Toccate il vostro bacino.

E immaginate il suo contenuto:

- genitali,
- visceri,
- organi,

poi quello dell'altro/a.

Mettete le mani sul davanti delle articolazioni delle anche (agli *inguini* – non alle creste iliache)
Senza spingere, senza fare pressione.

Immaginate le ossa *senza andare a sentirne la durezza e la consistenza*:

- le creste iliache al di sopra dei pollici,
- la testa dei femori sotto i palmi – polsi,
- l'osso pubico al centro.

Tornate seduti ai piedi.

Andate con le mani alle caviglie sul davanti.

Toccate leggermente, senza appoggiarvi.

State lì, neutrali

e *immaginate che da lì avete l'intero scheletro_*
sentitelo e... immaginatelo.

Conformate le mani in modo da adattarle

- al collo del piede,
- e alla fine della gamba inferiore,

come un guanto.

Usate l'immagine del guanto per cercare questa conformazione.

Immaginate di spingere verso la testa – ma non fatelo...

attraverso il contatto dell'interno del pollice e indice

in contatto con i malleoli di tibia e perone.

Sentite se immaginarlo vi organizza dall'interno per la migliore comunicazione all'esterno.

Lasciate andare e fatelo diverse volte.

Immaginate di tirare tutto lo scheletro

attraverso il contatto pieno di dita e palmo col collo del piede.

Sentite come vi organizzate

se immaginate la vostra testa alta

e che vi allungate in su,

senza farlo.

Ora fatelo concretamente.

Cioè... *fatelo – e non fatelo.*

Sentite come prima cosa la vostra organizzazione.

Tocate con la chiarezza dell'immagine anatomica di tutto.
Due sistemi nervosi che diventano uno.

Concludete...

Restate seduti – ritrovate la vostra neutralità:

- la testa alta,
- ischi e piedi bene in appoggio,
- spalle appoggiate sul torace.

Chiedete alla persona di venire seduta da sola.

Chiedetele di fare qualche passo – non parlate ancora.

Poi scambiate le vostre osservazioni per qualche minuto.

Conclusione

Venite tutti in piedi.

Immaginate di tenere due bastoncini tra le mani, del materiale che volete, pesanti quanto volete. State semplicemente in piedi e lasciate che l'immagine lavora in voi.

Prestate attenzione a cosa accade in voi, a come questa immagine cambia qualcosa in voi. Riorganizza qualcosa. Cosa accade a livello muscolare, scheletrico, "posturale"?

Ora tenendo questi bastoncini camminate per la stanza. Notate se vi aiutano a oscillare le braccia.

Bene *concludiamo*, vi ringrazio della partecipazione. Spero che questo lavoro vi fornisca spunti per lavorare di più con questa abilità umana.

All'uscita dalla sala troverete un foglio con alcune indicazioni di lezioni di CAM che usano immagini o anche solo l'immaginazione. Ci sono fogli a sufficienza, prendetene uno prima di andare via. C'è il mio indirizzo mail se volete commentare. Se volete potete fare qualche osservazione su questa esperienza e scrivermi.

Bibliografia: immaginazione e immagine del corpo

Moshe Feldenkrais si è interessato fin da giovane al potere dell'immaginazione traducendo in ebraico nel 1929 il libro di Coué *The Practice of Autosuggestion*. Per molti anni l'autosuggestione fu un punto di riferimento per il suo lavoro e menzionò Coué in varie sue pubblicazioni. Questo interesse di Moshe lo portò poi a interessarsi con rispetto, negli anni della sua esperienza statunitense, al lavoro di Milton Erikson che ha perfezionato la teoria dell'ipnosi e il suo impiego a fini terapeutici.

Una versione del libro di Coué è:

Emile Coué, Raymond Charpentier, *Autosuggestione cosciente*, RED.

Inoltre, Moshe aggiunse al libro di Coué due suoi capitoli pubblicati ora in un volumetto a parte:

Moshe Feldenkrais, *Thinking and Doing*, Genesis II Publishing, Inc.

Mara Della Pergola, nel suo *Lo sguardo in movimento*, Astrolabio, dedica un capitolo a *Immaginare/Immaginarsi* in cui fa anche una ampia carrellata su questa funzione come utilizzata nell'insegnamento del metodo.

Un altro testo interessante è quello di J. Houston, e R. Masters, profondi conoscitori del metodo ed esploratori della consapevolezza e del potenziale umano. In esso si combina il potere del linguaggio in relazione alla propriocezione e cinestesia: in pratica sono processi di CAM che *avvengono leggendo*.

Houston J. e Masters R. *Neurospeak*, Armenia 1996.

Un interessante settore su questa funzione e uso dell'immaginazione nelle pratiche somatiche è iniziato con il testo di Mabel Todd, *The Thinking Body* del 1937 solo recentemente, nel 2017, tradotto in italiano dall'inglese: Mabel Todd, *Il Corpo Pensante. Equilibrio e dinamica del movimento umano*, Gremese.

I suoi studi hanno poi prodotto un settore chiamato ideokinesisi di cui sono rappresentanti Barbara Clark e Lulu Sweigard. Eric Franklin, un danzatore svizzero ha elaborato un suo metodo basato sulla ideokinesisi. Due suoi libri sono:

Eric Franklin, *Visualizzazione e Movimento*, Red.

Eric Franklin, *Dynamic Alignment Through Imagery, Human Kynetics*. Testo completo e interessante non tradotto in italiano.

Altri testi:

- Françoise Dolto, *L'immagine inconscia del corpo. Come il bambino costruisce la propria immagine corporea*, Bompiani.
- Gerald Epstein, *Guarire con la visualizzazione*.
- Shakti Gawain, *Visualizzazione creativa*.
- Pierluigi Lattuada, *Visualizzazione per guarire*, MEB.
- Ian Robertson, *Intelligenza Visiva – il sesto senso che abbiamo dimenticato*.