

Seminario n. 25

## SEBASTIANO BORELLA

Assistant trainer di Metodo Feldenkrais®

### MANOVRE SOTTILI ED EFFICACI TENENDO LA TESTA DELLA PERSONA

Raggiungere e dialogare con dorso, torace e diaframma dalla testa

*Lavorare a partire da movimenti della testa può essere potente ed efficace, e anche delicato. Ha grande valore sia sul terreno della differenziazione, sia dell'integrazione. Idea della manovra non solo come qualcosa che faccio, ma come campo di un dialogo.*

Partiamo da questo fatto: una delle strategie fondamentali che abbiamo nel Metodo Feldenkrais®, che usiamo nell'Integrazione Funzionale® ma anche nelle CAM, è quella di aiutare e sostenere la persona nel fare ciò che già fa. Se riusciamo a individuare e a entrare in contatto con quello che la persona sta già facendo la aiutiamo, le diamo l'opportunità di uscire dal suo schema e fare qualcos'altro.

Allargando un po' il campo, possiamo descrivere questa strategia come lo stare con la persona così com'è ora. La persona sdraiata sul tavolo è, teoricamente e apparentemente, passiva. Quando iniziamo a toccarla ci accorgiamo che certi movimenti sono facili, altri difficili, altri ancora magari addirittura impossibili. Sentiamo che un dato movimento è facile in una certa direzione e meno in un'altra. Tutto questo ci dice qualcosa sulla sua organizzazione. Solo apparentemente dunque, solo su un certo piano si trova in una condizione di neutralità e di riposo. In realtà si trova comunque all'interno dei suoi schemi. Che tradotto in altri termini diventa: la persona in quel momento sta facendo qualcosa. Quindi in questo contesto il discorso funzionale diventa (perché noi nel Feldenkrais ci muoviamo sempre in una logica funzionale): io ti aiuto a sentire che cosa stai facendo adesso. Quindi in questo momento lasciamo sullo sfondo il cosa vorresti fare, cosa farai dopo, in cosa diventerai più abile. Mettiamo ora il nostro focus, l'accento su cosa sta succedendo ora. Se io riesco a stare con te così come sei ora questo può generare spontaneamente un processo di riorganizzazione, di apprendimento.

Quello che intendo mostrarvi oggi è un lavoro basato su piccoli movimenti incentrati prima di tutto sul sentire, prima che sul fare. Nel dare un'Integrazione Funzionale®, mentre tocchiamo la persona, ci muoviamo sempre lungo questa polarità del fare e del sentire. Fare e sentire devono sempre integrarsi e coniugarsi. In quello che facciamo oggi l'accento va più sul piano del sentire. Tutta questa introduzione la faccio per portarci nella zona del metodo in cui andiamo a lavorare oggi. Ora comincerei subito a mostrarvi qualcosa. Dove preferite che mi metta a dimostrare? Benissimo, mi metto a questo tavolo. Adesso io non vi faccio vedere una lezione, ma vi mostro un tema. In due ore la mia ambizione è di farvi vedere qualcosa che vi incuriosisca, certo non di esaurire l'argomento.

Ho bisogno di un volontario, chi viene? Robert, bene.

Robert di cosa hai bisogno, come ti senti?

R: "Qualunque cosa tu faccia che riguardi il rapporto del collo con la testa per me è stupendo".

Perché, tu cosa senti? Dimmi semplicemente cosa senti tu. Prova a dimenticarti di essere un insegnante Feldenkrais e permettimi di dirti semplicemente cose come "mi fa male qua mi fa male là" come fanno molto spesso i nostri clienti.

R: "Sento un po' di fastidio, non ho particolari dolori. Sento che giro la testa meno a destra e che sono molto attivo con la testa, e sento che quando qualcuno lavora con me, mi è difficile lasciare andare il collo e la testa. Mi è difficile lasciarli passivi".

Bene, per adesso prendiamo così la tua richiesta. Ora saltiamo dei passaggi rispetto a una IF vera e propria, nella quale abbiamo molte altre cose che possiamo fare per raccogliere le informazioni che ci servono. Ti chiedo di sdraiarti sul fianco dove sei più comodo. (Si sdraia sul fianco sinistro). Da un lato non facciamo una lezione vera e propria ma dall'altro lasciamo anche qualcosa dello spirito di una vera e propria lezione: io non so ancora esattamente che cosa sto per fare. Partiamo da un movimento che tutti conosciamo che è provare a muovere la spalla avanti e indietro e vedere come è per lui. Sento che la sua spalla può venire indietro. Allora provo a farlo facendo ruotare la testa a destra. Questo è anche un test. Lui è un insegnante Feldenkrais e quindi sa già cosa voglio fargli fare, conosce già il movimento. E, come mi aveva già lui stesso anticipato, tende ad aiutarmi, a essere un po' attivo. Va bene così, andiamo insieme.

La prima cosa che voglio far vedere, che voglio introdurre, è il discorso del contatto in un'ottica che, come dicevo prima, è quella del ridurre il fare per aprire più spazio al sentire. Ora comincio a giocare un po' con il contatto. Facendo il movimento ho sentito che in questo punto, qui vicino alla settima cervicale c'è qualcosa che intralcia il suo movimento del girare il torso e la testa. Appoggio qui un dito. Il primo elemento ovvio di questo contatto è che io sto toccando qua. Ma non c'è solo quello: io posso portare la mia attenzione in modo tale da non ascoltare solo quello che sto toccando direttamente ma anche in modo da sentire anche luoghi del suo corpo che non sto direttamente toccando. Sentire se c'è qualcosa qua per cui il suo movimento non scorre. Sento che lui sta facendo qualcosa qua. Cerco di capire che cosa. Io non sto cercando di fare qualcosa: sto ascoltando quello che lui fa e dove. E mi chiedo in che modo e secondo quale logica. Tutto quello che posso capire. Evidentemente non è detto che le informazioni che raccolgo siano tutte chiare. Ascoltare è importante comunque, anche solo la percezione che lui ha di essere ascoltato è già estremamente significativa, ci colloca in una relazione profonda e nella quale il lavoro tende a essere più efficace.

Questa zona mi sembra un poco più critica nel contesto di questa funzione che è ruotare la testa a destra, per guardare, per esempio. Ora non sto ascoltando il punto che tocco, ma sto ascoltando anche me stesso. Dov'è il mio ascolto? Dove può andare la mia attenzione mentre lo tocco? Com'è per voi ascoltare queste cose, vi sembrano strane? No? Bene, meglio così. Si tratta di accorgersi di avere anche possibilità più sottili, se lo faccio io lo potete fare anche voi. Si tratta di accorgersi di come il nostro ascolto può essere molto vivo e andare molto lontano. Può anche essere semplicemente il respiro che ascolto.

Nel Feldenkrais il contatto è principalmente un contatto scheletrico, ma non esclusivamente scheletrico. Partiamo da quello perché è più chiaro, perché è più chiaro nel comunicare il movimento, ed è più chiaro il messaggio che arriva all'altro. Ma come sempre nel Feldenkrais dipende, cioè ogni regola o regolarità che cerchiamo di trovare per orientarci meglio, presenta un certo numero di eccezioni, e vale in un certo contesto. In questo momento sto toccando una vertebra, ma come stavo dicendo non è obbligatorio toccare un osso. Può succedere che vi accorgete che è significativo in un dato momento toccare secondo un altro criterio. Vale la pena di mettersi poi a sperimentare in proprio, questo tipo di lavoro. Sono strumenti molto potenti, ma bisogna anche un po' abituarci a usarli. In questi anni mi sono messo a lavorare sempre più spesso con tocchi e movimenti molto piccoli, senza aver visto nessuno farlo, è stata una mia sperimentazione. Forse Carl Ginsburg, ma è stato quasi 20 anni fa, è passato molto tempo. Chissà cosa faceva, chissà come lo vedrei ora.

E ci sono stati momenti nei quali mi sono chiesto: chissà se sto facendo qualcosa davvero? Devo farmi dare dei soldi da questa persona? Naturalmente abbiamo la possibilità di introdurre gradualmente nel nostro stile di lavoro le novità, e rimanendo sempre con l'ascolto vigile e aperto di solito riusciamo a rimanere in contatto in tempo reale con il processo della persona, e capire se siamo efficaci in quello che facciamo o è meglio cambiare. Ma questo vale in realtà sempre!

Domanda di uno studente: "In quali casi, o con quali tipi di persone, è più indicato usare questo tipo di lavoro?"

Questa è una classica domanda molto spontanea, ma alla quale è molto difficile rispondere in modo rigoroso. Provo a fare qualche esempio: ci sono persone molto rigide con le quali questo lavoro per piccoli tocchi è profondamente efficace. Ci sono persone talmente rigide che con loro puoi fare quasi solo questo. A volte le persone sono tanto rigide per esempio perché hanno bisogno di controllare tutto, e un tocco così delicato può essere un buon modo per cui finalmente si sentono libere e tranquille di smettere di controllare. Ciò che fai è talmente piccolo, e talmente anche indecifrabile per cui succede che persone che hanno un'idea molto rigida di se stesse, che hanno l'esigenza di controllo molto forte, in questo modo riescono invece a lasciar andare il loro schema. Forse gli mancano appigli, per poter controllare. Così come invece ci sono persone così rigide e così desensibilizzate che con un tocco così delicato può succedere che non le raggiungi. Dipende da chissà quanti fattori. Anche per questo l'ascoltare per noi è un fattore decisivo. Ora sto toccando questa vertebra. Se apro il mio ascolto a sensazioni anche piccole comincio ad accorgermi che sento diverse cose. Sento bene il suo respiro, e posso farmi un'idea abbastanza distinta di cosa fa il suo diaframma. Non dimentichiamo che io offro a lui l'opportunità di sentire di se stesso, ciò che io sento di lui. In una IF siamo una risorsa percettiva per l'altro. Ma a volte sentiamo anche dei movimenti un po', come dire?... più impliciti. Per esempio, a volte si sente qualcosa che vibra un po'. Io non so cosa sia questa vibrazione, oppure qualcosa che trema un pochino, come un senso di agitazione. Fatto sta che io so che è molto utile ascoltare anche queste cose. Anche loro sono parte di ciò che la persona è o fa in questo momento, e ascoltare è offrire un'opportunità alla persona di raggiungere una condizione di neutralità. È qualcosa che si sta muovendo nella persona.

*Uno studente fa una domanda che non si sente.* Risposta: anche questo è un tema importante: per poter davvero ascoltare un'altra persona abbiamo bisogno di conoscerci. Per sentire cosa sta facendo un altro abbiamo bisogno di un buon grado di consapevolezza di cosa stiamo facendo noi. E per prenderci cura di un altro abbiamo bisogno di essere in grado di prenderci cura di noi. Non solo in generale, ma di farlo proprio in quel momento.

Quindi la certezza assoluta di ciò che sentiamo non ce l'avremo mai, e infatti noi non facciamo diagnosi. Quello che possiamo fare è entrare anche noi nel processo di trasformazione della persona, con la nostra consapevolezza. Ciò che cerchiamo non sono certezze ma il generare un processo di apprendimento fecondo. Quindi prova a fidarti di quello che senti e a lavorare su quello, e con quello. Ecco, ciò che sento adesso è che lui ora riesce a non aiutarmi; ha smesso di aiutarmi quindi questo cosa vuol dire? Che forse si trova già un po' di più vicino a quella condizione in cui riesce a smettere di fare quello che fa di solito.

Io sento ora qualcosa qui dentro che non posso toccare direttamente. C'è questo muscolo qua che ha tutto un suo carattere e sta facendo qualcosa. Un po' vibra. E lavora, è attivo. Certe volte il contatto è veramente delicato tanto che le persone mi chiedono se sto toccando o no. Altre volte invece la cosa è completamente diversa. A volte c'è qualcosa di duro che non si muove e non risponde. Adesso sto spingendo un po'. Come lo sto facendo? Spingo un po' per tenere il suo bacino esattamente nella posizione in cui lo tiene lui. Esattamente come lui già lo tiene. Il contrario esatto del muoverlo. Con quello che faccio gli dico: te lo tengo io il tuo bacino. Ci sono persone con cui veramente non sai più come fare per cercare di fargli fare un movimento e allora una cosa molto utile è aiutarle a stare ferme. Posso fare la stessa cosa ma non con un dito, ma con tutta la mano. Vediamo se se ne accorge, come risponde. Ecco vedete adesso risponde.

Torniamo al movimento di riferimento. Aggiungo qualcosa, provo a far rotolare anche il bacino. Va meglio, vedete? Però sento anche un ostacolo che prima non percepivo. Nel Feldenkrais come punto di partenza ci occupiamo di movimenti scheletrici. Quindi teniamo presenti solo i muscoli scheletrici cioè i muscoli che direttamente il corpo impegna allo scopo di muoversi. Va bene, e ci sono ottime ragioni per farlo. Ma a un secondo livello di approssimazione ci accorgiamo che ci sono altre cose. Nel caso

della testa, per esempio. Se uno è abituato a stringere perennemente la lingua, la laringe o la gola non sta facendo cose che direttamente sono coinvolte in ampi movimenti scheletrici, ma queste cose che fa possono essere fattori che influenzano molto la mobilità della testa. Per cui ha senso contattare anche quello che sta dentro. Per esempio ho la sensazione che qui c'è qualcosa che ha una consistenza diversa, qualcosa che sembra un po' stretto. Se riesco in qualche modo a contattare questa cosa ci può riuscire anche lui.

Certe volte, toccando, ciò che sento è chiaro, mentre altre volte non è molto chiaro. Certe volte è talmente poco chiaro che il sentire si confonde con l'immaginare. Non sempre io sono sicuro che toccando qua riesco a toccare anche là. Certe volte ha senso provare a immaginare. Da un lato uno può sempre avere il dubbio di stare inventando. Ma provando e riprovando ci si accorge che non è un immaginare arbitrario. A volte ci si accorge che è facile immaginare e certe volte che è difficile, quindi non è un immaginare indiscriminato del tipo "invento qualsiasi cosa". Non ho troppa paura di immaginare perché così facendo riesco ad avere una fiducia sufficiente nella mia sensibilità, per cui riesco a contattare delle cose così sottili che se non non potrei contattare. A volte non si sa se si immagina a vuoto, ma non è grave, al massimo quella manovra lì non è efficace. Ci si accorge subito, o dopo un po' se lui risponde o se non risponde.

Mi succede continuamente, letteralmente tutti i giorni, che quando mentre tocco ho anche dubbi, ma che alla fine la persona mi dice di sua iniziativa "mentre mi toccavi qua sentivo che rispondeva dall'altra parte, mentre mi toccavi il piede rispondeva il collo, mentre toccavi il bacino mi rispondeva la spalla". E molto spesso indicandomi proprio il collegamento che avevo sentito io!

Ora avete voglia di cominciare un po' a giocare con queste cose?

*Passano alcuni minuti. Lavoro a coppie.*

Il campo del vostro ascolto deve inglobare voi stessi.

Prendete un movimento di riferimento, e facendolo cercate di ascoltare. Cosa sentite voi, e la risposta dell'altro. Vedete se trovate qualche punto che per l'altro in qualche modo è significativo. A volte si trova un punto in cui subito l'altra persona comincia a respirare in un altro modo. A volte invece si trova un punto in cui si sente come se si toccasse un oggetto inanimato. Ma si può provare a fermarsi e a variare il contatto in modo che sia più o meno leggero. Cominciate a sentire con il vostro tocco che cosa contattate. Se è lì dove state effettivamente toccando oppure non solo, ma raggiungete qualche altro punto. Certe volte è possibile farsi una sensazione, un'immagine tridimensionale del respiro della persona. Ogni tanto tornate al movimento di riferimento e magari allora individuerete qualche altro punto in cui c'è bisogno.

A volte si trovano punti nei quali ci si accorge che sono particolarmente significativi per la persona e allora possiamo fermarci di più. Quindi possiamo in qualche modo mettere tra parentesi, sospendere un attimo il nostro progetto, e aspettare che la persona faccia il suo processo. Il progetto è sempre qualcosa di nostro. Più importante è il processo della persona con cui lavoriamo, che può essere anche qualcosa che prende un'altra strada rispetto a ciò che noi abbiamo in mente e quindi dobbiamo essere pronti ad accorgercene. Fra 5 minuti cambiamo i ruoli.

Portate a compimento concludete quello che fate, dite al vostro partner di cominciare a sedersi ora veniamo al centro della stanza che vi mostro qualche altra manovra, qualche altra cosa. Ho bisogno di un rullo. Vi faccio vedere qualcosa. C'è qualcun altro? Robert, ho detto qualcun altro. *(risate)*

Per favore sdraiati sulla schiena ho bisogno di qualcosa qua, mettiamo dei cuscini sotto la testa. Ok. Volevo farvi vedere qualcos'altro, sempre a partire dal contattare non solo quello che si tocca ma anche qualcosa che sta un po' più lontano. Diciamo contattare indirettamente. Un'ottima applicazione di quest'idea è in quella classica manovra che è quando si tira delicatamente la persona dal piede, dalla caviglia. Magari la lezione non comincia così. Prima devo sentire un po' in che condizioni si trova.

Faccio qualche cosa di introduttivo per avere un'idea di come lei è organizzata, esploro i movimenti della sua gamba. Ora prendo la sua caviglia ed esercito una lievissima trazione. Come se muovessi la pelle della sua gamba. Questa lieve trazione non mi serve per allungarla, mi serve per sentire. In questo momento quello che mi è facile sentire è solo la sua gamba e non oltre. Stiamo parlando di collegamenti: quali parti sono collegate e quali parti non rispondono? Ci vuole un po' di tempo. Adesso sono arrivato a sentire all'articolazione dell'anca. Adesso la sensazione che il collegamento arrivi dalle parti del diaframma.

Domanda di uno studente: "Tu stai tenendo tirato o lasci andare e poi riprendi?" In questo momento sto tenendo, ma si può benissimo anche lasciare andare e riprendere, dipende anche da che cosa fa la persona. Ci sono persone che cercano di seguirti altre che se fai un po' forte si irrigidiscono a seconda della risposta dell'altro il dialogo può procedere in un modo o in un altro.

Pian piano a volte si arriva alla sensazione di poter arrivare alla testa, al collo, certe volte, certe volte no. Oppure posso usare quello che sto facendo ora per acquisire informazioni e dico: il mio contatto riesce a raggiungere quel tal punto e oltre non va, quindi posso decidere di andare a lavorare su quello, andare a eventualmente a fare qualcosa direttamente in quel punto.

Un'altra classica manovra di cui della quale ci sono mille versioni è questa: si tiene il piede e si spinge attraverso. Per come lei è messa vi farei vedere questo: un buon punto è il quarto metatarso. Il quarto metatarso è un ottimo punto per cui si può arrivare a sentire molto facilmente l'anca. Il mio pollice è sul quarto metatarso. Non è spingere davvero, ma è spingere solo per toccare, è una leggera pressione per sentire. Come se avessi un bastoncino col quale tocco qualcosa, per percepire attraverso il mio bastoncino la consistenza di quel cuscino lì. È un tipo di contatto che permette molto facilmente all'altro di riorganizzarsi. In modo che è al 95% inconsapevole, perché è tutto molto piccolo. Ma si vede subito che la persona comincia a fare qualcosa per riorganizzarsi.

L'altro punto dal quale posso effettuare questa pressione per contattare è: se penso al prolungamento, alla proiezione della tibia sotto la pianta del piede. Quando tocco dal quarto metatarso la linea di contatto ha un tragitto che percorre alcune articolazioni. In questo caso la linea è un po' più diretta. Forse non è la cosa più vantaggiosa per come è messo il suo ginocchio in questo caso però si può provare. Per esempio, nel suo caso in questo momento il dubbio è anche su come è messa la schiena lombare. Questo rullo è un po' basso proviamo a cambiarlo, ecco.

Come stai, tu che ricevi? "Il contatto è arrivato fino alla testa mentre dal quarto metatarso è stata molto immediata la sensazione nell'anca. Magari si è anche visto, come se avessi mosso l'anca. Mentre attraverso la tibia è stato molto più lento, e poi mi è arrivato fino alla testa molto chiaramente".

Adesso facciamo qualcosa con la testa così poi sperimentate tutte queste cose fra voi.

Domanda da un partecipante: "La tua attenzione dove andava? Andava verso la testa?"

Sì la mia intenzione, la mia attenzione andavano dal piede fino alla testa, la mia intenzione va fino alla testa ma non so se ci arrivo. Devo sentire il percorso dal punto del piede che tocco fino alla testa, o dove arrivo. C'è una direzione, e qualcosa che si collega piano piano. Provo. E anche aspetto. Il processo è suo, non mio. Io posso aiutare un po' per vedere se troviamo la via, però lascio fare a lei. Io posso dare a lei opportunità migliori o meno buone. Ma se ci riusciamo, ci riusciamo in due, non mi sostituisco a lei, non è qualcosa che io faccio a lei.

Andiamo di là, alla testa.

Ci sono una serie di cose che si possono fare dalla testa che sono moltissime, ma adesso facciamo quello che possiamo. Cominciamo dalla cosa più piccola di tutte. Non prendo neanche la testa, è una

lievissima trazione che faccio dalla base del cranio per sentire, per vedere se è possibile contattare da qui altre cose. Per ora non riesco andare al di là del collo. Vediamo se mettendo le mani sotto la testa cambia qualcosa. Ecco adesso comincia a cambiare qualcosa. L'unica cosa che sto facendo è prendere atto di cosa sento, però questo funziona perché sta cambiando qualcosa. Perché permette anche a lei di sentire qualcosa di se stessa e questo le permette di riorganizzarsi. Ora provo a sollevare un po' la sua testa. Che cosa cambia se per esempio sollevo la sua testa un po'? Per esempio io so che devo stare attento perché facilmente mi dimentico, e non me ne accorgo, che uso una mano diversamente dall'altra. Una è più presente. Presto attenzione anche a questo quindi, in questo caso sarei io a perdermi dei pezzi a causa della mia modalità specifica personale di ascoltare e di organizzarmi. Ecco, ogni volta che io mi accorgo di qualcosa di me, l'altra persona risponde subito. Adesso comincio ad avere la sensazione di poter sentire fino all'altezza delle scapole. Di solito non faccio una lezione solo così. Vediamo ancora una variante, poi magari mi fermo. Questa cosa è ancora più delicata: così come dal piede ho usato una leggerissima pressione per sentire, questa cosa in modo ancora più delicato si può fare anche dalla testa. Qua sto facendo leggermente con questa parte non sto facendo quasi niente come se facessi appena appena appoggiare la testa al tuo collo. Si può alternare per sentire, la trazione alla micro-spinta. Ecco, direi che ora arriva più giù.

Bene, ora mettetevi in coppie e lavorate con queste cose.