

FILOMENA CANCELLARO
Insegnante Metodo Feldenkrais®

SCRITTURA E METODO FELDENKRAIS®

Premessa

Questo seminario nasce dall'idea di praticare il Metodo Feldenkrais® per migliorare la scrittura, la scrittura manuale e in corsivo. Avevo letto, all'inizio del mio percorso formativo per diventare insegnante Feldenkrais, "Il caso di Nora", scritto dallo stesso Feldenkrais, e l'avevo poi messo da parte non cogliendone immediatamente tutte le possibili implicazioni tra la consapevolezza degli schemi neuro-muscolo-scheletrici e lo sviluppo delle capacità di lettura e scrittura. Come ben spiega Feldenkrais ne "Il caso di Nora", per scrivere dobbiamo imparare a essere consapevoli di tutte le gradazioni di sforzo delle dita, del nostro orientamento nello spazio, di saper distinguere tra destra e sinistra, di saper dirigere le dita verso ciò che gli occhi vedono. Così ho pensato che lavorando sul movimento degli occhi, con una lezione come la AY 10, avrei potuto migliorare la scrittura. Quando poi, nel 2018, ho proposto, in un seminario sulla respirazione, la lezione AY 180 – Respirare ritmicamente, sono rimasta colpita, in particolare, dalla frase con cui Moshe conclude la lezione: *Provate a vedere se c'è un cambiamento nella vostra grafia!* Coordinare il ritmo della respirazione con i movimenti ritmici delle mani e di tutte le dita può modificare uno schema corporeo e questo cambiamento può rendersi visibile nell'azione dello scrivere. Allora si è formata l'idea di un percorso che, attraverso i movimenti di queste due lezioni di Consapevolezza Attraverso il Movimento®, potesse mettere in moto un processo di cambiamento nelle capacità di scrittura. Mi sono chiesta poi quale movimento di riferimento potesse essere adatto a un percorso del genere e sono arrivata alla conclusione che questo non poteva essere altro se non la produzione di uno scritto. L'azione dello scrivere, infatti, ha proprio il valore di un movimento di riferimento: svolta all'inizio e alla fine, permette di cogliere le eventuali differenze tra i due testi prodotti. Mi sono interrogata, in seguito, su quale tipo di testo scritto potesse essere più adatto a questo percorso; meglio la narrazione o la descrizione? Propendere per il testo descrittivo mi è sembrata la scelta più semplice. Nella descrizione, infatti, si attiva un processo di conoscenza che, partendo dall'osservazione e dall'ascolto permette, a chi scrive, di conoscere nuovi contenuti, e, ai lettori, l'acquisizione di nuove conoscenze. Nel definire questa proposta, che ho sperimentato con i miei studenti dell'UNITRE materana nello scorso e nel corrente anno accademico, mi sono resa conto di aver seguito due miei grandi desideri: migliorare il mio movimento, i miei schemi corporei, e migliorare la mia scrittura, sia nel segno, sia nell'efficacia comunicativa. Desideri coltivati da sempre, ma per anni rimasti latenti, come due fiumi carsici che silenziosi scorrono paralleli, forgiando paesaggi nascosti e convivendo con altri paesaggi in superficie. Questo lavoro è stato come l'aprirsi di una faglia che ha permesso ai due fiumi sotterranei di intersecarsi e, insieme, di sgorgare in superficie, dando profondità ai paesaggi superficiali e visibilità a quelli sotterranei. Si è innescato così un processo di riconnessione, di riconciliazione per creare un paesaggio affatto nuovo e pronto allo schiudersi di molteplici prospettive.



Questa immagine rappresenta un oggetto antichissimo: uno schiaccianoci. Quello che si vede subito, però è l'armonioso incontro di due mani che non fa pensare immediatamente a un oggetto che possa avere un uso pratico e quotidiano: è una scultura di rara eleganza e nello stesso tempo un oggetto utile! Come le nostre mani, delicate e potenti insieme. Dotate di muscoli molto piccoli e di un'alta percentuale di terminazioni nervose, rispetto alle fibre muscolari, che rendono possibili impercettibili cambiamenti di posizione, sono trasmettitori, straordinariamente sensibili, di processi interni e nello stesso tempo recettori di stimoli dell'ambiente esterno. Quello di cui ci si occupa in questo seminario è la capacità che hanno le mani di rendere visibili le parole, cioè di scrivere; lo si fa portando l'attenzione su di esse proprio con la scrittura, infatti, si descriveranno. Si descriveranno, all'inizio, prima di fare due lezioni di CAM, e alla fine, per notare se è cambiato qualcosa nella percezione delle proprie mani, nella capacità di descriverle e anche nel segno sulla carta: nella grafia.

Qualche spunto teorico

La descrizione e la concezione sistemica

Produrremo testi descrittivi per rendere agevole il lavoro di ricerca delle differenze negli scritti e per migliorare le nostre capacità di osservazione. Italo Calvino parla della descrizione come di un'arte oggi molto trascurata e si dedica all'esercizio di quest'arte tanto da scrivere un libro, *Palomar*, che egli stesso definisce una specie di diario su problemi di conoscenza minimali, vie per stabilire relazioni col mondo, gratificazioni e frustrazioni nell'uso del silenzio e della parola¹. Nella descrizione, è possibile ispirarsi a un oggetto reale, in questo caso le mani, per conoscerlo e nello stesso tempo esprimere un personale punto di vista su questo stesso oggetto di conoscenza: è il mio occhio che guarda e che ne coglie le caratteristiche.

¹ Italo Calvino, *Lezioni Americane*, Mondadori-Oscar Moderni, Milano, 2016.

È il Leonardo da Vinci che abita in noi che si risveglia e sente, via via più forte, come scrive Calvino, sempre nella sua opera *Lezioni Americane*, un incessante bisogno di scrittura e si mette alla ricerca delle parole per indagare il mondo nelle sue manifestazioni multiformi e nei suoi segreti e anche per dare forma alle sue fantasie, alle sue emozioni, ai suoi rancori.

È il Leonardo che osserva, descrive e ricerca il rapporto tra forma e funzionamento. Leonardo aveva già intuito per esempio la relazione tra fisiologia del flusso della linfa e la morfologia delle ramificazioni, basandosi per analogia sugli studi relativi allo scorrimento dell'acqua e al rapporto di questo con la forma del bacino dei rami tributari di un fiume, così come, in anatomia, con le ramificazioni di arterie e vene, o di trachea e bronchi. Quando infatti Leonardo indagava "tutte le forme della natura", nei vari rami della sua scienza, cercava sempre i processi e gli schemi organizzativi che avevano in comune. Era affascinato dal moto elicoidale e riconosceva nelle forme a spirale i simboli della vita: un codice archetipico di tutte le forme viventi al contempo stabile e in continuo mutamento. La sua concezione organica della vita è rimasta latente per secoli affiorando solo di tanto in tanto, ma oggi, dalla prospettiva della teoria della complessità e dei sistemi viventi, si può affermare, come scrive Fritjof Capra nel libro "Discorso sulle erbe", che l'intuizione di Leonardo era assolutamente corretta: la coesistenza di stabilità e mutazione che si concretizza nella forma a spirale, e specialmente nel vortice a spirale, è in verità una caratteristica fondamentale di tutti gli esseri viventi².

Nella concezione sistemica della vita non consideriamo più l'universo, né il nostro pianeta, né noi stessi come macchine formate da componenti elementari, ma come reti di relazioni inseparabili e quindi come esseri viventi che si autoregolano. Nel nostro corpo tutto: mente, cervello, tessuti, cellule sono sistemi viventi e sistemi cognitivi. L'evoluzione non è più considerata una lotta, ma una sorta di cooperazione in cui la creatività e l'emergere costante di novità, come, per esempio, la nascita della scrittura, sono le forze trainanti.

Brevi cenni sull'origine della scrittura

Guardando indietro nella storia dell'evoluzione umana, la scrittura può essere considerata una tappa evolutiva che ha seguito il suo sviluppo naturale nel corso di millenni in una sorta di collaborazione fra esseri viventi nel tempo. In un interessante articolo di Denise Schmandt-Besserat, "Dalla contabilità alla letteratura"³, si ipotizza che in Medio Oriente la letteratura sia nata dalla contabilità e che in questo percorso, durato seimila anni, otto personaggi di fantasia, creati dall'autrice, abbiano contribuito diacronicamente a giungere alla scrittura. Si parte dalla invenzione dei contrassegni e quindi del primo codice visivo, avvenuta nell'8000 a.C. Si associano infatti manufatti di forme diverse a quantità e a tipi di merci diverse. Per esempio un contrassegno di forma conica indica una piccola quantità di frumento, mentre una sfera ne indica una quantità più grande, un cilindro, invece, indica un animale. Si passa poi a creare delle cretule (contenitori in cui i contrassegni potevano essere conservati) e, in seguito, a stampigliare dei contrassegni sulla superficie delle cretule per indicare quanti contrassegni e di che forma fossero contenuti nelle cretule stesse. Questo passaggio è importante per la scrittura perché si passa dal manufatto tridimensionale al segno bidimensionale! Finalmente si arriva a sbarazzarsi dei contrassegni perché i segni vengono incisi direttamente su tavolette di argilla facendo così in modo che i segni divengano indipendenti dai manufatti tridimensionali racchiusi nelle cretule. Si arriva all'incirca nel 3200 a.C. e i segni, ancora stampigliati, si riferiscono a unità di beni e sono sempre in rapporto di uno-a-uno: tre piccole quantità di grano sono sempre indicate con tre coni stampigliati. Quando si passa a graffiare i segni, invece che stampigliarli, si migliora in precisione nella raffigurazione, ma si compie anche un passaggio molto importante perché i simboli, indicanti per esempio un'anfora di olio, non sono più ripetuti in corrispondenza uno-a-uno, ma iniziano a essere graffiti una sola volta e preceduti da

² Fritjof Capra - Stefano Mancuso, *Discorso sulle erbe – Dalla botanica di Leonardo alle reti vegetali*, Aboca S.p.A., Sansepolcro(AR), 2019,

³ Articolo contenuto nel volume *Origini della scrittura – Genealogie di un'invenzione*, a cura di Gianluca Bocchi e Mauro Ceruti, Mondadori, Milano, 2002)

segni che indicano le quantità: i numeri! Da questo momento in poi i simboli che indicano le quantità numeriche e quelli che indicano il tipo di bene iniziano a evolversi separatamente dando origine a due sistemi di segni, quello della contabilità e quello della scrittura. Quando si affronta il problema di scrivere i nomi delle persone che ricevono o danno i beni descritti sulle tavolette si inventano dei segni che corrispondono ai suoni, i fonogrammi. Con questa invenzione il mondo della scrittura si allontana dalle cose per essere associato ai suoni della lingua. Nel 2700/2600 a.C. uno scriba utilizza per la prima volta la scrittura per una funzione diversa dalla contabilità, quella funeraria: non incide con uno stilo su tavolette di argilla, ma con un bulino su oggetti del corredo funerario in oro e pietre preziose. Incide il nome del defunto e il suo titolo per garantirne la sopravvivenza nell'aldilà. Infine, sempre per garantire la sopravvivenza del defunto nell'aldilà, viene aggiunta una preghiera in cui si costruiscono frasi con soggetto, verbo e complementi. Si introduce, quindi, nella scrittura, la sintassi della lingua parlata e questo porta, nel 2000 a.C., a scrivere testi storici, legali, religiosi, scolastici, letterari e poetici.

La nascita della scrittura, nella storia dell'evoluzione umana, rese visibile il linguaggio e modificò profondamente le potenzialità della mente umana, della conoscenza e dell'organizzazione sociale. La scrittura in senso ampio non fu quindi un'invenzione come le altre, perché influenzò non soltanto il modo di produzione, ma anche il modo di comunicazione, e ciò comportò delle modifiche non soltanto nella comunicazione con interlocutori distanti, ma anche (e in maniera significativa) nella lingua e nel pensiero interiori⁴.

La scrittura può essere, a livello individuale, un esempio di come si attua il cambiamento del comportamento sulla base delle esperienze precedenti, un vero e proprio processo di apprendimento che avviene solo dopo aver imparato a distinguere la destra dalla sinistra, il su dal giù e dopo aver imparato a padroneggiare altri e più fini gradi di orientamento in relazione al proprio sé e all'ambiente circostante. Per scrivere è necessario sentire nel corpo i propri movimenti più fini e saperli mettere in relazione con un oggetto del mondo esterno⁵.

Il seminario

Il seminario si è svolto secondo tempi e modi così come proposti. Dopo una breve introduzione, i partecipanti hanno descritto le proprie mani per il tempo indicato. Sono state svolte le due lezioni di CAM: AY 10 (Coprire gli occhi e muovere gli occhi per ampliare il campo visivo e migliorare la capacità di osservare) e AY 180 (Respirare ritmicamente commisurando le fasi respiratorie ai movimenti ritmici dell'intera mano e delle singole dita per migliorare la grafia).

Dopo le due lezioni si è tornati a scrivere e, in conclusione tutti hanno confrontato i propri testi rilevandone le differenze in un momento di interessante confronto.

Sono stati rispettati tempi e modalità di attuazione così come previsti.

Dai riscontri dei partecipanti si è evinto che le due lezioni sono state pertinenti all'azione dello scrivere perché tutti hanno notato differenze, nei testi, tra la prima e la seconda stesura. Ho potuto analizzare solo i testi di due persone che gentilmente hanno voluto donarmeli.

In entrambe le seconde stesure, dopo averle confrontate con le prime, rispetto alla grafia, risulta che:

- la disposizione del testo scritto è organizzata in maniera più regolare;
- la distanza tra le righe è leggermente più ampia;
- le righe risultano tutte parallele tra loro senza inclinazioni né in basso, né in alto;

⁴ Jack Goody, Introduzione – La scrittura: società e individuo, in *Origini della scrittura – Genealogie di un'invenzione*, a cura di Gianluca Bocchi e Mauro Ceruti, Mondadori, Milano, 2002

⁵ Moshe Feldenkrais, *Il caso di Nora. Un'avventura nella giungla del cervello*, Astrolabio, 1996

- ❑ i caratteri risultano più rotondi, meno spigolosi e in generale la grafia risulta più chiara;
- ❑ i testi sono più brevi.

Rispetto, invece, ai contenuti:

- ❑ si descrive una mano che viene percepita più grande, con dita più lunghe e vene meno appariscenti;
- ❑ si scrive di una mano armoniosa e silente che espande a tutto il corpo l'armonia e il silenzio;
- ❑ si riporta anche un cambiamento nella pressione esercitata sul foglio, che diminuisce, e nella velocità di scrittura, che aumenta;
- ❑ nello scrivere si registra anche una maggiore collaborazione di tutte le dita fra loro.