

Dal corpo biografico alla persona

La scorsa estate stavo passeggiando in campagna con mio nipote di sette anni, quando il nostro sentiero ha attraversato un campo di girasoli. Erano maturi, quasi pronti per essere raccolti. Si è fermato a lungo a guardarli, poi si è girato verso di me e mi ha detto: “Sono tristi”. “Girasoli tristi?”, ho chiesto conferma incuriosita. Allora ha lasciato la mia mano e si è sistemato per imitarne la postura. La testa piegata verso il basso, le spalle ricurve e appese. Nel caso avessi ancora dei dubbi ha aggiunto: “Guardano verso terra, sono tristi”.

Non so niente di materiale didattico per l’infanzia, programmi scolastici e cartoni animati, ma di certo posso affermare che, in qualche modo, forse semplicemente istintivo, la connessione mente-corpo fa parte del naturale patrimonio di informazioni di questo bambino che sta per iniziare la seconda elementare. Per lui era del tutto ovvio e chiaro che i girasoli, con quella postura, fossero tristi!

Gli ultimi 30-40 anni sono stati ricchi di scoperte preziose e sensazionali nell’esplorazione dei meccanismi che collegano la nostra parte “invisibile” – la mente, la psiche, le emozioni- con gli aspetti organici del corpo, accompagnate dalla pubblicazione di testi eccellenti, di conferenze disponibili su youtube, trasmissioni divulgative e molto altro. La visione di una mente lassù e un corpo quaggiù, che al massimo si influenzano a vicenda, appartiene ad un passato divenuto remoto grazie agli studi di neuroscienze, neurobiologia, alle nuove tecniche di brain imaging – finestre che ci permettono di vedere in diretta cosa avviene nel nostro cervello mentre proviamo un’emozione, ricordiamo qualcosa, compiamo un gesto o un movimento - che spingono rapidamente in avanti la frontiera della conoscenza. La domanda alla quale lavoro da anni per cercare una risposta adeguata è: in quale modo possiamo rispecchiare e realizzare questa nuova visione integrata del corpo-mente-ambiente nelle nostre lezioni? Attraverso quali metodologie didattiche?

Ivano Gamelli, nel suo libro “Pedagogia del corpo”, testimonia con un passaggio che trovo significativo i cambiamenti avvenuti all’interno della psicomotricità: “Non si caldeggiano più neppure gli esercizi di rilassamento, piuttosto una nozione generale di rilassamento applicabile a tutta l’attività corporea: non più una tecnica a sé, ma un approccio olistico all’educazione e alla rieducazione. Il movimento non è più visto come quello descritto dalla chinesologia né quello della funzionalità neuromotoria. Le stesse alterazioni del movimento – l’ipercinesia come la catatonìa – diventano manifestazioni dei conflitti del corpo con il mondo, e il ruolo dell’educatore quello di andare oltre il punto di vista dell’esercizio per disporsi a decifrare il linguaggio proprio del corpo, portatore di una verità particolare del soggetto” .

Fatta eccezione per gli elementi specifici riferiti alla psicomotricità, trovo che questo brano possa rappresentare il percorso evolutivo di molte altre tecniche e discipline negli ultimi anni.

Quando la parola “psiche”, tuttavia, è impronunciabile, quando un’espressione come “decifrare il linguaggio del corpo, portatore di una verità particolare del soggetto” fa scattare immediatamente segnali di allarme che indicano lo sconfinamento in ambiti specialistici che non ci competono, come si fa a rispecchiare questa nuova visione integrata e olistica del corpo? Questo è il punto.

Credo di condividere la fatica di questa ricerca con molte colleghe e colleghi. Noi lavoriamo all’interno di un cerchio strettissimo disegnato intorno alla nostra figura professionale, da cui è escluso praticamente tutto. Se la scienza conferma sempre di più l’impossibilità di separare la mente

dal corpo, se parla di una mente incarnata, incorporata e di un corpo intelligente, di “unità psichesoma”, nella realtà si osserva una settorializzazione sempre maggiore.

Quando si chiama il corpo in causa, tuttavia, quando vi si riporta l’attenzione e la consapevolezza, quando si mette semplicemente in movimento, non c’è un filtro che permette di escludere tutto quello che non sia strettamente corporeo. Le tradizioni orientali lo sanno e lo insegnano da millenni, ma di fronte alle evidenze scientifiche non sarebbe anacronistico anche per noi pensare di poterlo davvero continuare a fare?

Come Charlie Brown insegna a Lucy in una celebre vignetta, basta cambiare la postura della testa, tirarla su, perché l’umore inizi a cambiare.



Credo che in qualunque palestra, in qualunque attività corporea, la postura con la testa dritta sia l’abc, un po’ come dire “buon giorno”. Mio nipote direbbe che, se tirano su la testa, i girasoli non sono più tristi. E Moshe Feldenkrais ci ha insegnato che cambiare postura equivale, niente di meno, che a cambiare il mondo.

Sappiamo che la postura influenza il respiro, la possibilità del diaframma di espandersi, agevola la circolazione nel meridiano energetico che corre lungo la colonna vertebrale, il canale Dumai, favorisce l’appoggio dei piedi sulla terra e la stabilità degli arti inferiori. Esprime il nostro rapporto con il mondo, la nostra storia. E’ una biografia incarnata. Solo per dire le prime cose che vengono in mente, ma già sufficienti, credo, a mettere nella giusta prospettiva il semplice gesto di allineare la colonna vertebrale e tirare su la testa. E non c’è modo di limitare le conseguenze di questo primo atto al corpo inteso come struttura, come entità organica. “Körper”, in tedesco. Il corpo in carne ed ossa, il corpo che si “ha”, da distinguersi dal “Leib”, il corpo che si “è”, che fa di noi una persona.

Alexander Lowen, fondatore della bioenergetica, ha descritto in maniera sintetica e precisa il meccanismo che collega il livello energetico di una persona con il suo sistema di valori e credenze e la vita che organizza per sé. Ognuno di noi, ci spiega, crea il suo equilibrio su un determinato livello di energia. Spesso molto inferiore alle proprie potenzialità. Impara a farlo da bambino, in vario modo, per limitare il dolore e trovare il modo di rispondere in maniera adeguata alle richieste del suo ambiente. Per mantenere questo livello di energia organizzerà una vita con ritmi, stimoli, emozioni adeguate e un sistema di idee e valori che possa giustificare e alimentare tutto questo.

Un quadro completo, un piano perfetto, potremmo dire. Un quadro che condivido e sottoscrivo pienamente anche alla luce della mia esperienza personale, trenta anni di pratica e venti di insegnamento.

Ma come si fa, allora, a cambiare postura, respiro, movimenti, ad alzare il livello energetico, chiudendo gli occhi su quello che succederà? Senza pensare, prevedere e soprattutto preparare le conseguenze?? Dovremmo quindi sperare che la tecnica da noi insegnata non promuova alcuna trasformazione e risulti quindi inefficace?

Studi recenti sul trauma, sviluppati sulla base di queste nuove scoperte scientifiche, stanno dimostrando, inoltre, l'importanza del corpo nelle memorie traumatiche. Il trauma, ci spiegano, è completamente preverbale. Nel momento in cui avviene, il forte impatto emotivo esclude il cervello razionale, quello che ci fa ragionare, mettere insieme una storia, avere il senso del tempo e del contesto, parlare. Tutto viene gestito dal cervello emotivo e le memorie traumatiche vengono fissate attraverso suoni, immagini sparse, sensazioni, odori.

Bessel Van der Kolk nel suo bellissimo studio sul trauma "Il corpo accusa il colpo" scrive che "il trauma non è solo un evento accaduto una volta nel passato, ma si riferisce anche all'impronta lasciata da quell'esperienza sulla mente, sul cervello e sul corpo". Il corpo, appunto.

Una delle conseguenze comuni del trauma è la perdita di sensibilità del corpo. "Sappiamo che il trauma compromette l'area del cervello che trasmette la percezione fisica, corporea, dell'essere vivi", scrive Bessel van der Kolk. E' come essere vivi solo a metà. E quando si riaprono le vie di comunicazione e di percezione, il passato può tornare al presente.

Non a caso il corpo è sempre presente nelle terapie sulle sindromi post traumatiche da stress basate sugli studi recenti e nel testo citato c'è un intero capitolo dedicato allo yoga: "Imparare ad abitare il proprio corpo: la pratica yoga", così come tecniche di consapevolezza mindfulness, qi gong e taiji quan sono costantemente citate e consigliate per il recupero della consapevolezza corporea e di una percezione ancorata nel presente, perse a causa del trauma. Peter Levine scrive in "Esperienze somatiche nella risoluzione del trauma": "Alcuni clienti trarranno giovamento da corsi di yoga dolce o da arti marziali come il tachi, l'aikido o il chi gong, che aiutano a ripristinare la connessione con il corpo e a definirne i confini, ma a tale scopo", specifica, "è importante che il maestro abbia un po' di esperienza di lavoro con individui traumatizzati".

Il trauma, infatti, proprio per le sue caratteristiche, è spesso inaccessibile alla memoria. Si sta male, si è magari tormentati da sogni o immagini, ma non si sa perché. Molte sono le persone che cercano di trovare da sole una soluzione fai-da-te, affidandosi spesso alle tecniche corporee delle tradizioni orientali (adesso anche "consigliate" nei testi sul trauma) o alla meditazione. Bessel van der Kolk fa notare che nel Paese in cui vive e scrive, gli Stati Uniti "insegnanti, infermieri e agenti di polizia sono, spesso, molto preparati a calmare reazioni di terrore" derivati da riattivazione di memorie traumatiche. Non sarebbe utile se anche gli operatori di attività corporee, che lavorano con questo bagaglio così fragile e delicato, sapessero quali cautele siano necessarie, quali segnali cogliere, cosa fare e cosa evitare in caso di necessità?

A fronte di questa complessità implicita nella realtà del corpo, a noi operatori delle attività corporee si chiede di limitarci a trasmettere una tecnica asettica e asciutta, a-personale. Non per niente come insegnante di Taiji Quan sono qualificata da un "tesserino tecnico". Noi siamo "istruttori" non insegnanti o educatori.

Al di là delle limitazioni professionali, comunque, esiste una resistenza e una difficoltà oggettiva a includere gli aspetti emotivi, mentali e relazionali nelle lezioni. Approfondire questo aspetto richiederebbe molto tempo, ma anche all'interno di discipline nate da una visione olistica come quella cinese, mi riferisco al Taiji Quan e al Qi Gong, è forse più raro di quello che ci si potrebbe

aspettare trovare un interesse autentico rivolto agli aspetti più personali, biografici, di realtà “incarnata”. Chi non pratica è pigro. Chi non respira non capisce l’importanza dell’esercizio. L’accoglienza è molto simile a quella di altri contesti. Si fa purtroppo molto affidamento al concetto di volontà, che sappiamo dipendere dal cervello razionale. Se un problema è scritto nel corpo, l’appello alla volontà può solo peggiorare le cose, rendendo il conflitto più acuto ed estremo, aumentando il senso di disagio e inadeguatezza. Studi recenti hanno significativamente rilevato che il ricorso alla volontà peggiora le possibilità di guarigione.

Ci sono ovviamente splendide e brillanti eccezioni. Ne è testimonianza, per esempio, un testo avvincente anche per i non addetti ai lavori come “Il cammino dell’Anima in medicina cinese” di Franco Bottalo, o gli esercizi sulle emozioni proposti dal Maestro Jeffery Yuen, o il lavoro svolto da Giulia Boschi, dottissima sinologa ed esperta di Qi Gong e medicina cinese che, sulla base di testi antichi riportati recentemente alla luce, propone esercizi per portare consapevolezza e riflessione sulle virtù che corrispondono ai vari organi. Il titolo del seminario “Esercitare il Qi, incarnare lo Shen” - dove Qi è il soffio, l’energia vitale che possiamo allenare attraverso il corpo e il respiro e lo Shen è la parte sottile, tradotta spesso con spirito o anche con “Presenza” - è una testimonianza della ricerca di una pratica di reale integrazione mente-corpo. Ho inoltre recentemente conosciuto una nova forma di Qi Gong, il Zhinenqigong – il Qi gong =cioè lavoro sull’energia e Zhi= saggezza Neng= abilità)- che sembra davvero realizzare il sogno dell’integrazione reale, concreta, tradotta nella pratica quotidiana, con la “mente”.

Nella maggior parte dei casi, tuttavia, il distillato che arriva nelle lezioni, non solo è spesso inefficace e inadeguato, soprattutto a cogliere e accogliere segni di sofferenza e disagio, ma è infinitamente lontano dalla complessità del messaggio originario nel caso delle tradizioni orientali. Le tecniche corporee, infatti, sono inscindibili dal contesto culturale in cui sono nate, dove corpo e mente formano un’unità autentica, dove il corpo è un tramite, uno strumento di trasformazione.

Il concetto di evoluzione personale applicato alle tecniche corporee orientali suscita purtroppo ancora perplessità e a volte perfino ironia, ma è stato descritto con chiarezza da Alan Watts, uno studioso di queste tradizioni: “Se osserviamo in profondità alcune ‘vie di vita’ come il Buddhismo e il Taoismo, il Vedanta e lo Yoga, non vi troviamo né filosofia né religione nel senso in cui esse sono intese in occidente. Vi troviamo qualcosa che somiglia più da vicino alla psicoterapia.... La somiglianza più importante tra queste ‘vie di vita’ orientali e la psicoterapia occidentale sta nell’interesse di entrambe **a provocare cambiamenti di coscienza, cambiamenti nel modo di sentire la nostra esistenza e il nostro rapporto con la società umana e il mondo della natura**” (Alan Watts, Psicoterapie orientali e occidentali p10).

Ecco, credo che questo sia il punto: lo si voglia o no, lavorare con il corpo attraverso le tecniche basate sulla consapevolezza, e non solo - nel senso che credo che qualunque attività corporea abbia questo potenziale implicito - provoca quei “cambiamenti di coscienza, cambiamenti nel modo di sentire la nostra esistenza e il nostro rapporto con la società umana e il mondo della natura” di cui scrive Alan Watts.

Circa 20 anni fa distribuì un questionario a fine corso. Una delle domande era: “A chi consiglieresti di fare Taiji?”. “A tutti, tranne a chi non vuole cambiare”, rispose una signora.

Quella risposta incisa nella mia memoria aveva colto il potenziale trasformativo implicito nel Taiji. Vorrei subito evidenziare il fatto che qualunque sia l’obiettivo delle tecniche corporee, il benessere, una buona forma fisica o una prestazione, è richiesto un cambiamento. Cambiare ritmo, equilibrio, abitudini, spesso dieta. E le nostre abitudini nascondono le nostre credenze, i nostri pensieri, il

nostro livello energetico, direbbe Lowen. La nostra biografia, in sintesi. Tutto quello che fa di noi la persona che siamo.

Erica Poli, psichiatra autrice di "Anatomia della guarigione" scrive che "il sistema delle nostre credenze ha la capacità di farci ammalare o guarire in un istante". Possiamo forse esagerare il suo ruolo sul nostro corpo e sulle nostre prestazioni fisiche?

"I saperi", scrive Paolo Gamelli nel testo già citato sulla pedagogia del corpo, "devono oggi più che mai essere incarnati, ricondotti a una storia, intrecciati con la biografia di colui o colei che intende farli propri". Ma, come evidenzia lui stesso "Nonostante da più parti, e non da ieri, si vada... sostenendo l'inefficacia del ricorso a processi apprenditivi che non tengano conto del sentire del soggetto, e al contrario si sottolinei la necessità di una didattica esperienziale capace di connettere i saperi da trasmettere con il divenire della storia di coloro cui sono destinati, tutto ciò non sembra aver modificato più di tanto le modalità sostanziali con cui continuiamo a formare competenze".

Come fare allora, in pratica, a educare e allenare persone e non più semplicemente corpi?

A questo punto vorrei brevemente introdurre alcuni concetti studiati dal filosofo e psicologo Eugene Gendlin, padre della tecnica di ascolto del corpo chiamata Focusing, sviluppata grazie al suo lavoro negli Stati Uniti tra gli anni '50 e '60. Partiamo dal concetto di "Experiencing" e "Living body".

Tutto quello che noi viviamo, insegna Gendlin, a partire dal periodo della gestazione, viene registrato e memorizzato dal corpo, quasi sempre inconsapevolmente. Questo flusso di percezione corporea che lui ha chiamato "Experiencing" è in continua trasformazione, un dinamico divenire in costante interazione con l'ambiente.

Il fatto che io adesso vi stia parlando, per esempio, sta entrando a far parte del vostro experiencing e anche se voi dimenticherete presto questa esperienza, il vostro flusso di memoria corporea, il vostro experiencing, continuerà a portarne traccia. Questa traccia sarà presente come memoria corporea, nel senso che il vostro corpo sta immagazzinando informazioni su di me, sulla mia voce, su quello che il mio corpo vi comunica; sta raccogliendo e memorizzando inoltre informazioni su questo luogo, sulla temperatura, gli odori, eventuali suoni di sottofondo... su chi vi siede accanto ecc. Ma sta anche raccogliendo e memorizzando informazioni attraverso il vostro cervello su quello che sto dicendo. Tutto confluisce nell'experiencing che quindi è la nostra memoria implicita, ma anche le nostre conoscenze. Per questo, spiega Gendlin, "Il vostro corpo vivente ricorda chi siete, il vostro passato e tutto ciò che sapete. Quel che dico arriva nel contesto di tutto questo".

Il corpo, quindi, non è uno strumento di percezione neutro, è un corpo che contiene informazioni, un corpo-vivente, come lo chiama Gendlin. Living-body. La tecnica del Focusing, abilità naturale che molti esercitano spontaneamente, consiste nell'imparare ad accedere, dare ascolto e interrogare questo prezioso ed inesauribile tesoro di informazioni.

Questo corpo-vivente di cui parla Gendlin è la descrizione che io conosco più vicina alla realtà che sta configurando la scienza. E' olistico, è un corpo che diviene soggetto, protagonista, non un passivo strumento di percezione o di allenamento. E' un corpo fatto delle nostre esperienze, sia fisiche che "mentali", emozionali, relazionali, che contiene tutte queste informazioni e le rielabora, le aggiorna, le contiene "implicitamente" in ogni sua decisione, gesto, movimento, suono.

Perdonate questa breve digressione necessaria per chiarire meglio il mio ragionamento.

Ora il punto è che qualunque tecnica corporea che insegniamo o impariamo si incontra con il nostro corpo-vivente, con tutte le esperienze che abbiamo attraversato, vissuto, sperimentato. Con il nostro corpo, ma anche con le nostre emozioni, pensieri, il nostro sapere, le informazioni acquisite, la nostra formazione professionale.

Dall'altra parte, abbiamo una tecnica corporea che, a sua volta, ha una sua storia, un suo contesto culturale, una tradizione. Tutto un mondo implicito, direbbe Gendlin. Una parte della tecnica viene dichiarata immediatamente ed esplicitamente: sono le regole del gioco, gli esercizi, i movimenti. Ma la maggior parte, come avviene negli iceberg, è sommersa. Implicita. Si svela a poco a poco. E' costituita dai fondamenti teorici, filosofici, dal contesto socio-culturale, antropologico, storico. Contiene miti e riti, aspettative e metafore, sogni e modelli.

Ecco, posso riassumere il mio modo di vedere le cose così: l'incontro fra il corpo-vivente con il suo experiencing personale e la tecnica corporea solleva una serie di problematiche, che solo raramente sono incluse nella tecnica insegnata e vengono contemplate dalla didattica. Queste problematiche sono la causa di numerosissimi abbandoni, di blocchi e difficoltà.

Mentre l'experiencing personale ha una variabilità praticamente infinita, le tecniche corporee hanno delle caratteristiche costanti che possono essere messe in evidenza ed esplicitate e costituiscono l'anima o il cuore, potremmo dire, della disciplina o tecnica che insegniamo. Ampliare il concetto di "tecnica" all'assetto mente-corpo implicito, alle sue caratteristiche più profonde, essenziali, relazionali, portare l'attenzione sui processi trasformativi che richiede, potrebbe essere un modo per cercare un ponte verso le persone, nel senso più ampio del termine.

Se si potessero unire le esperienze e le competenze di vari insegnanti ed esperti, si potrebbe delineare per ogni disciplina o tecnica corporea una serie di punti fondanti, di tematiche e criticità che sarebbe utile introdurre, esplicitare o semplicemente tenere presente.

Nel Taiji Quan, per esempio, gli arti inferiori svolgono un ruolo preponderante. Prima o poi il rapporto con le gambe, comunque lo si voglia interpretare, viene chiamato in causa. Una cara allieva ed amica ha fatto nel corso degli anni molti progressi e poi, ad un certo punto, le sue gambe fragili le hanno imposto un freno. Non è più venuta a lezione. Era veramente un peccato! Allora ho provato a farle una domanda timida: "Ma tu vuoi che le tue gambe diventino forti?". I suoi occhi si sono riempiti di lacrime. "Bella domanda", mi ha risposto. Dopo averci pensato un po' ha aggiunto: "Sai, se vieni considerata debole e fragile da quando sei piccola, se nessuno ti sceglie quando si fanno le squadre di palla a volo a scuola, ti ci abitui. Ti crei come un guscio... e ci stai comoda. Questo è quello che conosco". Adesso ne sta parlando con una psicologa e forse, chissà, un giorno riprenderà la pratica e potrà fare un altro passo in avanti verso una nuova forza, che nel suo caso vuole dire possibilità di accedere ad una parte rilevante della sua energia, della sua possibilità di esprimersi e realizzarsi, limitata adesso da quel suo guscio comodo, come lo ha definito lei, protetto dalle sue gambe fragili.

O le spalle. Nella postura del Qi Gong e del Taiji le spalle vanno rilasciate. Quante volte mi sono sentita rispondere che in realtà sono completamente rilasciate ma ci sono le spalline imbottite, la maglietta larga.... E poi ho imparato che le spalle tenute su non si possono semplicemente rilasciare. Come insegnante posso chiederlo una volta, due, tre ma se, come mi è capitato, per anni la risposta è sempre "no", allora ho il dovere di fermarmi. E se magari ho inserito nelle mie nozioni cosa rappresentano quelle spalle che non possono cedere, allora potrò essere più accorta, aggirare il problema, trattarlo con empatia. Perché in alternativa, l'unica via d'uscita che ha chi non riesce a lasciare le spalle è andare via. Cercare un'attività che gli consenta di non alterare quella postura. Magari che la rafforzi.

Ho avuto anche un'allieva che non sentiva il corpo. Era venuta a lezione proprio con questo obiettivo dichiarato. Ma io non sapevo niente degli studi sul trauma, quindi la seguii ignara. E' venuta a lezione per un paio di anni. Senza sentire niente. Poi un giorno ha iniziato a sentire. E immagino che quello che sentiva non le piacesse perché non venne più. Mi salutò dicendomi che aveva trovato più "efficace" i gruppi di meditazione buddhista. La parola efficace mi colpì. E confesso che ci rimasi anche un po' male. Ma come, pensai, voleva tanto sentire e adesso che sono riuscita a farle sentire il corpo se ne va? Perdonatemi, ero giovane. Ai primi anni di insegnamento. Adesso ho capito perché non sentiva e mi dispiace di averla potuta aiutare così poco, perché l'accostamento efficace-meditazione in un probabile contesto traumatico mi evoca quelle persone stremate di cui scrive Van der Kolk. "stremate dal tentativo di farcela da sole attraverso lezioni di yoga, allenamenti quotidiani o semplicemente tenendo duro". Magari ci sarà arrivata, prima o poi, a trovare aiuto. Ma gli anni passano e la vita trascorsa a tenere duro oramai è andata.

O facciamo un esempio più comune. Un atto semplice ed essenziale come il respiro. Presente in diverse tecniche, quindi una situazione diffusa e trasversale.

Ci sono scaffali e scaffali di testi su questo tema ad evidenziarne l'importanza. Se i Greci chiamavano a volte l'Anima Psyche da psychein (= respirare) e consideravano saggio chi aveva un diaframma sano (saggio = sophron sos= sano + phren= diaframma....) possiamo dedurre che il respiro fosse già allora considerato in relazione all'attività mentale, alla chiarezza del pensiero, alla calma riflessione. Anche nell'antica Cina e in Giappone si usava dire che l'uomo saggio respira con i talloni o fino ai piedi, ad indicare un flusso di respiro libero di scorrere ed espandersi fino alle estremità del corpo, ad indicare il "radicamento" che consegue da piedi che diventano saldi e pesanti quando sono raggiunti dalla consapevolezza accompagnata dal respiro. In India la tradizione legata al respiro è altrettanto antica e le neuroscienze stanno confermando gli effetti equilibranti e benefici sugli emisferi cerebrali legati alla respirazione con le narici alternate praticata nello yoga.

Perché? Lo psoas è il primo muscolo che si attiva nella reazione legata alla paura di attacco e fuga. Ogni volta che ci sentiamo minacciati. Non solo nella nostra sopravvivenza fisica. E' chiamato da alcuni "il muscolo dell'anima" perché registra anche minacce alla nostra integrità psichica, emotiva. Uno psoas contratto blocca il diaframma. Il respiro è quindi strettamente legato alle emozioni e un respiro profondo indica un equilibrio, il superamento dei conflitti che attivano le emozioni intense, un percorso di consapevolezza che porta ad accogliere, perdonare, lasciar andare. Ecco il saggio. Uomo libero di contemplare e pensare perché non intralciato e bloccato nel suo mondo interno.

Alexander Lowen ha scritto delle pagine bellissime sul tema del respiro. Il primo atto del bambino per proteggersi dalla sofferenza è rendere il respiro superficiale, toracico. Escludere il più possibile l'addome, il luogo delle emozioni (viscerali...).

Tutto il nostro mondo è legato al nostro modo di respirare. Il respiro è legato al sentire, al percepire. Un respiro sottile e superficiale è un segnale immediato di sofferenza. Un respiro profondo e calmo indica agio, benessere, rilassamento. Non dobbiamo saperlo cognitivamente. Il nostro corpo lo sa. Lo attua istintivamente e lo sa riconoscere negli altri corpi. Respirare profondamente può cambiare in pochi minuti non solo la nostra percezione, ma il nostro modo di vedere le cose.

Diversi anni fa, per esempio, arrivò a lezione un anziano e impegnato signore, sempre attaccato al cellulare. Il Taiji gli era stato consigliato dal suo agopuntore per un problema di acufene. All'inizio non riusciva neppure a spegnere il telefono. Parlava in continuazione. Poi, grazie anche alla notevole accoglienza e pazienza del gruppo, riuscì a fermarsi. Il suo respiro rallentò e si fece più profondo e, in poco tempo, raggiunse una notevole concentrazione e immobilità durante l'esercizio

dell'albero, una forma meditative in posizione eretta. Sembrava un altro. Era un corso estivo, quindi breve. Prima della fine, un giorno mi disse al termine della lezione: "Io devo essere proprio pazzo. Corro tutto il giorno di qua e di là per guadagnare dei soldi e non ho neppure dei figli a cui lasciarli.... Mah". Mi strinse la mano, mi ringraziò e non venne più. Immagino abbia trovato più semplice convivere con l'acufene che mettere in discussione il suo intero sistema di valori, la sua vita, il suo lavoro. Nessuno glielo aveva chiesto, ovviamente. Ma aveva visto se stesso da un'altra prospettiva e per esperienza so che è molto difficile far convivere una nuova consapevolezza con una vecchia modalità. Una delle due va eliminata se si vuole vivere in pace.

Ho citato questo esempio per la sua chiarezza. Una presa di consapevolezza rapida e precisa. Una decisione altrettanto chiara. Un taglio netto e pulito, come se fosse passata la spada di un samurai.

Di solito le cose non vanno così. Si sfilacciano. La vita e l'equilibrio che ci siamo creati giustamente si difendono e adottano tutte le strategie e gli strumenti a disposizione per farlo. Frappongono mille difficoltà, fino a quando il pericolo è scongiurato. Si abbandona definitivamente.

Respirando profondamente si corre sempre "il rischio" – in senso ironico - di provare sensazioni nuove, di vedere fatti ed esperienze sotto una luce completamente impreveduta e diversa e credo sarebbe utile tenere presente questo enorme potenziale trasformativo del respiro.

Inoltre, respirare superficialmente è legato alla fretta, ad un modo di essere che corrisponde ad un particolare tipo di società.

La filosofa Irigaray scrive: "...è interessante osservare che le persone che non respirano, o respirano male, non possono smettere di parlare... Il corpo non è più educato a sviluppare spiritualmente le sue percezioni, ma a staccarsi dal sensibile a favore di una cultura più astratta, più speculativa e più socio-logica" e poi aggiunge: "Lo yoga mi ha insegnato a ritornare alla cultura della percezione sensibile, in particolare della natura" (Irigaray, 1997 p. 51-59).

Un respiro diverso ci pone in un modo diverso di fronte al mondo, crea, come scrive Gamelli a proposito della sua lunga esperienza nella pratica dello yoga, una nuova "**postura esistenziale**": "Si imparava a seguire il respiro con il corpo durante la pratica per provare a vivere e osservare al ritmo del respiro, per scoprirsi a leggere, a scrivere, a parlare, ad ascoltare al ritmo del respiro; la consapevolezza delle posture praticate apriva alla consapevolezza delle nostre posture esistenziali e professionali". (Pedagogia del corpo).

Respirare diversamente, in sostanza, vuole dire vivere, lavorare, pensare diversamente. Feldenkrais aveva ragione!

Come possiamo vedere, l'experiencing personale, un modo di essere, un insieme di credenze si incontrano e si scontrano, potremmo dire, con il mondo implicito della tecnica proposta, con la visione del mondo e della natura in cui la tecnica affonda le sue radici. Esatto o, molto spesso, errato, fondato su falsi miti, ma comunque presente.

Pensiamo solo a quanto sono cambiate le aspettative rispetto al Taiji Quan. Introdotto in Europa e in Italia dal primo ballerino russo del Bolshoi Muradoff, si è diffuso negli anni '70 negli ambienti "alternativi" legati alla ricerca di nuovi mondi e nuove sensazioni. C'era chi andava negli ashram in India e chi restava qui e scendeva in qualche cantina o associazione culturale a fare lezione di Taiji Quan. Quando io ho iniziato a studiarlo a metà degli anni '80 era ancora considerato un'attività da "hippy". Alcuni miei compagni di corso dell'università, studiavo Giapponese alla Sapienza di

Roma, che mi consideravano una persona “seria” e studiosa, mi apostrofarono e presero in giro come se mi fossi data alla perdizione o alle droghe. Era ancora un’attività da “fricchettoni”.

Poi c’è stato il New Age degli anni ’90, il culto dell’olismo, della natura, delle energie sottili. Adesso è consigliato dalla guida della Harvard Medical School, è praticato nei centri di medicina integrata come cura collaterale nelle patologie oncologiche, nel Parkinson e molto altro ed è strettamente collegato alla salute.

Ecco, cambiano i tempi, la società, i modelli, cambia l’*experiencing* degli allievi/e, praticanti, insegnanti. Cambia lo *story telling*, per usare un termine attuale. E tutto si incontra con discipline spesso millenarie che di cambiamenti ne hanno visti davvero tanti e che continuano a proporre il loro antico messaggio, il loro mondo. Questo incontro solleva a volte, come abbiamo visto, problematiche di ordine psichico che si spera possano trovare luoghi adeguati di cura e ascolto. In tutti gli altri casi, tuttavia, sollevano problematiche che potremmo riassumere con un termine generale che trovo molto calzante: “postura di fronte alla vita”.

A questo punto mi sento molto debitrice del libro che ho già citato di Paolo Maccagno “Lungo lento” da cui cito anche questa bella espressione.

Sono davvero grata all’amica Bendetta Silj, filosofa analista biografica, che me lo ha prestato e fatto conoscere. Mentre leggevo questo testo così ricco e intenso da un punto di vista teorico, ma allo stesso tempo sentito, personale, inscritto nella carne e nell’anima, pieno di poesia, mi è sembrato di assaggiare un sapore nuovo. Il sapore dell’esplorare il mondo implicito, come direbbe Gendlin, di una disciplina corporea. Di esplorarlo nel profondo, fin dentro all’anima, fino a toccarne e sentirne l’essenza.

Di pagina in pagina Maccagno esplicita alcune domande che personalmente avevo sempre sfiorato, ma senza mai portarci apertamente pensiero, consapevolezza e studio. Domande che mi sono resa conto essere universali. Anche se le risposte a volte, come nel caso del *taiji quan* e della maratona, possono trovarsi agli antipodi, accanto ad altre che invece coincidono totalmente.

Provo ad estrapolarne alcune:

Qual’è l’*identikit* standard del praticante di questa o quella disciplina?

Cosa cerca?

Quali attitudini ha e quali deve saper sviluppare?

Qual’è la sua postura di fronte alla vita?

Quali aspettative nutre?

I suoi miti? I suoi sogni?

E a proposito della disciplina:

Cosa implica?

Quali cambiamenti richiede?

Quale “postura di fronte alla vita” sviluppa?

A quale mondo, società, cultura appartiene?

Che tradizione ha?

Cosa evoca, ispira, richiama?

Quali modelli e miti contiene implicitamente e propone?

Vediamo insieme alcuni suggerimenti presentati nel libro sulla maratona, definita “la pratica del limite”:

Vediamo l’*identikit* del maratoneta che si delinea:

- Il maratoneta è un pazzo. Un pazzo che resiste. E non resiste solo a correre più di 42 chilometri, resiste alla pressione del senso comune, esercita un'agency nella quotidianità in cui cerca di costruire spazi per far emergere una nuova vita. Di nascosto. E spesso è inconsapevole di ciò che sta facendo. Lo fa perché gli piace. Perché quando ha cominciato a correre ha sentito qualcosa di buono. Qualcosa che non sa definire fino in fondo, se non usando le retoriche stereotipate che il mondo gli offre: “correndo sto meglio.....”
- Essere maratoneta non significa soltanto partecipare a una maratona. Un maratoneta trasforma la sua vita, la contagia. Probabilmente senza troppo rendersene conto, lo fa in incognito, con piccoli aggiustamenti progressivi, che alterano dall'interno il suo lavoro, la famiglia, le amicizie, senza però smettere di essere quello che è. Essere maratoneta è una sorta di trasparenza che si applica alla vita di tutti i giorni. Essere maratoneta è una fuga dal mondo nel mondo.
- Il maratoneta è un cittadino che deve diventare un “buon” cittadino: le sue parole d'ordine sono “senso del sacrificio” e “resistenza”, le stesse che si ritrovano nella più generale etica occidentale del lavoro e in particolare nella morale cristiana in cui si rintraccia la “genealogia della sensibilità umanistica moderna” (Asad 2009; 85)
- Il maratoneta deve diventare un individuo resiliente le cui caratteristiche sono senso di controllo, tolleranza alla frustrazione, capacità di ristrutturazione cognitiva, attitudine alla speranza (Trabucchi 2007)
- Altri invece dopo i primi momenti, e ripensando a ciò che hanno passato, sentono nostalgia per qualcosa che li ha toccati. La possibilità di un cambiamento. La sensazione di essere andati in un luogo diverso. Una dimensione di potenzialità che li attrae. Li spaventa ma li attrae. Frequentare quel limite più volte li abitua a determinate sensazioni. Quando arrivano in prossimità di quel punto sanno cosa aspettarsi. Soprattutto un maratoneta sa prima di cominciare una maratona come si sentirà quando arriverà lì. Così quel limite si espande. Non viene più vissuto al 30°, ma viene anticipato. Si dilata a ritroso e diventa un luogo da vivere durante tutta la maratona. E un maratoneta lo vive in ogni aspetto della sua vita.

Sulla maratona:

- C'è qualcosa che a che fare con il sentirsi vivi. L'essere sbalzati di colpo a un senso di presenza.
- Bisogno di trasformazione, necessità di ordine e disciplina, contatto con il corpo, desiderio di sfida, urgenza di partecipazione e immersione in microcorpi collettivi: nella maratona si esprime una pluralità di tensioni, una polisemia di valori e di attese, e soprattutto si può riconoscere una domanda di ritualità latente. La maratona è un rito nel quale si sperimenta uno stato psicocorporeo fuori dal comune, un'emotività traboccante in virtù della partecipazione collettiva all'evento...
- Il risveglio del corpo, sperimentato da chi corre, è il segnale di una “crisi della presenza”. Improvvisamente ci si desta a una condizione di lucidità a cui non si vuole più rinunciare. E' come se la quotidianità fosse improvvisamente vista come una sonnolenza da cui risvegliarsi e fosse necessario mantenersi vigili, prestando attenzione al pericolo di ricadere in uno stato di apatia. Correndo si scopre la potenzialità del corpo come capacità d'azione, come

capacità di incarnare la realtà che non si riconosce alla vita comune. Essa, al contrario, si scopre nella sua dimensione di staticità e datità. Una situazione che si avverte come malata, patologica.....E' nel rito della maratona che si compie un tentativo in favore della presenza

- Partecipare a una maratona è un rito... Il modo di funzionare del rito e la sua forza sta nel produrre stati d'animo, aspettative su come vivere, su come leggere la realtà, per trovarvi un senso. Il luogo in cui questi stati d'animo si consolidano e trovano una loro realtà condivisa è nella pratica rituale. Anche nel caso della maratona il rituale genera senso....
- Attraverso il sacrificio del corpo il maratoneta espone la propria presenza su un limite. Un limite dove si può perdere l'orientamento e dimenticarsi di chi si è. Il sacrificio del corpo non è che una tecnica, una procedura per mettere a dura prova l'identità individuale.
- Il riposo che figura come una sospensione è in realtà una forma di allenamento, come una pausa musicale. Si parla di "riposo attivo". Tutta la vita è coinvolta. Essere maratoneta è esserlo sempre: pensare e agire sempre da maratoneta. Una vita che seguendo una regola si trasforma in una forma-di-vita.
- l'attenzione si rivolge ad altre possibilità di relazione, dove ci si guarda per trovare ispirazione reciproca all'interno di un solo gesto, dove ciò che conta è diventare sensibili alla propria presenza. ...La sensazione che si ha è di una sorta di evaporazione della distinzione fra sé e gli altri. Negli spogliatoi non si parla molto, quando si corre ancora di meno. C'è qualcos'altro che tiene insieme. Il correre unisce in modo prelinguistico e proto-sociale e fa andare oltre la sensazione di separatezza individuale. L'esistenza del corridore si accende solo quando comincia a correre, e in quel momento si avverte la propria presenza di una dimensione allargata in cui ci sono anche altre individualità (presenza non è identità)...Nella forma-di-vita del maratoneta si avverte l'emergere di una presenza indipendente da un'identità.
- Il cambiamento e la trasformazione che implica a livello personale nel proprio atteggiamento di fronte alla gara (e di fronte alla vita) mette in gioco una molteplicità di parametri e fattori che coinvolgono l'intera postura dell'atleta. Bisogna cambiare se si vuole superare il muro e arrivare in fondo alla maratona. E' questo il suo fascino. Il muro del maratoneta è un'esperienza trasformativa. Soltanto un cambiamento di postura corpo-mente può permettere di andare oltre. Soltanto una "pratica del limite" all'interno

Tornando a noi, potremmo allora chiederci:

Qual è l'identikit del praticante di Taiji Quan o di Qi Gong? O del ciclista? E del calciatore, del tennista? Del pugile? Quali sono le sfide, le "esperienze trasformative", come scrive Maccagno, i "cambiamenti di postura corpo-mente" che le varie discipline chiedono di affrontare per procedere, per progredire, per vincere? Che tipo di esperienza propone, nell'essenza, il mondo di quella disciplina?

Se riuscissimo a portare l'attenzione sul modo in cui queste domande trovano risposta e vengono declinate, sulle implicazioni e le sfumature che caratterizzano il percorso di ognuno, forse potremmo aggiungere un pizzico di umanità alle nostre lezioni, potremmo iniziare a realizzare a "connettere i saperi da trasmettere con il divenire della storia di coloro cui sono destinati" di cui parla Gamelli.

Potremmo aiutare gli allievi ad affrontare le loro sfide, sostenerli, condividere empaticamente il loro percorso, colmando quel vuoto e quel silenzio che mette in contatti solo corpi, non persone.

Per poter proporre questo percorso, credo sia importante anche per noi imparare ad esserci. Esserci completamente. Esserci come presenza. Con la nostra autenticità, congruenza e biografia.

La mia ricerca, d'altra parte, è tutta autobiografica. Mi posso ritrovare pienamente nella descrizione di Bessel Van der Kolk sulle persone stremate dai corsi, gli allenamenti, il cercare di stringere i denti e farcela da sole.

Quando ho iniziato a studiare Taiji Quan, alla metà degli anni '80, stavo attraversando un momento molto difficile, riflesso, come facile immaginare, anche sulla mia salute. Ero così debole che non potevo più fare jogging e nuotare come prima. Mi piacque quel modo gentile di trattare il corpo. Mi piacque subito. Ma non avevo preso la cosa troppo sul serio. Le cose cambiarono quando andai a studiare a Tokyo. Mi scoprii ancora più fragile in un mondo e un contesto che mi richiedeva una forza infinita anche semplicemente per sopravvivere, spostarmi, studiare.

Un giorno vidi una donna al Budōkan, il palazzetto delle arti marziali di Tokyo. Era un'insegnante cinese. Di mezza età. Non sembrava forte, ma qualcosa in lei evocava l'idea stessa di forza. Almeno per me. La centratura. Stava facendo lezione in una palestra affollatissima. E lei non parlava il giapponese. Usava lo sguardo, i gesti. Era come se la sua forza silenziosa e pur aggraziata, la sua energia, riuscissero a raggiungere tutti. Fluidamente, senza nessun attrito, senza tentennamenti. Rimasi in silenzio a guardarla. E poi capii. Era quello che cercavo. Quello di cui avevo bisogno. Io che mi sentivo come una piuma al vento, fluttuante, senza radici. Io che mi sentivo così fragile e anche spaventata, stavo scegliendo quel modello. Da allora seppi che quella strada poteva aiutarmi.

Quando però ho provato ad integrare quel modello con la mia biografia, con il mio corpo-vivente, come direbbe Gendlin, è iniziato un processo di trasformazione, opposizione, resistenza che ancora non si è concluso. Una fragilità non si lascia trasformare in forza così. Non basta la pratica assidua, la volontà. C'è un mondo di modelli impliciti, credenze, paure che combattono strenuamente. Fino a sfinirci.

In campo, come abbiamo visto, non c'è solo il binomio fragilità-forza, c'è un intero mondo interiore che si sente minacciato e messo in discussione. Quando il mio "experencing", per dirla con Gendlin, formato da un'infanzia trascorsa in un palazzo di otto piani in un quartiere della periferia romana, con un padre medico e una madre farmacista che avevano scelto per ideologia di vivere tra le persone che sentivano affini politicamente, ma non abbastanza coerenti da includere nella loro scelta popolare l'istruzione dei figli -per cui studiammo in una lussuosa scuola privata svizzera e poi tedesca; un'infanzia intrisa di racconti sui loro anni felici vissuti in Cirenaica con un in guaribile mal d'Africa, e un amore per la musica operistica, sinfonica, popolare, qualsiasi cosa purché si potesse fischiare e cantare; quando tutto questo e molto altro si è incontrato con il mondo di un'antica famiglia di guerrieri cinesi, la famiglia Chen, famosi combattenti, e con le movenze della loro lotta standardizzata e formalizzata, ma sempre più o meno esplicitamente presente, beh... il processo non si è svolto come un fiume che scorre lento. Almeno questa è la mia esperienza e di molti altri amici e compagni di pratica...oltre che di allievi e allieve nel corso degli anni.

Io ho utilizzato molto il focusing per facilitare questo incontro, da quando ho avuto la fortuna di conoscerlo. Recentemente sono emerse due immagini significative: una postura caratteristica del Taiji Quan, la frusta, mi è apparsa come lo scheletro di un dinosauro in un museo. Qualcosa di antico, antiquato, statico. Poi, in un'altra occasione, era una zattera che mi sosteneva mentre

attraversavo delle rapide impetuose in un canyon. Ecco, così lo vive in questo momento il mio corpo-vivente. Una salvezza e allo stesso tempo un referto del passato. Un animale un tempo vivo e forte, come un dinosauro, ma ridotto ad uno scheletro. In un museo. Sono consapevole che il mio corpo, nel suo complesso, resiste. Si oppone silenziosamente ma tenacemente ad accogliere l'energia, a lasciarsi espandere. Ha fatto tanta strada, ma fino a quando la mia intera persona non sarà in grado di esprimere maggiore forza nelle relazioni interpersonali e nel suo rapporto con il mondo, fino a quando non avrò sostituito alcune credenze chiave che mi tengono ferma, il mio corpo non potrà lasciarsi cambiare ulteriormente. Il rapporto tra i nostri mondi, tra il mio corpo-vivente in continua trasformazione ed evoluzione e il mondo del Taiji Quan è sempre nuovo, sempre diverso. E' una storia infinita....

Potrei dire che la scelta di una pratica come il Taiji Quan esprime spesso una ricerca di "altrove", un modo e un luogo dove poter sperimentare qualcosa di diverso dalla nostra quotidianità, da quello che siamo. Lontano dalle dinamiche personali. Una pausa di silenzio. Anche dai pensieri. Dai nostri pensieri. Un modo diverso di essere. Una possibilità nuova, che viene da lontano. Una speranza di salute e longevità. Di equilibrio e centratura.

E invece ci troviamo lo stesso corpo, gli stessi pensieri, la lista della spesa e bolletta da pagare che ci frulla nella testa come un mantra.

Il corpo che noi ammiriamo nelle sequenze di Taiji Quan sembra impersonale, diafano. Energia pura. Senza emozioni, senza affanno, senza neppure fatica. Ma noi abbiamo un corpo biografico. Anzi, noi siamo un corpo biografico. Densamente biografico, oserei dire. E' in questo passaggio che si svolge il tortuoso percorso della pratica. E' a partire dalla nostra biografia che si creano gli ostacoli, le posture, le caratteristiche fisiche, i nostri punti di forza e di debolezza. Per conquistare un gesto nuovo, un nuovo modo di muoversi, una nuova presenza si rendono necessari molti passaggi e un lungo cammino.

Se la pratica resiste quando il sogno dell'altrove si infrange, allora è una cosa seria. Allora, il nostro corpo-vivente, come è successo a me, è riuscito a superare le difficoltà maggiori, bilanciandole con i numerosissimi benefici che da subito ci consolano. Per me è stata la possibilità di essere corpo, di sentirmi e di vivermi in un movimento fluido e aggraziato, di scoprire piano piano un luogo interiore di pace assoluta che nutre la presenza. Una radice, un'ancora che dà peso al mio corpo e lo avvicina alla Terra. Un delicato contenimento del disordine e del caos, un senso di unione pacificante.

Lavorando con il corpo, noi istruttori, allenatori, operatori di tecniche corporee ci troviamo in prima fila. Chi lavora nelle scuole o con ragazzi che si stanno formando entra in contatto con le persone prima che si ammalino, prima che le loro posture creino problemi definitivi, prima che le credenze e il sistema di valori chiuda loro tante strade. Chi come me lavora soprattutto con persone adulte e anziane si trova a fronteggiare le tracce corporee di un'intera esistenza e ad accompagnare nella presa di contatto e consapevolezza che può limitare i danni e rimettere in moto processi di riparazione. Possiamo davvero porgere una mano se ci mettiamo tutti noi stessi, se ci mettiamo il cuore.

Ho visto alcuni mesi fa un servizio sul Maestro e campione di judo Gianni Maddaloni, che in palestra sostituisce alle regole della camorra e di uno dei quartieri più degradati di Napoli come Scampia le "regole Maddaloni": regole in cui si insegna il valore dell'amicizia, dell'onestà, del successo attraverso l'impegno e la fatica. Ecco, ho pensato, lui è un esempio di successo nell'operazione di integrazione corpo-mente, di integrazione fra le discipline che rappresentano contesti, culture, modelli diversi con storie e biografie incarnate in un qui e ora piuttosto

drammatico, da zona di confine. Con la mia mezza anima giapponese mi inchino al Maestro Maddaloni.

Barbara Fusco, Settembre 2019