

Dottor Denise Digelmann

L'EUTONIA
di GERDA ALEXANDER

Edition du Scarabée
Centre d'Entrainement aux Méthodes d'Education Active
1971

PREFAZIONE

Una delle mie prime allieve, ora professore, elabora una teoria dell'eutonia e mette in comune le sue conoscenze acquisite a partire dall'iniziazione fino alla pratica personale: è la prima volta che ci viene offerto un lavoro di questo genere.

Ciascuno ne avrà una visione personale in funzione della sua formazione iniziale e del suo vissuto precedente. Il punto di vista dello psichiatra, in questa materia, non potrà essere lo stesso di quello del musicista interprete, per esempio, del fisioterapista o del ballerino. Tuttavia il contenuto di base del lavoro riferito qui si rivolge a tutti e io sono particolarmente soddisfatta che un medico lo abbia espresso in un linguaggio che permette di comunicare e farsi intendere in un ambiente scientifico.

Penso che l'eutonia abbia una potenzialità terapeutica. Il futuro farà valere la sua utilità nella misura in cui le preoccupazioni terapeutiche riguarderanno soprattutto le possibilità inerenti alla persona, al soggetto.

Attualmente la gioventù aspira a rimettere in causa tutte le strutture stabilite; cerca possibilità nuove ed esperienze che la portino ad una nuova forma di sapere. Penso che l'eutonia è un cammino per accedervi senza rottura dell'equilibrio personale, aiutando a scoprire capacità appropriate e nuove perché sconosciute fino ad allora.

Questo lavoro è stato presentato come tesi di dottorato in medicina nel 1967 alla facoltà di medicina di Strasburgo ed ha subito poche variazioni nella presente opera.

In ragione della difficoltà di elaborazione teorica del metodo, sono particolarmente soddisfatta della sua presentazione attuale e ringrazio qui colei che ha voluto affidarci la sua esperienza. Spero che possa essere comprensibile anche a chi non ha vissuto di persona l'eutonia.

Gerda Alexander

INTRODUZIONE

Il lavoro che stiamo per intraprendere consiste in una teorizzazione dell'esperienza personale acquisita a seguito dei tre anni di insegnamento che ho seguito con Gerda Alexander a Copenaghen. Da subito insistiamo sul fatto che portiamo qui il frutto delle nostre riflessioni così come si presentano un anno dopo aver terminato la nostra formazione didattica vale a dire avendone una debole esperienza di ritorno.

Per altro verso le difficoltà che incontriamo nella redazione di questo libro derivano dal fatto che questa esperienza non si situa a livello del linguaggio, ma a livello del corpo. G. Alexander non ha mai formulato per scritto la teoria della sua tecnica. Anche a livello del suo insegnamento orale si mostrava a mal partito. Noi siamo stati messi in difficoltà per fin nella terminologia di questo lavoro per il fatto che l'insegnamento ci è stato dato in danese. Ne sono risultate inevitabili deviazioni a proposito del senso di alcune parole. Se, da una parte, pensiamo di aver compreso l'esperienza che ci ha fatto vivere tuttavia abbiamo, ancora attualmente, delle enormi difficoltà di linguaggio per poter renderla comunicabile a coloro che non possiedono la base che ci ha trasmesso.

Questa tecnica che Gerda Alexander ha chiamato "eutonia" definita come "tensione armoniosamente equilibrata" (wohlausgeglichene Spannung) ci è stata insegnata in gruppo. Non esiste una progressione tipo perché varia da un gruppo all'altro, dipende da ciascun gruppo. Siamo stati obbligati a tirar fuori da questo insegnamento i principi di base sui quali si costituisce. Le partizioni che introduciamo in questo libro sono nostre personali. Utilizzando una schematizzazione siamo coscienti che quello che guadagniamo in chiarezza d'esposizione lo perdiamo nella vista

d'insieme di questo lavoro. Quanto si ottiene dall'insieme di questa esperienza ci sembra diverso dal risultato di uno studio successivo dei differenti punti che stiamo per descrivere perché nella progressione che si verifica nel singolo o nel gruppo c'è una interazione costante di tutti questi diversi principi. Per lo stesso motivo ci sembra impossibile fare questa esperienza a partire unicamente da questa esposizione. Una guida vivente ci sembra indispensabile per ricostruire l'unità di questo lavoro.

Le partizioni fatte nella nostra esposizione sono le seguenti.

Cominceremo col situare Gerda Alexander rispetto alle fonti del suo lavoro.

Poi, in un secondo capitolo intitolato "Il corpo in quanto unità" insisteremo sulle nozioni di:

- unità del corpo
- coscienza del corpo
- liberazione del corpo utilizzando la nozione di "contatto".

Il terzo capitolo sarà consacrato al problema del "tono" nel senso inteso da G. Alexander.

Nel quarto capitolo ci occuperemo del movimento; da una parte lo stiramento spontaneo e la padronanza del movimento e dall'altra parte l'assunzione delle leggi esterne da parte del movimento.

Da ultimo cercheremo di situare questo insegnamento in rapporto a quelli con cui ha dei punti in comune.

E' utile ricordare ancora che lo spirito all'interno del quale si fa l'insegnamento dell'eutonia è assai particolare. Si fa nella calma e senza fretta. Il tempo del cambiamento non è definito all'inizio; è impossibile definire di botto quando finirà una "cura". L'allievo si renderà conto rapidamente che non serve nulla volere, accanirsi per progredire; più si fissa su un problema più ristagna. La possibilità di rifiorire sta, piuttosto, dentro una ricerca aperta, in un'attitudine di "non volere". Può essere che questa saggia pazienza sia la parte più difficile da acquisire. Tuttavia questa attitudine aperta nel cammino della ricerca permette scoperte straordinarie e spesso, si ha l'impressione di trovare ciò che nemmeno si stava cercando. Diciamo impressione ma, in realtà, troviamo quello che cerchiamo veramente senza essere, in qualche modo, parassitati da una ricerca volontaria. Il tempo resta un problema fino a che non ci si rende conto di "quanto si è ricchi di tempo quando si smette di credere che non se ne ha"¹.

Segnaliamo che, all'origine, questo insegnamento aveva per fine una formazione artistica. Tende a sviluppare quello che Freud chiama "il dono artistico" di cui scrive a proposito del fallimento del trasmutamento delle "fantasie di desiderio" dell'uomo in realtà: "L'uomo energico, che riesce, è colui che giunge a tramutare in realtà le fantasie di desiderio. Quando questa trasmutazione fallisce per mancanza di circostanze esteriori e della debolezza dell'individuo, questo si scosta dal reale, si ritira nell'universo più felice del suo sogno. In caso di malattia trasforma il contenuto in sintomi. In alcune condizioni favorevoli può trovare un altro modo di passare dalle fantasie alla realtà evitando di allontanarsi definitivamente da essa, attraverso la regressione, e finire nel

¹ Gusty L. Herrigel: *La voie des Fleures* (Ed. Paul Derain, Lyon, p. 38)

dominio del mondo infantile intendo dire che se possiede il dono artistico, psicologicamente così misterioso, può trasformare i suoi sogni non in sintomi ma in creazioni estetiche. In questo modo sfugge al destino della nevrosi e trova, attraverso questo spostamento, un rapporto con la realtà. Quando questa preziosa facoltà manca o si mostra insufficiente, diventa inevitabile che la libido arrivi, tramite la regressione, alla riviviscenza dei desideri infantili e quindi alla nevrosi”.¹

¹ S. Freud. *Psicologia collettiva e analisi dell'io* seguito da *Cinque lezioni sulla Psicoanalisi* vedere traduzioni italiane

Capitolo 1

GERDA ALEXANDRER E LE FONTI DEL SUO LAVORO

Gerda Alexander è nata a Wupertal (Germania) nel 1908. E' negli avvenimenti della sua vita che bisogna cercare l'origine e l'evoluzione del suo lavoro. Pertanto abbiamo tentato di riassumere ciò che avrebbe potuto influenzare lo sviluppo delle sue ricerche.

Possiamo far risalire l'inizio della sua carriera al 1917 quando a Wupertal la giovane Gerda divenne l'allieva di Otto Blendsdorf, uno dei primi allievi di Jacques Dalcrose. In questa scuola seguì i primi insegnamenti di ritmica dati successivamente da Otto Blendsdorf ed inseguito da sua figlia Charlotte Mac Jannet. Si recò a Jena nel 1925 all'epoca del trasferimento della sua scuola in questa città e poi, per le stesse ragioni, nel 1925 a Bad Godesberg-sur-Bonn.

A partire da sedici anni divenne allieva assistente di ritmica per passare, nel 1929 il "Staatliches Examen für rythmische Erziehung" esame alla scuola Hochschule für Musik. Nello stesso tempo perfezionò i suoi studi musicali al conservatorio di Bonn.

E' a quest'epoca che si situa lo sviluppo della danza espressiva e della ginnastica moderna. G. Alexander frequentava i numerosi congressi e fu così che venne a conoscenza delle danze espressive con Mary Wigman e dei sistemi di danza moderna dell'epoca, come Loheland e Mensendick.

G. Alexander esprime una viva riconoscenza nei riguardi della sua prima scuola in quanto non solo vi acquistò le basi della sua formazione ma anche perché, in quanto allieva assistente, poté sperimentare le sue prime idee. Il compito che le era stato affidato riguardava la “Körperbildung” (cultura del corpo) vale a dire la preparazione del corpo alla ritmica e al movimento. In questo lavoro G. Alexander fu messa in difficoltà dal fatto che nessuna delle tecniche di danza o di ginnastica dell’epoca poteva essere utilizzata come formazione di base per la ritmica.

Tutti i sistemi presenti allora volevano rifarsi al “movimento naturale” ma G. Alexander fu colpita dal fatto che nel corso dei congressi era facile mettere l’etichetta di una scuola a ciascun allievo cosa che le permise di concludere che nessuno di questi metodi dava l’opportunità agli allievi di sviluppare le loro possibilità personali ed erano invece orientati ad inculcare una tecnica che li rendeva tutti uniformi. Quando si osservano dei bambini non se ne trovano due che si esprimano ugualmente nei movimenti.

E’ a quest’epoca che G. Alexander incontrò le due persone che avrebbero orientato il suo lavoro e le sue ricerche.

In primo luogo ebbe l’occasione di assistere ad una esibizione del famoso giocoliere Rastelli da cui comprese cosa fosse il movimento “spontaneo” e la padronanza del corpo. Bisognava individuare il cammino che vi conduce. G. Alexander si sforzò di riprodurre alcuni numeri di Rastelli e, tra tutti, quello che l’aveva particolarmente sorpresa e che consiste nel far rotolare una pallina da tennis lungo il braccio fermandola a volontà. Dopo sei mesi di prove comprese che bastava rilasciare bruscamente il muscolo sottostante la pallina nel posto dove si desidera fermarla. In secondo luogo l’avvenimento che segnò il suo orientamento fu il congresso GE-

SO-LEI (Gesundheit, Soziale und Leibesübung) nel corso del quale ascoltò una conferenza di Anna Herrmann, professore di ginnastica a Berlino. Anna Herrmann riferiva che il suo professore, viaggiando in India, aveva visto uomini, che portavano carichi molto pesanti, stendersi al suolo per dieci minuti e ripartire subito dopo freschi e riposati. G. Alexander, ritornata a casa, prova a rilassarsi stendendosi al suolo e, fatto straordinario, percepisce il suo corpo e riesce a raggiungere una sensazione di benessere mai provata prima.

Dovette proseguire le sue ricerche per 15 anni prima di raggiungere di nuovo questo stato di rilassamento.

Influenzò la sua formazione anche lo stage obbligatorio della durata di due anni che fece in quanto incaricata della ricerca per la ritmica essendo assistente di Charlotte Mac Jannet in un centro medico-pedagogico di stato a Stadtroda e Thuringe.

In seguito fu assistente del professor Peter Petersen nella sua scuola pilota a Iena.

Nel 1929 dopo aver portato a termine il suo diploma, G. Alexander volle fare del teatro. La sua salute non glielo permise. Fu colpita da reumatismo articolare acuto con endocardite da cui ebbero origine serie complicanze cardiache aggravate da nuove ricadute.

Nello stesso anno partecipa al congresso mondiale New education fellowship a Helsingör (Danimarca) concluso da un corso di ritmica tenuto da Otto Blensdorf, Charlotte Mac Jannet e da lei stessa. Fu in quella occasione che incontrò Anna e Berta Wulff che le assegnarono il compito di insegnare ritmica al corso di formazione per maestre di scuola materna a Copenaghen. A metà tempo lavorò anche sotto la direzione di Major Thulin alla sudsvenskagymnastykinstitut a Lunn. Non lasciò più la Danimarca benché nel 1933 fosse stata nominata professoressa di ritmica e assistente scenografa presso Jessner al Stadttheater di Berlino. Questo incarico rappresentava per lei la realizzazione di un vecchio sogno ma l'ascesa di Hitler al potere le fece rifiutare questa nomina rimanendo in Danimarca.

La sua salute, più che precaria già dall'età di 17 anni, la portò a fare degli stages alla scuola Rothemburg-sur-Fulda con Anna Schulze (quattro corsi in estate dal 1930 al 1934), scuola in cui ogni movimento tiene conto della respirazione. Se G. Alexander è attualmente contraria ad ogni ginnastica respiratoria per averne compreso i pericoli, non è meno soddisfatta di aver partecipato a questi corsi in cui incontrò quella che doveva servirle come riferimento critico in tutti i suoi saggi: Anita Hansen non si era formata alla Rothenburgschule ma era una donna molto intuitiva che aveva il senso del "vero" e sapeva riconoscere il movimento "spontaneo". Fu a quest'epoca che G. Alexander scoprì quello che chiamò "movimenti leggeri, agevoli e facili" (Leichte Bewegungen) delle braccia senza sapere come ci fosse arrivata. Fu ugualmente in questo periodo che iniziò ad usare i bastoni e le palle per ottenere il rilassamento desiderato (vedere più avanti).

Nel 1930 il suo amore per il teatro fu appagato. Mise in scena l'"Orfeo" di Gluck allo Stadttheater di Malmö (Svezia) e nel 1935 sia il "Jasager" di Brecht e Weill che "Dido et Amas" di Purcell.

Dal 1933 al 1946 è professore di ritmica ai giardini d'infanzia di Copenaghen e nel 1940, per la prima volta, come professore di ritmica accetta allievi in formazione. Tuttavia si vede obbligata ad abbandonare la ritmica propriamente detta per mancanza di uno spazio. E' su questo gruppo di allievi, cinque in tutto, che osa sperimentare le sue idee nuove sulla distensione e il movimento.

Dal 1946 al 1956 G. Alexander lavora al "Kongelige Teatre" di Copenaghen come coreografa e nello stesso tempo come professore di "formazione corporea e rilassamento". Contemporaneamente lavora anche alle scuole del teatro privato di Copenaghen.

Dopo dieci anni di lavoro intenso, G. Alexander sospende questi insegnamenti poiché gli effetti "psicologici" del suo lavoro sugli allievi non sono per nulla desiderati in queste scuole.

Forma allievi fino al 1955 non più come insegnante di ritmica ma seguendo unicamente le sue idee sulla "educazione corporea". Allora aveva 9 allievi in formazione.

Dopo una sospensione di quattro anni, G. Alexander riprende 5 nuovi allievi: Attualmente (1965) ci sono 21 allievi ai quali ha consegnato il diploma della scuola che porta il suo nome “Gerda Alexander skolen for Afspaenging – Etonie – Naturling Bevaegelse” (Distensione, eutonia, movimento naturale).

Ci rimangono da segnalare i suoi incontri, nel 1950, con il Dottor Alfred Bartussek al primo congresso internazionale di ortopedia. In quel frangente comprende meglio i rapporti esistenti tra nutrizione e morfologia del soggetto. Da questo momento, ogni estate, lavorerà con lui per otto anni.

Un altro incontro importante è con Carl Alexander Neil (allievo di Mathias Alexander).

Nel 1956 Neil incontra Feldenkrais e tutti e tre decidono di riunirsi per lavorare insieme e osservare gli allievi ciascuno dal proprio punto di vista. Decisero anche di realizzare il primo congresso internazionale di “Movimento naturale e rilassamento”. Purtroppo Neil morirà due mesi prima dell’apertura del congresso. Se quest’ultimo ebbe luogo, il progetto di un lavoro comune fu malauguratamente abbandonato.

Ritorniamo più avanti sull’influsso che questi diversi incontri ebbero nell’evoluzione della “pedagogia di G. Alexander”. Fin da ora possiamo dire che lo scambio di idee e dei diversi punti di vista ebbero come risultato di rafforzare le sue idee senza mai giungere al “plagio” come qualcuno vorrebbe pretendere.

L'insegnamento di G. Alexander è nato dalle domande che lei si è posta partendo dal suo spirito critico. Quest'ultimo è assecondato da un eccellente senso dell'osservazione per il quale utilizza tutti i suoi sensi. Possiamo riassumere così il suo modo di lavorare: percepisce qualche cosa, cerca la strada che porta in quella direzione, poi, sicura di ciò che vuole ottenere, la insegna ai suoi allievi lasciandoli liberi di sperimentare quel che desiderano.

Abbiamo sempre trovato in lei un essere eminentemente aperto alla discussione, capace di non influenzare mai la percezione dei suoi allievi.

Se un buon numero di dettagli del suo metodo furono influenzati dai suoi incontri ed osservazioni, due delle sue idee ci sembrano del tutto originali: da una parte il fatto di interessarsi della sensazione per ottenere la trasformazione delle possibilità del movimento del corpo e, d'altra parte l'utilizzazione del "contatto" nella relazione tra il corpo e l'oggetto. Questi due punti fanno sì che il metodo apporti qualche cosa di nuovo in tutto l'ambito concernente il corpo.

Tuttavia ci sembra onesto segnalare che non crediamo di poter condividere le spiegazioni scientifiche che ella ha abbozzato a proposito della sua tecnica. Per altro così come G. Alexander non ha mai elaborato una presentazione sistematica del suo metodo allo stesso modo noi non potremmo intitolare questo lavoro "la pedagogia di Gerda Alexander". Lei sola la potrebbe scrivere.

Ci accontentiamo di relazionare qui ciò che abbiamo creduto comprendere nel corso dei tre anni di insegnamento quasi quotidiano. Ci teniamo anche a precisare che le linee che seguiranno rappresentano l'espressione della nostra personale percezione.

Capitolo 2

IL CORPO IN QUANTO UNITA'

INTRODUZIONE

L'originalità del lavoro di Gerda Alexander sta nel fatto che per correggere un movimento o una attitudine, non si serve né di un movimento né di una attitudine. Lascia il soggetto nel suo modo di sostegno abituale e cerca di fargliene prendere coscienza in modo che lui stesso possa pian piano rendersi conto di quanto accade nel suo corpo. Non si tratta mai di conformarsi ad un modello ma di arrivare alla conoscenza del proprio corpo e di diventar capaci di adattarsi agli atti della vita corrente con il minimo di forza indispensabile, nel modo più economico e più gradevole possibile.

Queste nozioni sono applicabili a qualsiasi soggetto, indipendentemente dalla sua età e delle possibilità di movimento presenti all'inizio. Ci rendiamo conto immediatamente dell'interessante possibilità di intraprendere un lavoro anche con persone difficilmente accessibili a tecniche che richiedono la collaborazione al movimento mentre, al contrario, la partecipazione allo sviluppo della loro sensibilità non pone alcun problema.

L'idea di economia ha rappresentato una motivazione personale di G. Alexander resa gravemente limitata dalla malattia in una età in cui l'attrazione per la danza le era primordiale.

Pensiamo sia necessario insistere su questi due fili di direzione: economia e benessere. G. Alexander ha cercato di rispondere, con

il suo lavoro a questa questione: “Perché l’essere umano non è economico nei suoi movimenti e perché non se ne serve per il suo benessere?”.

L’originalità della risposta consiste nell’affermare che si tratta di una perdita di queste possibilità dovuta ad una serie di impronte provenienti dall’imitazione, dall’educazione e anche da fattori emotivi. Pensiamo che queste ultime impronte sono tanto più importanti quanto maggiore è stata l’angoscia del vissuto rimasta inespressa al momento del “traumatismo”. Lo ebbe a dire Freud a proposito della nevrosi traumatica: “Nella nevrosi traumatica (vale a dire nella isteria traumatica) la causa scatenante la malattia non è l’insignificante danno fisico ma l’effetto dello spavento: il trauma psichico”¹ o ancora “ci si portò ad ammettere che il paziente, ammalatosi per l’emozione scatenata dalla circostanza patogena, non poté esprimerla normalmente così che essa restò bloccata”².

Insistiamo ancora sul fatto che ciò che distingue il lavoro di G. Alexander dalle tecniche di danza, di ginnastica, di rieducazione sta nel fatto di portare il soggetto non a fare qualche cosa, a conformarsi ad un modello descritto come ideale, ma a tentare di conoscersi per utilizzare le proprie possibilità.

Tutti i fattori che inibiscono il soggetto si intersecano ed è possibile verificare che si reagisce davanti ad una situazione con tutto il proprio passato.

Prendere consapevolezza del proprio corpo è accettare di prendere consapevolezza di ciò che si è vissuto (almeno di una

¹ 1983 ha SE, 2-5-6, PUF, 3

² Cinque lezioni sulla psicoanalisi

parte) e sentito attraverso di lui, è anche di accettare di rivivere angosce che, purtroppo, ricordiamo bene, è in qualche modo una presa di consapevolezza dell'esperienza corporea. Come scrisse Henry Ey (citato da G. Vella)...”niente può essere «*immaginato*» del corpo che non entri «*ipso facto*» nel corpo come espressione; niente può essere «*percepito nel corpo*» che non aggiunga alla realtà corporea l'immagine della metafora; niente può essere «*percepito del corpo*» all'interno della presa di coscienza che ce ne facciamo che non si raffiguri come oggetto della natura dell'immagine di sé”¹

L'esperienza corporea può sviluppare le possibilità di un soggetto così come le può diminuire. G. Alexander ha chiamato l'insieme delle inibizioni “irrigidimenti”, “contratture”, “tensioni” relativamente facili da riconoscere per un occhio esercitato.

Precedentemente avevamo detto che G. Alexander si è servita di tutti i suoi sensi: in effetti queste “tensioni” più o meno localizzate, si riconoscono in egual misura toccando il corpo e ascoltando. Si può percepire molto del soggetto ascoltando semplicemente il suo passo; nella vita corrente molti si servono di questo ascolto per riconoscere qualcuno. Un soggetto è riconoscibile anche attraverso uno strumento ed è facile analizzare, per esempio, le “tensioni” di un soggetto ascoltandolo suonare uno strumento o anche ascoltando come frena una vettura.

Tuttavia prender coscienza di una “tensione” non è sufficiente per vederla scomparire, bisogna trovarne la causa profonda.

Questa può restare sconosciuta per lungo tempo; abbiamo spesso avuto l'impressione di essere un gomito di spago aggrovigliato di cui non basta vedere i nodi per arrivare a districare il tutto e per accedere alla “libertà”. Questa, in quanto entità

¹ G. Vella: “Depersonalizzazione somatopsichica e disturbi dell'immagine corporea” in *Evol. Psych.*, 1965, xxx, fasc. 1, p. 150

assoluta ci appare come una utopia ed è più saggio prender coscienza dei suoi meccanismi di reazione piuttosto che mirare eccessivamente a questa “libertà”. Tuttavia è possibile accedere ad un livello di libertà sufficiente per arrivare ad una certa “unità” del corpo anch’essa mai integralmente raggiunta.

L’UNITA’ DEL CORPO

L’unità del corpo può essere definita dal fatto che un movimento non si arresta a nessun livello del corpo e può essere trasmesso attraverso tutto il corpo. Questa particolarità globale del corpo può essere osservata in tutti i movimenti, compresa la respirazione. E’ un principio ugualmente vero per altre funzioni, come la parola e tutte le forme di piacere. Ci serviamo essenzialmente del movimento respiratorio per controllare questa unità e renderci conto in ogni momento dello stato di un soggetto. La respirazione è un atto automatico di regolazione inconscia. G. Alexander pensa che sia nefasto perturbarla intervenendo in modo cosciente. Tuttavia, ma ad un livello di consapevolezza che si può definire “superiore” è possibile osservare la propria respirazione. Diciamo precisamente “osservare” e questo non è facile perché in un soggetto non sufficientemente educato questo trascina immediatamente una modificazione del ritmo respiratorio.

L’osservazione di un soggetto mostra che la respirazione può essere predominante a livello toracico o addominale e si può notare, per esempio, osservando l’addome, fin dove arriva il movimento respiratorio.

Un osservatore ben allenato riconoscerà facilmente le zone che partecipano o meno al movimento respiratorio. Il più delle volte si

arresta a livello della base del collo, a livello delle ascelle, delle pieghe dell'inguine; in realtà tutti i blocchi sono possibili.

Ciò fa apparire un vero spezzettamento del soggetto che si dissolve quando si ritrova l'unità del corpo. Ripareremo più avanti di una trasmissione di una forza attraverso il corpo nel capitolo consacrato al movimento.

L'osservazione del movimento respiratorio è possibile in tutte le attitudini e movimenti ma noi l'utilizziamo soprattutto nei soggetti a riposo.

Le zone che non partecipano al movimento respiratorio possono rifiutare di entrare in risonanza per due motivi: o sono troppo "compatte", "ipertoniche" secondo l'espressione di G. Alexander o non lo sono abbastanza e sono "ipotoniche".

Insistiamo sul fatto che la terminologia di G. Alexander non corrisponde a quella utilizzata in neurologia. Purtroppo non abbiamo avuto il tempo per intraprendere ricerche sufficienti per poter precisare qui a quali nozioni neurologiche corrispondano i termini usati da G. Alexander. Per contro abbiamo sempre avuto l'impressione che ciò di cui ella si occupa, le sue "contratture", la sua "iper o ipotonia" non fossero descritte in neurologia e non corrispondessero, attualmente, a nulla che possa essere misurato da uno qualsiasi degli apparecchi di registrazione di cui abbiamo conoscenza. Per questo motivo, durante tutto il presente lavoro metteremo tra "virgolette" i termini usati da G. Alexander.

Come arrivare all'unità del corpo?

Prendendone coscienza e cercando di liberarlo nella misura del possibile. Dobbiamo ricordare, però, che questa unità in quanto termine assoluto sia una utopia trattandosi sempre di una "piccola unità". Può esistere spontaneamente in alcuni soggetti che si possono definire "poco deteriorati" o presso alcune popolazioni

primitive. In questi casi costituisce uno stato incosciente fragile facilmente distruggibile da una situazione ansiogena. Se, al contrario, fosse possibile acquisirne un controllo cosciente, si ottiene un miglior adattamento e una possibilità di lotta contro l'angoscia.

LA COSCIENZA DEL CORPO

A — Cosa si intende per coscienza del corpo.

La coscienza del corpo corrisponde a ciò che si percepisce del proprio corpo e comporta secondo Henri Ey "l'integrazione topografica delle parti del corpo e l'integrazione del modello posturale (Head) nel campo fenomenico della coscienza"¹. Arriviamo immediatamente alla nozione di schema corporeo definito da Ajuriaguerra e Hecaen come "la rappresentazione più o meno cosciente del nostro corpo in azione o immobile, della sua posizione nello spazio, della postura rispettiva dei differenti segmenti, del rivestimento cutaneo attraverso il quale è in contatto con il mondo"².

Pensiamo che esista una differenza tra lo schema corporeo e la coscienza del corpo che si sovrappone alla definizione di immagine corporea data da F. Dolto. La pensano allo stesso modo Calmieri e Temerari (citati da G. Vella) "lo schema corporeo è qualche cosa di differente dalla coscienza del corpo proprio"³ che è una "erlebnis" propria di me, un "con Me". Queste due nozioni sembrano confuse in Schilder poiché egli parla di un modello corporeo "eminentemente plastico sotto la dipendenza dei processi

¹ Henri Ey. Manuel de Psychiatrie, Masson, p. 30

² Ajuriaguerra-Hecaen: Méconnaissance et Hallucinations corporelles. Masson, 1952, p. 2

³ Vella G. Dépersonnalisation somatopsychique et troubles du schéma corporel. Evol. Psych. 1965, fasc. I, p. 151.

emozionali e dei bisogni biologici che ne rappresentano l'energia e la forza direttrice"¹.

La differenza tra l'ipertonia neurologica e "l'ipertonia" di G. Alexander ci sembra dello stesso ordine di quella che esiste tra schema corporeo e coscienza del corpo. Anche se i due generi di disturbo a volte possano prendere gli stessi caratteri sintomatici come si può osservare, per esempio, nella depersonalizzazione (caso estremo) e nei disturbi neurologici dello schema corporeo, ci sembra siano due modi di vedere l'individuo: da una parte l'individuo concepito come insieme di nervi, muscoli, ossa, etc...le cui reazioni conosciamo più o meno bene e , da un'altra angolatura, l'essere umano considerato come un tutto indissociabile in cui nessun punto potrebbero assumere un senso in sé ma un senso in rapporto al tutto. Questo spiega che la "contrattura" di G. Alexander non corrisponde a niente in neurologia. Tuttavia, inversamente, ogni disturbo neurologico, o altro, ogni disturbo somatico ci sembra avere un senso profondo nell'unità del corpo.

B — Progressione del lavoro nella coscienza del corpo

Ci è difficile indicare una linea generale adottata nella progressione di questo lavoro e questo per la semplice ragione che non esistono due soggetti identici; A ciascuno corrisponde una progressione adeguata propria. Il piano che seguiremo è, dunque, del tutto teorico e non può in nessun caso servire per la pratica. Tutti gli elementi che esporremo sono in generale intrecciati seguendo i bisogni del soggetto o del gruppo.

¹ Ibid.

Questo lavoro si fa generalmente in gruppo, composto senza alcuna regola con un numero di partecipanti che varia e dipende, il più delle volte dall'ampiezza del locale. personalmente preferiamo un gruppo che vari da quattro a otto persone. Tuttavia è ancora lo spazio disponibile e la sua forma a farci preferire un piccolo o un grande gruppo. D'altra parte il numero dei soggetti presi in gruppo dipende anche dalla gravità dei loro disturbi e dalla capacità di chi conduce il gruppo, del campo spaziale che è capace di padroneggiare poiché è importante aver presente, in ogni momento, quanto succede a ciascun membro del gruppo in modo da essere consapevole della situazione. Per alcuni soggetti particolari, in caso di malattie gravi o disturbi molto specifici, è consigliabile iniziare da un lavoro individuale, tuttavia fino ad oggi siamo sempre velocemente arrivati al momento in cui il paziente ha maggior beneficio da un lavoro in gruppo. Ci sembra più facile fare corsi di gruppo piuttosto che vedere individui separatamente. In gruppo il soggetto ha meno tendenza a diventare dipendente dal pedagogo, prende più rapidamente iniziative proprie ed arriva più velocemente a comprendere che è lui l'unico a poter fornire il lavoro necessario per ottenere in qualsiasi cambiamento nel suo corpo. C'è, di conseguenza, una minor tendenza alla passività. Inoltre, avendo un gruppo davanti a sé, si commette meno facilmente l'errore di voler trattare un disturbo invece di considerare la personalità nella sua unità. Da ultimo, in gruppo, riusciamo ad evitare più facilmente il pericolo di proiettare e di trattare i nostri disturbi personali negli altri.

Il ritmo delle sedute può essere variabile tuttavia crediamo che una o due sedute settimanali possano essere una buona media sia dal punto di vista terapeutico che da quello pedagogico. In qualche modo occorre lasciare al soggetto il tempo di assimilare il lavoro. La formazione professionale è differente, anche molto differente. Il

soggetto è condotto a trovare lui stesso, in qualche modo, il cammino della sua progressione per cui l'aiuto fornito è molto limitato. Si tratta di fare un lavoro quotidiano difficilmente eseguibile in corrispondenza di un'altra attività. Questa formazione necessita di un enorme lavoro personale e tuttavia, seguendo l'esperienza di Gerda Alexander, sembra che a dare i migliori risultati non siano stati i gruppi a cui ha fatto un maggior numero di corsi. Lo sviluppo di un individuo richiede un certo tempo. Non è che moltiplicando i corsi questo si riduce; al contrario un eccessivo numero potrebbe intralciare l'evoluzione.

Prima di intraprendere un lavoro destinato a sviluppare la coscienza del corpo, è possibile domandare al soggetto di modellare o disegnare un "essere umano". G: Alexander fu stupita dal fatto che, nella maggioranza dei casi, i soggetti modellano o disegnano qualcosa che assomiglia a ciò che sentono del loro corpo. Questo test può essere rifiutato inconsciamente. Il soggetto inizialmente tenta di riprodurre un'opera d'arte conosciuta e solo più tardi, dopo aver sviluppato la coscienza del suo corpo, abbandonerà questa copia artistica. Stupisce la mediocrità di questi modellamenti o disegni. Alcuni fanno un tronco altri un corpo a pezzetti o una testa scusandosi di non avere abbastanza materiale per modellare o di non aver avuto tempo di assemblare i vari pezzi. Lo studio dei modelli, fatta da G. Alexander, riguarda solo soggetti che appartenevano al quadro dei «normali». La conoscenza intellettuale del corpo non sembra essere di grande aiuto. I tests eseguiti con medici o fisioterapisti mostrano le stesse sproporzioni tra le parti del corpo. Fatto ancora più sorprendente è costatare le stesse difficoltà in professori di ginnastica e in ballerini. Questo non vuol dire che un artista, pittore o scultore, che realizza un'opera in cui le parti del corpo umano non rispettano le proporzioni, abbia una cattiva conoscenza del suo corpo. In generale l'artista sa

disegnare un corpo proporzionato. Le deformazioni che utilizza sono volontarie o quantomeno coscienti e si giustificano in funzione delle espressioni che sono chiamate ad esprimere. Quanto diciamo per i modellamenti vale anche per i disegni. nel corso dell'evoluzione del soggetto i modellamenti cambiano e migliorano e si può essere bruscamente sorpresi di saper modellare spalle o mani semplicemente per aver preso coscienza delle proprie. Questa evoluzione permette di domandarci in quale misura la ginnastica classica sviluppa la coscienza del corpo. Lo sviluppo del disegno e del modellamento potrebbe servire come test dell'evoluzione del soggetto tuttavia il vederlo è già sufficientemente esplicito.

C — Mezzi per sviluppare la coscienza del corpo

1° — Inventario

IL SUO RUOLO NELLA COSCIENZA DEL CORPO

a) Generalità

L'inventario è una evocazione non descrittiva, più o meno dettagliata, delle differenti parti del corpo. Tenteremo di non entrare nella facile trappola che consisterebbe nell'utilizzare formule stereotipate che, alla lunga, agirebbero come formule suggestive. Per questa stessa ragione evitiamo le descrizioni del corpo. Per esempio domandiamo al soggetto di sentire «la lunghezza del suo collo» e non di sentire «il suo collo lungo»; oppure gli domandiamo di «constatare il peso» di un arto e non di sentire «pesante» o «leggero». Questa distinzione ci sembra essenziale poiché, nel nostro caso per esempio, il soggetto rimane libero di osservare il suo collo, noi lo invitiamo a sentire, lui può rifiutare questo invito, pensando magari ad un'altra cosa, può accettare l'osservazione e

notare, per esempio, che non sente il suo collo o che lo sente molto corto o messo per trasverso, che sente meglio una parte piuttosto che l'altra. Nel secondo caso, con la frase descrittiva, il

soggetto perde dopo un certo tempo questa possibilità analitica della sua percezione, sa che il suo collo è lungo e crede anche di sentirlo. Per lo stesso motivo non ci serviamo di rappresentazioni né di suggestioni di sensazioni ed eccezionalmente ci serviamo di immagini suggestive. In questo ultimo caso, tuttavia, per esempio “un pollo ben cotto in cui la carne si stacca dall’osso” (immagine utilizzata a volte da G. Alexander) il soggetto resta osservatore del suo corpo e nota a volte una sensazione di pesantezza, a volte di espandersi al suolo, a volte una sensazione di caldo o freddo, etc... In uno stadio avanzato il soggetto può utilizzare la rappresentazione immaginata e osservare quali sono le ripercussioni sul corpo. E’ in questo momento che ci si rende conto della impossibilità di separare il pensiero dalla sua azione sul corpo.

In generale cominciamo gli inventari in posizione sdraiata sul suolo ma ci sono dei casi in cui la posizione seduta o in piedi è preferibile sia che la posizione sdraiata sia troppo scomoda per certe persone fisicamente handicappate o che sia troppo angosciante. Per questa ragione il più spesso delle volte ci mettiamo seduti al suolo. La posizione in piedi, quando il soggetto è sdraiato, scatena quasi sempre una reazione di angoscia soprattutto se il soggetto è disteso sul dorso. Ci sono dei casi in cui giudichiamo adeguata la posizione seduta al suolo quando un soggetto è in piedi, questa relazione è in qualche modo un invito per portare il soggetto al suolo. Siamo stupiti dal fatto di non aver mai avuto problemi a portare un soggetto al suolo (anche con gli schizofrenici).

Le posizioni sdraiata, seduta, in piedi sono variate al fine di evitare l’automatizzazione. In effetti il fine sta non nel portare il soggetto a percepire il suo corpo in una determinata posizione, ma di percepirlo in tutte le situazioni. Cerchiamo anche di non legare un esercizio ad un determinato orientamento spaziale.

Una seduta si svolge raramente su un programma previsto dall’eutonista in precedenza. Se all’inizio del corso abbiamo un’idea del tema che tratteremo lo adatteremo poi al bisogno degli allievi e nella maggior parte dei casi si finisce a lavorare su un tema non

previsto. In qualche modo è l'espressione libera del gruppo che orienta il lavoro di una seduta. Questa constatazione vale anche per il tempo dedicato ad un «esercizio». Il tempo varia a seconda delle capacità degli allievi; varia da un allievo ad un altro, varia per lo stesso allievo da un giorno all'altro. Bastano queste constatazioni per comprendere l'impossibilità di fare un corso usando esercizi registrati su bande magnetiche. Questa regola del corso fatto in funzione degli allievi vale anche per quel che riguarda la progressione del lavoro.

b) Differenti varietà di inventario

L'inventario più semplice consiste nell'invitare il soggetto a percepire i punti di contatto del corpo con il suolo. *Per esempio:* in un soggetto in decubito dorsale: I punti dove i talloni toccano il suolo, poi i polpacci, i glutei, il dorso, le spalle (se toccano), le braccia, i gomiti, gli avambracci, i polsi, le mani, la dita, l'occipite. Non è una enumerazione ma un invito all'osservazione dei differenti punti del proprio corpo che toccano il suolo. Poi insistiamo sulla superficie intera che tocca il suolo in modo di poter condurre il soggetto ad essere consapevole della sua unità, ad essere consapevole dei punti di contatto contemporaneamente. Poi invitiamo ad assumere un'altra posizione e osservare i nuovi punti di contatto e di nuovo cerchiamo di fargli prendere coscienza della sua unità. Non sono differenti regioni che toccano il suolo ma un medesimo essere che tocca attraverso più parti che possono essere percepite in un medesimo tempo.

Il passaggio da una posizione ad un'altra è sollecitato con la stessa ricerca di unità. Discuteremo il valore del movimento lento ed uniforme nel capitolo dedicato al movimento. La tappa successiva è costituita dall'inventario delle parti del corpo. In decubito dorsale, per esempio, inviteremo il soggetto a sentire i talloni contro il suolo, poi la parte mediana dei piedi, la parte anteriore del piede,, le dita separatamente, il dorso del piede le

piante del piede, le caviglie, i polpacci, la parte anteriore della gamba, l'incavo del ginocchio la parte laterale delle ginocchia, le cosce... In ogni momento riportiamo il soggetto all'unità del corpo, per esempio invitandolo a sentire tutto l'insieme della gamba e alla fine dell'inventario a sentire tutto il corpo in un medesimo tempo. il soggetto prende così coscienza di tutta la sua massa distesa al suolo. Quando avrà coscienza di tutta la superficie di contatto e della diverse parti del corpo (e questo rappresenta il lavoro di almeno un anno) progrediamo con la forma esterna del corpo vale a dire il contorno esatto del corpo con la coscienza della pelle, limite del corpo con il mondo esterno. Poi arriviamo alla coscienza dello spazio interno. Prendiamo ad esempio la mano. Chiediamo di prendere coscienza del dorso, poi del palmo dello spazio compreso tra il dorso e il palmo e dello spazio compreso tra il bordo esterno della mano e quello interno.

In questo modo è possibile fare l'inventario di tutto il corpo. Ad uno stadio più avanzato domanderemo al soggetto di prender coscienza dei dettagli in questo spazio interno specialmente di localizzare le ossa con la loro forma esatta, le articolazioni che le legano. La presa di coscienza degli organi fa parte dell'inventario dello spazio interno. Se la presa di consapevolezza dei punti del toccare e delle differenti parti del corpo ha per effetto di abbassare

il tono generale, quella dello spazio interno regolarizza, vale a dire alza il tono degli «ipotonici» ed abbassa quello degli «ipertonici». La coscienza delle ossa e del loro spazio interno porta alla leggerezza vale a dire a livelli di tono molto elevati.

Come abbiamo già ricordato questo inventario è realizzato in diverse posizioni. E' più facile per un principiante sentire il suo corpo in posizione sdraiata ma gli domanderemo in seguito di fare la stessa cosa in differenti posizioni sedute e poi in piedi. La difficoltà successiva sarà di percepire il corpo in movimento, in azione. Il lavoro ha per fine di portare il soggetto ad essere cosciente del suo corpo con tutto lo spazio interno e questo in ogni istante della sua vita, in tutte le azioni, vale a dire ad abitare il suo corpo in ogni momento e, come vedremo più avanti, a mantenere il contatto con l'«Essere la».

Nella relazione tra l'eutonista e i suoi allievi la voce ha una grande parte. Dovrà essere innanzitutto naturale, così che l'allievo, quando pensa al suo corpo, non abbia il ricordo uditivo dell'eutonista. E' il soggetto che cerca di scoprire il suo corpo e non di ubbidire ad una voce (anche se questa, all'inizio non è autoritaria). Se l'inventario è da farsi con una voce naturale, sul tono di una conversazione banale, occorre anche notare che lo stato dell'eutonista gioca un grande ruolo poiché ogni impazienza, ogni esitazione, ogni emozione si percepisce nella voce. E' la ragione per cui molte persone che conducono corsi prendono a prestito una determinata voce, sempre la stessa, tanto più facile da imitare in quanto non è naturale.

Qual è l'importanza della lingua utilizzata? E' possibile fare un inventario in una lingua estranea al soggetto tuttavia avrà maggior facilità a percepire le differenti parti del suo corpo quando sono

nominate nella sua lingua materna e questo resta vero anche se la lingua straniera è ben conosciuta. Ciò sembra in rapporto con il ritmo e la dinamica delle parole differenti a seconda della lingua scelta. Bisogna anche aggiungere che ogni parola, al di là del suo senso linguistico, evoca al soggetto un vissuto che gli è proprio.

c) L'interesse degli inventari

Il solo fatto di percepire i punti di contatto porta al rilassamento, il soggetto si «lascia andare» da una parte perché il fatto di sentire il proprio corpo contro qualche cosa di solido rassicura, da un'altra parte perché l'osservazione del corpo fa prendere coscienza delle zone «contratte» e questo a volte permette di rilasciarle. Inoltre il soggetto fa l'inventario delle parti del corpo che sente e di quelle che non sente. Prende coscienza delle differenti tensioni che esistono nel suo corpo, può percepire le asimmetrie, sentire una parte più piccola dell'altra fino ad arrivare alla sensazione di un corpo deformato. Queste percezioni si dimostrano essere a volte in contrasto con i nostri strumenti abituali di misurazione. Per esempio in un soggetto che sente il suo braccio sinistro più largo di quello destro, la misurazione può mostrare una uguaglianza oppure una differenza nel senso inverso a quello della sensazione. Al contrario, dal nostro punto di osservazione siamo *generalmente d'accordo con* il soggetto quando sente delle differenze ma non siamo sempre d'accordo quanto al senso delle differenze.

d) Percezione – Rappresentazione

Giungiamo a questa delicata distinzione tra la percezione e la rappresentazione del corpo. Insistiamo già da subito sul fatto che quando parliamo di rappresentazione non si tratta solo di

rappresentazione visiva ma di una rappresentazione dell'insieme di ciò che è possibile percepire e soprattutto della percezione del corpo in quanto forma, volume, spazio. La rappresentazione può attingere i suoi elementi nella percezione stessa del corpo o in altre percezioni per esempio la vista di altri corpi o nelle conoscenze soprattutto anatomiche. In questi casi si tratta, all'inizio, soprattutto di una percezione visiva. Abbiamo l'impressione che esista una differenza molto importante non solo tra i fattori di informazione che giungono dal nostro corpo e quelli che sono in rapporto con la nostra osservazione dell'esterno ma ancora una più importante tra ciò che è percepito del corpo e attraverso il corpo dal punto di vista affettivo ed emotivo e ciò che è raccolto dalla conoscenza intellettuale del corpo. Abbiamo l'impressione che questa ultima cambi poco ciò che possiamo chiamare l'immagine del corpo costruita a partire della percezione interiore e dalla percezione del mondo circostante. Tuttavia sicuramente l'interazione tra i due entra sempre in gioco. In effetti è difficile immaginare in noi due cose che non abbiano azione una sull'altra. Tuttavia l'esperienza sembra mostrare che il sapere anatomico del corpo non modifichi sensibilmente la coscienza che il soggetto ha del suo corpo e spesso abbiamo avuta l'impressione che un soggetto che ha una conoscenza intellettuale del corpo, con una cattiva conoscenza corporea abbia in qualche modo una rappresentazione del suo corpo, una sua immagine, non integrata, non vissuta. Queste differenziazioni, fatte facilmente dall'eutonista sul piano della percezione del soggetto, sono difficili da esprimere ma può essere possibile distinguere una immagine fuori di sé, non integrata, -è l'intellettualizzazione del corpo-, ed una immagine integrata del corpo una immagine concreta del corpo. Questo non vuol dire che la conoscenza intellettuale del corpo non possa essere integrata

anche se sembra giocare sovente nel senso del confezionamento dell'immagine del corpo. Il vissuto corporeo influenzerebbe l'acquisizione delle conoscenze anatomiche piuttosto che l'inverso.

Abbiamo un esempio che chiarisce contemporaneamente la differenza dei tre dati e della loro integrazione.

Un medico che conosceva la forma dei femori ed in particolare dell'angolo corpo-collo del femore, aveva una rappresentazione dei suoi colli con un angolo di 90° e la lunghezza del corpo del femore era nettamente diminuita. Non esisteva la percezione della regione delle anche. Poco a poco, nel corso del lavoro, l'angolo si è normalizzato.

In questo esempio si nota una differenza tra le due rappresentazioni. All'esame il soggetto dava l'impressione, nella camminata, di schiacciare letteralmente il collo dei femori a causa dell'importanza del peso che metteva in questo posto. Questa impressione data all'osservatore è scomparsa nello stesso tempo in cui si è normalizzata la rappresentazione.

Un'altro esempio di interazione dei tre elementi lo attingiamo dalla difficoltà che alcuni studenti hanno nell'apprendere certe regioni anatomiche indipendentemente dalla complessità reale poiché queste regioni variano da soggetto a soggetto.

Altra particolarità: la conoscenza intellettuale può essere integrata in modo cosciente o inconscio e trasforma l'immagine del corpo. Una rappresentazione del corpo erronea da un aspetto del corpo corrispondente; inversamente la conoscenza anatomica può essere rimaneggiata dal vissuto. Ci è capitato di veder modificare in un attimo il modo di camminare di un soggetto (vecchia allieva di G. Alexander) appena le abbiamo fatto notare che la sua attitudine dava l'impressione che situasse le apofisi spinose alla stesso livello della vertebra che porta lo stesso nome. Il solo fatto di rappresentarsi le apofisi più oblique verso il basso ha cambiato il suo modo di camminare. Precisiamo qui che l'azione pensiero-corpo è maggiormente visibile e, forse, maggiormente marcata

quanto più il soggetto ha un corpo libero. Ciò mostra contemporaneamente i vantaggi, gli inconvenienti e i danni legati ad un lavoro sulla rappresentazione.

Se è vero che è impossibile rappresentarsi qualche cosa che non si sia già percepita non è meno vero che la rappresentazione integrata del corpo possa essere più differenziata che la percezione del corpo poiché la rappresentazione si è potuta costituire a partire da altre percezioni.

Non è possibile confondere percezione e rappresentazione. Quando l'allievo esita tra le due significa che non percepisce.

Più delicato è dire cosa, nello sviluppo della coscienza del corpo, raggiunge la percezione e la rappresentazione. Secondo H. Ey: "Ciò che è proprio della coscienza è di costituire la forma percettiva o rappresentativa del vissuto attuale"¹.

Noi tendiamo a portare il soggetto ad essere cosciente del suo corpo sviluppandone l'organizzazione spaziale: organizzazione delle differenti parti tra di loro, organizzazione delle differenti parti all'interno dell'unità dell'essere ed organizzazione temporo-spaziale (vedi il capitolo sul movimento). Non basta domandare al soggetto l'osservazione del suo corpo per arrivarci. Potrebbe essere possibile ma richiederebbe un tempo ancora più lungo. Nell'inventario dei punti di contatto abbiamo visto che la percezione di questi punti è facilitata dal fatto di toccare una superficie dura. Facciamo qui riferimento alla sensibilità tattile ma potremmo ugualmente utilizzare le altre sensibilità come la sensibilità alla pressione la sensibilità dolorosa e la sensibilità cinestesica.

Tutto questo lavoro ha un duplice scopo: far prender coscienza e liberare nella misura del possibile. Continueremo a trattare i due punti in modo simultaneo.

IL SUO RUOLO NELLA LIBERAZIONE DEL CORPO

¹ Henri Ey: *Manuel de psychiatrie*, Masson & Cie, Paris, p. 29

Abbiamo visto che l'inventario porta il soggetto a prendere coscienza del suo corpo nelle diverse posizioni dello spazio, posizioni che si possono moltiplicare all'infinito. Apprende anche a sentire le sue «contratture» spesso variabili a seconda delle posizioni e, conoscendole può tentare di rilasciarle. Si può incontrare anche l'inverso: un soggetto può percepire una parte del corpo a partire dal momento in cui la rilascia o nel momento in cui rilascia un'altra zona.

A questo proposito abbiamo avuto sovente l'impressione che una zona «incosciente» o una zona «contratta» ne richiamavano delle altre per fare una sorta di compensazione e per ristabilire l'equilibrio.

Per esempio una fronte incosciente si accompagna spesso con una forte contrattura alla nuca. Se si considera l'equilibrio dell'insieme dell'individuo nelle diverse posizioni possibili sembra che queste compensazioni non si facciano solo a livello dei muscoli antagonisti, ma a livello di un «punto antagonista».

L'inventario dei punti di contatto può risultare troppo difficile per certi soggetti malati mentali gravi (certi schizofrenici, certi isterici gravi, certi malati psicosomatici). E' allora possibile sostituire il contatto con l'oggetto inerte che è il suolo con il contatto delle nostre mani.

D'altro canto è possibile far osservare il corpo attraverso il rapporto a degli oggetti che permettono di percepire meglio certe regioni del corpo altrimenti inaccessibili al contatto con il suolo. E' più facile sentire le zone paravertebrali se, invece di stendersi semplicemente in decubito dorsale, ci si stende con due bastoni posti a fianco della colonna vertebrale (bastoni lunghi circa 65 cm. con un diametro di 2,5 cm.). I bastoni e le palle furono utilizzate per la prima volta nel 1933. Utilizziamo ugualmente le palline da tennis per poter sentire regioni come le natiche. Un altro oggetto che ci sembra interessante per la sua malleabilità è un piccolo sacco riempito di castagne che abbia le stesse dimensioni del bastone. Infine per il lavoro con la nuca ci serviamo di blocchi di legno ($\frac{1}{2}$ cilindro lungo circa 60 cm., di altezza variabile, in media da 10 a 15 cm, e per esempio di 25 cm di larghezza).

In questi inventari su oggetti, interviene la sensibilità alla pressione e, a volte, la sensibilità dolorosa quando le regioni considerate sono troppo contratte. Come abbiamo già detto a volte basta il solo prenderne coscienza per portare il rilasciamento desiderato. Qui prende posto quell'importante nozione di G. Alexander che è «**il contatto**» nozione così importante che, a nostro avviso, se la si dovesse sopprimere pur conservando tutto il resto del lavoro di G. Alexander non si praticherebbe più questo metodo.

2° — *Il «contatto»*

GENERALITA' E POSSIBILITA' DI CONTATTO

G. Alexander differenzia il toccare dal contatto. Per lei il contatto è, in qualche modo, la presa di contatto del supporto materiale della relazione all'oggetto (oggetto nel senso psicoanalitico del termine).

Prendere «contatto» con un oggetto significa andare verso di lui restando aperti, è scambiare, essere in equilibrio verso l'esterno. In questa nozione di contatto ci sono sempre due direzioni senza che una di esse predomini. L'immagine che ci sembra traduca meglio questa nozione è quella delle radici che avanzano nel suolo rimanendo comunque permeabili. Un'altra immagine potrebbe essere quella di due vettori con simultaneità tra dare e ricevere,

emittente ricevente. In questa nozione c'è un'idea di reciprocità. Occorre una certa iniziazione sia per coglierla su di sé che per percepirla in un altro dove potrebbe essere riconosciuta tattilmente e a volte visivamente dall'osservatore.

Il «contatto» è un fenomeno che esiste normalmente allo stato inconscio ed è rinforzato «pensando verso» l'oggetto in modo aperto. Non si tratta di una rappresentazione visiva. L'osservazione di questo fenomeno è descritta in modo variabile dai vari soggetti. Alcuni sono maggiormente stupiti di perdere la sensazione del limite sia tra le due parti del loro corpo che tentano di riunire, sia tra

sé ed un essere vivente. Per ottenere questa sensazione con un altro bisogna che questi due soggetti «prendano contatto».

A volte si sente una sensazione di punzecchiamento in questo caso pensiamo che si abbia una prevalenza della direzione verso l'esterno.

Il tentativo di «contatto» con gli animali mostra che essi vi rispondono immediatamente. Questa relazione, in generale, può essere ottenuta abbastanza rapidamente con il bambino piccolo mentre è molto lunga da suscitare in un adulto. La reazione può essere differente in un medesimo individuo a seconda delle parti del corpo considerate; sembra in rapporto con le differenze di coscienza corporea e delle «tensioni» nel corpo. Vedremo più avanti perché siamo convinti che le differenti possibilità di contatto siano la ragione fondamentale delle altre variazioni. Vedremo anche l'importanza di questa nozione di «contatto» nelle manipolazioni.

Se in uno stesso individuo le possibilità di «contatto» variano in ragione delle differenti parti del corpo, esistono ugualmente delle variazioni se si considera il «contatto» tra due parti del corpo del soggetto, per esempio le due mani, o con l'oggetto inerte, il suolo, i bastoni, le palle, o ancora l'oggetto di lavoro, o ancora con un

essere umano e quello con lo spazio che ci circonda. Dopo aver sperimentato queste possibilità a riposo, è utile impadronirsi della difficoltà di conservare il contatto durante il movimento: con l'oggetto di lavoro, per esempio la macchina da scrivere per la dattilografia, o con lo spazio in occasione di uno spostamento, o ancora con il pubblico durante una conferenza o una qualsiasi forma di esposizione.

Le difficoltà che si sperimentano nel realizzare il «contatto» possono essere di vari ordini. Se ci si ricorda dell'immagine dei due vettori si può essere a disagio nel «pensare verso»... l'esterno o nel restare recettivi (in questo caso un soggetto dà ma non sa ricevere nulla) oppure in entrambi i sensi. Vedremo che questi handicaps si ritrovano nel movimento e sono molto visibili nello stiramento spontaneo.

Per altri soggetti la difficoltà sta nella impossibilità di poter ottenere le due direzioni in modo concomitante. Possono «pensare verso» l'esterno e rimanere «aperti» ma solo alternativamente.

Normalmente l'essere umano prende «contatto» verso il mondo; un buon artigiano prende «contatto» con l'oggetto che modella, il violinista ben preparato fa un tutt'unico con il suo strumento si può dire che «fa corpo» con il suo strumento. La stessa situazione è spesso realizzata tra l'automobilista e la sua macchina. Pensiamo che questa sia la condizione di base per padroneggiare l'oggetto, maneggiarlo con facilità e provarvi il suo piacere. Occorre cercare qui la differenza tra gli effetti di un lavoro eseguito con indifferenza, come spesso è il lavoro a catena, e quelli di un lavoro effettuato senza fatica anormale quando piace. D'altra parte un piacere non è veramente tale se non quando questo «contatto» esiste. Perché alcuni soggetti stabiliscono spontaneamente, in modo inconscio, il «contatto» con il mondo e altri no?

Pensiamo che una delle ragioni profonde debba essere cercata nella relazione madre-bambino e della qualità del contatto che si stabilisce tra loro. Il fatto che non esista nel corpo una qualsiasi

superficie che si possa iscrivere dentro un piano senza deformarsi mostra l'importanza del contatto con il corpo la cui consistenza permette di avvolgere le forme di cui il soggetto potrà allora prendere coscienza.

I disturbi del «contatto» possono essere determinati o da una mancanza di essere «verso il bambino» o di esserlo troppo; in un altro senso ci può essere o un rifiuto di accettare il bambino o un suo accaparramento. L'equilibrio non può essere trovato se non tra il possesso e il rispetto dell'oggetto. La relazione madre-bambino normale suppone che il desiderio della madre si situi dalla parte del padre. Pensiamo che la relazione madre-bambino nel contatto abbia già tutta la sua importanza durante la vita intrauterina.

PATOLOGIA DEL «CONTATTO»

Avendolo definito uno stato di equilibrio con gli oggetti inerti e con gli esseri viventi, possiamo arrivare all'idea di una patologia del «contatto».

Non consideriamo come patologia il fatto di rifiutare il «contatto» con un essere o un oggetto che ci sembra spiacevole, tuttavia pensiamo che esista sempre una causa di questo rifiuto vuoi che sia cosciente, a volte evidente, o incoscia.

Il soggetto dispone di più modi di reazione, può attaccare o distruggere l'oggetto, può fuggire l'oggetto, può anche parlare della sua scontentezza, può anche reagire con la malattia che porta all'allontanamento dall'oggetto (cfr. il caso del raffreddore citato da Groddeck nel "Il libro dell'ES"). Questa reazione è patologica ma non si parlerà di stato patologico. Al contrario quando il soggetto è

in «contatto» permanente con l'oggetto spiacevole reagisce lentamente verso la cronicità che lo allontana o, quantomeno, allontana una parte del suo corpo dall'«oggetto». Per esempio se un oggetto è implicato nel lavoro del soggetto questo, poco a poco, arriverà a non poter più fare il suo lavoro e questo processo di avversione potrebbe evolvere per molti anni.

Intravediamo molteplici modi di reazione. Una reazione primitiva di «irrigidimento» costante ad un livello qualsiasi del corpo ma in rapporto con l'oggetto spiacevole, può produrre una maldestrezza sufficiente a determinare un incidente traumatizzante, oppure, l'«irrigidimento» può causare una reazione a livello delle articolazioni a causa della limitazione del movimento che provoca e, di conseguenza, produrre affezioni a questo livello che siano o meno intercorsi agenti esterni.

Altra ipotesi: a partire da queste zone di «tensione» ci sarebbero delle irritazioni verso gli organi viscerali e le altre regioni del corpo che possono dare il via o ad una malattia autonoma in sé o ad una predisposizione all'azione nociva di un agente esterno.

Questi meccanismi patogenetici sono delle ipotesi. Sono verificati da un certo numero di osservazioni precise ma ancora troppo poco numerose.

Parliamo di stato patologico a partire dal momento in cui una reazione patologica si ripete; quando il soggetto si rifiuta di allontanarsi o di adattarsi, preferendo distruggersi, entriamo nel mondo della patologia in cui la ripetizione è una legge.

Si possono quindi distinguere diverse impossibilità di «contatto»:

- una temporanea ed abbiamo visto più sopra che può indurre una reazione patologica;
- le altre croniche.

Per questa seconda categoria possiamo fare alcune distinzioni.

- 1) L'impossibilità del «contatto» di una parte del corpo con tutti gli oggetti ed in questo caso emettiamo l'ipotesi dell'origine della malattia somatica con tutte le reazioni che abbiamo supposto più su. L'essere tende ad eliminare se non altro come funzione una parte del suo corpo.
- 2) L'impossibilità di certe forme di «contatto» con un essere umano, «contatto» con una categoria di oggetti, etc. La patologia può colpire il vettore emittente o quello ricevente o entrambi. Pensiamo che a partire da questo momento entriamo nella patologia mentale e vediamo che a tutte queste possibilità si può aggiungere l'eliminazione di una parte del corpo.

Non ci sembra possibile stabilire un parallelismo tra queste esperienze che si situano a livello del corpo e la psicoanalisi. Tuttavia intravediamo due possibilità:

la situazione «traumatizzante» nel senso freudiano colpisce un soggetto fino ad allora normale e produce tramite il vissuto dell'angoscia una trasformazione delle possibilità di «contatto»;

altra eventualità, il soggetto presenterebbe una «struttura» di base patologica dal punto di vista del «contatto» e a causa della situazione traumatizzante fisserebbe la sua patologia in qualche cosa che appartiene all'ordine del simbolico.

SVILUPPO E TRATAMENTO DELLE POSSIBILITA' DI «CONTATTO»

Il fine terapeutico di G: Alexander è di ristabilire le possibilità di «contatto». I disturbi gravi non possono essere trattati che attraverso un'attitudine terapeutica. La presa di coscienza del disturbo non è sufficiente per ritrovare la possibilità di «contatto».

Il terapeuta può avere molteplici attitudini. Può, toccando semplicemente il soggetto, «essere là» e, attraverso la sua presenza, attendere che nel «contatto» il soggetto «emetta» verso di lui o «accetti» qualche cosa da lui. Nella sua presenza è neutro. Diventa attivo nel momento in cui intensifica uno dei due vettori o entrambi. Quando c'è una prevalenza di un vettore non c'è mai la soppressione dell'altro. Questo lavoro è molto faticoso per il terapeuta perché gli crea uno squilibrio e deve compensare il suo proprio contatto con lo spazio circostante.

IL fenomeno del contatto è utilizzato come principio di base dell'insieme del lavoro. Fu scoperto da G. Alexander nel novembre de 1939 quando soffriva per una nevrite al braccio destro.

Nell'inventario il «contatto» è utilizzato, all'inizio, a partire dai punti di tangenza, ci sembra impossibile stabilire coscientemente un «contatto» con il suolo o un altro oggetto senza che questo punto di tangenza sia cosciente. IL soggetto impara nel corso degli inventari a prendere «contatto» con gli oggetti che tocca e a stabilire un «contatto» tra le differenti parti del suo corpo. Questo ha una grande importanza nello sviluppo dell'unità del corpo.

IL «contatto» con differenti «oggetti» porta con sé un rilasciamento compreso nel senso di G. Alexander vale a dire in quanto soppressione delle «tensioni eccedenti» in relazione alla situazione data. Questo fa sì che il «contatto» dei piedi con il suolo e quello del resto del corpo con lo spazio circostante diventi il miglior adattamento del corpo al movimento.

GENERALITA'

Il «contatto» costituisce anche l'elemento di base di ciò che classifichiamo nel quadro delle manipolazioni. Queste hanno in comune:

- 1) l'espansione della coscienza del corpo
- 2) lo sviluppo quantitativo e qualitativo del «contatto» del corpo tra i diversi suoi segmenti o con un altro essere umano.
- 3) la liberazione del corpo portando, come conseguenza, una maggior coscienza delle zone «contratte» e, a volte, dell'origine di queste contratture.

Le manipolazioni richiedono, prima di tutto, uno stato di equilibrio nel terapeuta. Potrebbe essere che un soggetto non abituato sia incapace di accorgersi della mancanza di equilibrio nel terapeuta, al contrario un soggetto iniziato arriverà a cogliere le minime impazienze.

Per quanto le manipolazioni entrino nel quadro della terapia, esse mirano sempre a suscitare nel soggetto la ricerca di qualcosa che non sa fare. Anche se, nell'insieme del lavoro, c'è un'attitudine pedagogica, si tratta quasi sempre di una pedagogia curativa ma qui, al contrario di altre tecniche di questo lavoro dove il soggetto resta libero di progredire come e quando vuole, è il terapeuta che dirige; per questo la controindicazione di ogni forma di manipolazione sta nella non disponibilità del soggetto. Non si propone mai una manipolazione a qualsiasi persona che non abbia richiesto nulla. La trasgressione di questa regola può portare a delle reazioni vissute come disastrose nel soggetto manipolato che, generalmente, reagisce con una rivendicazione paranoica.

DIFFERENTI FORME DI MANIPOLAZIONI

Classificheremo le manipolazioni in più tipi:

Manipolazioni in cui il contatto è il solo elemento

- con un «contatto» «neutro»,
- con un «contatto» a vettori uguali ma rinforzati,
- con un «contatto» in cui uno dei due vettori predomina.

La scelta tra queste diverse possibilità è suggerita al terapeuta dallo stato del malato.

Manipolazioni con «contatto» a cui si aggiunge il movimento.

— *Il contatto «pulsato»*. In questo caso il terapeuta prende contatto alternando la predominanza dell'una delle due direzioni accompagnandolo con un movimento pressoché in visibile delle dita delle mani. Questo movimento può rispettare il ritmo del respiro del soggetto al contrario influenzarlo. In generale si cerca di rallentarlo e di aumentare l'ampiezza. L'influenza sul ritmo respiratorio è tanto più importante quanto più il movimento è fine. Questa manipolazione viene spesso descritta come "essere in un ambiente acquatico", "impressione di perdere i propri confini". E' il contatto pulsato che porta in generale il più grande rilasciamento del soggetto e produce spesso il sonno. Il «contatto» pulsato si può fare unicamente alle estremità delle dita delle mani e dei piedi, oppure può essere praticato a livello delle masse muscolari più importanti.

— *Modellamento del corpo*. A lato del contatto pulsato, si colloca quello a cui si associa in qualche modo un *modellamento lento del corpo* fatto dalle mani del terapeuta.

E' praticato soprattutto per portare il soggetto a sentire la forma del suo corpo.

— *IL «contatto»* può anche essere associato allo *stiramento della pelle e dei tessuti sottocutanei*. La pelle viene presa tra il palmo della mano e i polpastrelli delle dita poi si tira lentamente. Questo genere di manipolazione è utilizzato soprattutto a livello del dorso e in generale porta ad un «rilasciamento» in profondità. Normalmente la pelle può essere sollevata in ogni parte del corpo eccettuata qualche rara regione come il palmo delle mani e la pianta dei piedi.

— *Movimenti passivi*. Per finire, la manipolazione può consistere nel far eseguire al soggetto dei movimenti. Ancora oggi G. Alexander li definisce come «*movimenti passivi*». Il «contatto» vi è sempre associato. E' spesso difficile essere passivi, abbandonare il proprio corpo ad un altro, non intervenire nel movimento sia aiutando che contrastando. La prima difficoltà sta nel vincere le paratonie, ben conosciute in neurologia. Si tratta sempre di movimenti molto lenti che si fanno soprattutto in stiramento. Il terapeuta non perde mai di vista il corpo nel suo insieme e non smette mai di mantenere il «contatto» con il suo paziente. Una manipolazione fatta in modo meccanico non dà mai lo stesso risultato.

Queste manipolazioni hanno un 'azione diretta sul ritmo e sull'ampiezza dei movimenti respiratori. Per altro verso i loro effetti sono molteplici. Mostrano quali sono i movimenti che il soggetto ha l'abitudine di associare, quali sono le regioni che non riesce a rilasciare al contatto del terapeuta. Quest'ultimo deve padroneggiare i propri movimenti poiché è quasi impossibile rilasciarsi al contatto di un essere «contratto». Quando si cerca di far rilasciare queste «contratture» si osservano, in generale delle

reazioni respiratorie tanto più importanti quanto più la loro origine è stata vissuta con angoscia più forte. Per esempio: se una «contrattura» del braccio destro è dovuta ad un lavoro fatto in modo troppo meccanico, la reazione respiratoria, l'«impazienza» diaframmatica sarà poco importante; al contrario se l'origine si trova nel campo emotivo come per esempio le «contratture» delle dita comuni ai balbuzienti, la reazione respiratoria sarà molto visibile a livello dell'incavo epigastrico. Tuttavia questa reazione non è una regola assoluta. Abbiamo constatato in una isterica una ineguaglianza netta della rotazione interna delle due cosce. Con nostra sorpresa i movimenti passivi della coscia «contratta» non hanno portato ad alcun cambiamento del ritmo respiratorio allora calmo ma, per contro, abbiamo notato una reazione d'angoscia spostata a livello del collo che si traduceva in una «contrattura» intermittente della laringe con movimenti di deglutizione frequenti. Alla terza seduta la reazione laringea era diventata nettamente più debole ma i movimenti passivi della coscia producevano, questa volta, una reazione respiratoria.

E' importante osservare minuziosamente il paziente durante le manipolazioni poiché non è raro vedere piccoli movimenti «parassiti» che forniscono indicazioni preziose. Si tratta, in generale, di movimenti che hanno un senso profondo nel vissuto di un soggetto e che sono abituali.

I movimenti passivi contribuiscono allo sviluppo del soggetto nel senso che gli permettono di esplorare lo spazio. Assumendo posizioni in abituali si rende conto, poco a poco, delle sue possibilità di movimento. L'uomo si mobilita seguendo certi schemi che gli sono familiari e associa movimenti sotto forma di sincinesie che persistono anche dopo la soppressione della causa che le ha provocate. Certi movimenti non sono mai eseguiti per la semplice ragione che il soggetto non vi è obbligato e non ne ha

idea. Così a poco a poco perde la sua libertà di movimento.

I movimenti passivi possono essere eseguiti sulle membra o sul tronco. Tutte le articolazioni possono essere mobilizzate. Se la manipolazione delle dita delle mani e dei piedi richiede molta finezza e pazienza, quelle del tronco e della testa richiedono molta forza. I movimenti passivi necessitano una relativa libertà di movimento nel terapeuta poiché non è possibile far sentire lo spazio ad un soggetto senza farlo anche per se stessi.

GLI EFFETTI COMUNI DELLE MANIPOLAZIONI

Reminiscenze di ricordi

Da ultimo le manipolazioni possono riportare alla consapevolezza non solo le zone «contratte» ma anche le loro cause. Si tratta in generale di ricordi infantili che si riferiscono a scene angoscianti o, al contrario, particolarmente gradevoli.

Possiamo citare questo caso: in una giovane ragazza il lavoro sulla regione pettorale porta grandi ispirazioni, poi una risatina irrefrenabile e poi racconta:” Vedo nettamente una seggiola pieghevole arancione nel giardino della Signora X e mi ricordo di L. una giovane ragazza di 16 anni. La chiamavo sempre perché venisse a coccolarmi e a raccontarmi delle storie. Poiché ero seduta sulle sue ginocchia –avevo circa sei anni- misi la mia mano sul suo seno sinistro e gli domandai che cosa aveva là. Fu molto a disagio e rientrò senza avermi risposto. Come lei anch’io mi sentii molto a disagio. La signorina A. si calma e nota una sensazione di apertura e di liberazione nell’emifaccia sinistra sentita più grande che la destra.

Notiamo che il riso incontenibile, la crisi di lacrime, la tosse, lo starnuto, il bisogno brusco ed imperioso di grattarsi rappresentano

dei meccanismi di difesa che sorgono spesso prima della presa di coscienza di un problema d'infanzia. A volte questi fenomeni appaiono per lunghi mesi quando si tocca una regione ed impediscono un rilassamento profondo del soggetto, annullano in qualche modo il lavoro ricollocando il soggetto nella situazione d'inizio.

Altre volte la presa di coscienza avviene con il ricordo di un fatto che, apparentemente, sembra non aver causato problemi. Si tratta spesso di ricordi di una età molto giovane. Per esempio in un nostro allievo il lavoro sulla regione del grande dorsale e del suo attacco all'omero ha bruscamente risvegliato il ricordo del camminare; sentiva nettamente mani che la sostenevano nello stesso tempo percepiva un odore speciale del corpo, l'odore delle gambe con calze da donna. Nello stesso tempo vedeva le sue gambe con le piccole scarpette bianche, così come le portava da bambina, che si dondolavano l'una dopo l'altra.

Questi riconoscimenti consapevoli sono immagini che appaiono bruscamente, in generale molto precise, con dettagli colorati. A volte vi predomina il ricordo uditivo oltre quello olfattivo.

Nella reminiscenza visiva l'immagine appare sempre come nel sogno ma per quanto concerne il ricordo uditivo od olfattivo possono prendere la forma di allucinazioni o piuttosto di allucinasi poiché il senso critico del soggetto non è alterato.

Esempio. Nel corso di un lavoro di rilasciamento che portava alla correzione dell'iperlordosi con dondolamento del bacino in avanti, un allieva mentre eseguiva esercizi di dondolamento è obbligata a sedersi tanto l'angoscia è grande. «Sente» il ronzio dei maggiolini come quello che c'era nei giardini dove si trovava all'età di quattro anni. Poi si ricorda di un maggiolino che i suoi amici avevano attaccato ad un muro con un filo annodato ad una zampina. Gli

sforzi fatti dall'animale per volar via portarono allo staccarsi della zampa.

Altro esempio di ricordo con allucinosi. Durante un lavoro di rilasciamento del collo, il soggetto è preso d'angoscia e sente l'odore della pelle del collo di suo padre. Non si tratta di un ricordo in cui il soggetto pensa a questo odore; si tratta di una vera percezione senza oggetto.

Ancor un esempio di allucinosi olfattiva. Nel corso di un rilasciamento riguardante le gambe ed in particolare il cavo popliteo, l'allieva sente bruscamente l'odore della madre come se fosse lì e si ricorda di essere stata nelle braccia del padre a bordo acqua seduta sul suo avambraccio. Nel momento in cui arriva un'onda la bimba piega fortemente le gambe per tirarsi indietro. Il ricordo visivo della scena si situa a livello dell'immagine di un sogno mentre quello olfattivo appartiene ad un livello di allucinosi. Questo ricordo può essere datato, al più tardi, all'età di tre anni.

Malgrado il carattere spettacolare di questo ricordo pensiamo che non possa avere altro effetto sul soggetto che il rilasciamento che porta. Essi sono testimonianza di un'azione a livello inconscio senza che si possa precisare la loro inserzione nella catena significativa.

4 — *Posizioni di controllo*

Abbiamo già visto che il soggetto può prendere coscienza delle sue «contratture» nel corso degli inventari e nel corso delle manipolazioni. Se ne può rendere conto anche durante l'assunzione delle posizioni di controllo. Queste posizioni furono già utilizzate da G. Alexander in ritmica quando cercava di trovare le differenti possibilità del corpo. In seguito le raggrupperà in un insieme di movimenti continui.

Qui pubblichiamo gli schemi di G. Alexander e il loro testo esplicativo con l'autorizzazione dell'autrice.

Posizioni di controllo (Test di tensione)



1

IN ginocchio seduti sui talloni, le dita dei piedi ripiegate comprese le più piccole
Il peso del corpo appoggia completamente sui talloni.

Controllo della motilità delle dita dei piedi e delle caviglie.



2

2

Come la precedente. Questa volta, però il piede è in estensione. (controllo dell'articolazione della caviglia e delle dita dei piedi).



3

3

a) sedersi tra le gambe flesse e leggermente scostate.

b) La stessa posizione ma flessa alle anche fino a toccare il suolo tra le cosce con il ventre.

Controllo della mobilità delle ginocchia e delle anche.



4

4 A quattro zampe: incrociare una gamba sopra l'altra, poi sedersi tra le due gambe appoggiando sugli ischi con il medesimo peso.

Controllo dei muscoli posteriori e latero-esterni della coscia e della mobilità delle ginocchia e delle anche.



5

5 Sedersi gambe incrociate il piede destro posto a livello della piega dell'inguine sinistro, le piante dei piedi rivolte verso l'alto; piegare a livello delle anche con il dorso più piatto possibile.

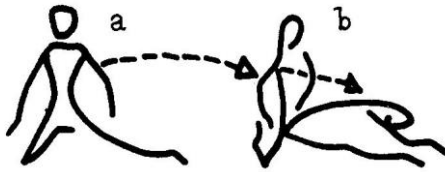
Controllo dell'articolazione delle caviglie ginocchia ed anche.



6

6 Come 5 ma invece di essere incrociate le gambe sono solamente scostate, flesse e i piedi l'uno davanti l'altro .

Piegare a livello delle anche fino a che la fronte tocchi il suolo.



7

7 Estensione laterale di una gamba, in posizione assisa sul tallone opposto (a) sedersi poi sul

suolo conservando le due gambe nella loro posizione iniziale (b) infine leggera rotazione del tronco che si flette sulla gamba stesa.

Controllo degli adduttori e delle anche.



8

8 Seduti gambe flesse tenendo le caviglie con le mani, la testa appoggiata alle ginocchia, lasciar scivolare lentamente i piedi senza staccare la testa dalle ginocchia fino a che le gambe non siano completamente al suolo.

Controllo dei muscoli di tutto il piano posteriore dalla nuca ai talloni.

9 Sul dorso sollevare le gambe flesse e portare fino a che le gambe tocchino il suolo a lato delle orecchie.



10



10 In decubito dorsale, le mani incrociate dietro la nuca, gomiti al suolo, le gambe flesse, le piante dei piedi al suolo, le due ginocchia cadono da una parte, poi il ginocchio superiore passa sopra l'altro e si posa sul suolo.

Controllo dei muscoli laterali del corpo.

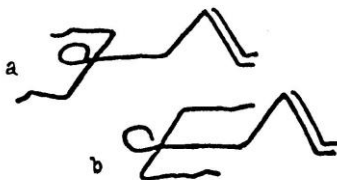


11

11 Sdraiati al suolo su un fianco con le due ginocchia al suolo.

Girare il busto per portare le spalle e le braccia al suolo (dalla posizione destra a quella sinistra)

Ancora controllo dei muscoli laterali del corpo.



12

12 a+b In decubito dorsale, le braccia a «candeliere».

a) gli avambracci cadono all'indietro fino a che il dorso delle mani tocchi il suolo.

b) La stessa cosa in avanti fino a che il palmo delle mani tocchi il suolo.

Controllo delle spalle, gomiti e polsi.

Queste posizioni permettono di testare la possibilità del soggetto di rilasciare i muscoli in una data posizione. Un lavoro in gruppo mostra rapidamente che le possibilità sono molto differenti a seconda dei soggetti e che sono meno legate all'età di quanto non si potrebbe pensare. Certe posizioni sono giudicate da alcuni impossibili e da altri come molto facili. Da alcuni sono prese spontaneamente e si incontrano facilmente nei bambini piccolo nel corso dei loro giochi. Tuttavia già nel bambino di quattro anni è possibile notare le stesse difficoltà dell'adulto.

In qualche modo queste posizioni rappresentano un test che presenta i vantaggi e gli svantaggi di tutti i tests. Possono permettere al soggetto di valutare i progressi che compie e, quindi, di incoraggiarlo. Sono utili come posizioni di lavoro per il terapeuta. Comunque non si tratta di un test assoluto. Alcune persone che hanno una certa lassità legamentosa possono prendere tutte queste posizioni senza essere, per questo, «rilasciate». Alcune altre possono non aver difficoltà a prenderle ma presentare enormi lacune in altri campi.

Queste e tutte le altre posizioni immaginabili possono servire di base al lavoro di inventario e a quello di «contatto» reciproco tra parti del corpo differenti o tra il soggetto e gli oggetti circostanti.

Le posizioni di controllo mirano a realizzare i tre fini comuni all'insieme di questo lavoro; «coscienza», «contatto», «equilibrio delle tensioni».

5° — *Movimenti alternati di contrazione e decontrazione*

Un altro mezzo di controllo delle possibilità di rilasciamento risiede nella possibilità di fare movimenti alternati di contrazione-decontrazione.

Esempio: il soggetto, in decubito dorsale, alza gli avambracci fino al punto in cui sente un minimo di peso . Si tratta del punto di equilibrio statico. Poi si sposta da questo punto, nota il peso del suo avambraccio e, ad un dato momento, quando lo decide e nel momento stesso in cui lo decide, lascia gli avambracci e cerca di notare quale regione del corpo partecipa a questo movimento e dove si produce il rilasciamento. Quest'ultimo comportamento, invece di essere deciso dal soggetto può essere richiesto dall'eutonista.

Lo stesso genere di esercizio può essere fatto con le gambe. Per esempio: In decubito dorsale il soggetto ha le gambe estese, rilasciate; poi porta le piante dei piedi al suolo piegando le ginocchia fino al punto in cui ha l'impressione che necessiti un minimo di forza per mantenere piegate le gambe.; successivamente spinge in avanti i piedi e nota con quale parte del corpo trattiene le gambe ed infine le lascia cadere senza aiutare questo movimento e senza opporvisi..

Si tratta sempre di movimenti che riguardano segmenti del corpo e non di un muscolo isolato. Sottolineiamo qui il fatto che benché si tratti di un lavoro che riguarda differenti segmenti del

corpo , non perdiamo mai di vista l'unità del corpo; tutte le osservazioni si faranno in rapporto a questa unità.

E' sempre richiesto che il movimento di contrazione sia fatto lentamente per dar modo al soggetto di osservare quello che succede nel suo corpo. Si è notato che questo tipo di lavoro, in particolare se fatto sulle braccia, tende ad irritare il soggetto. Ciò che innervosisce è l'impressione di essere in un corpo che non si può comandare e che è impossibile lasciarsi andare al movimento voluto. Lasciar andare non è trattenere non è gettare; sono i due modi fra cui il soggetto oscilla prima di essere in grado di lasciare il suo corpo alla pesantezza. Questo lasciar andare può essere angosciante, per esempio, il segmento a cui si chiede di abbandonarsi è una gamba che ha trattenuto molte pedate o un braccio che ha trattenuto molti pugni.

La difficoltà successiva consiste nel mantenere una certa tensione in un segmento del corpo quando se ne rilascia un altro. Per esempio per gli avambracci una richiesta simile alla precedente ma mantenendo una gran forza nella mano. Il soggetto può allenarsi cercando di mantenere una palla da tennis nella mano mentre rilascia i gomiti e le spalle. Questa padronanza ci sembra capitale per il lavoro economico. E' possibile avere una gran forza nella mano senza avere i gomiti e le spalle fissate. La partecipazione dei gomiti e delle spalle lungi dallo sviluppare maggior forza nella mano, rischia di ostacolarla con una fatica inutile.

Fin da ora attiriamo l'attenzione sul fatto che chiedendo al soggetto una certa forza nella mano mantenendo, per esempio, il gomito libero da tensione non implica avere un braccio ipotonico. Non è economico lavorare con la mano avendo un braccio pesante.

In questo stesso campo di esercitazione contrazione-decontrazione possiamo domandare un movimento molto lento e continuo, controllato nel tempo. Per esempio chiudere e aprire la mano. Contrariamente agli esercizi precedenti, la contrazione e la decontrazione sono lente. Non si tratta mai di un muscolo ma di un segmento del corpo e il segmento è sempre osservato

come facente parte dell'insieme del corpo: si mobilita una parte del corpo mentre lo si osserva nella sua totalità.

Ancora possiamo fare un movimento di contrazione-decontrazione in modo alternato.

Esempio: Mentre la mano destra si serra in pugno con il massimo della forza, la sinistra che era chiusa si apre lentamente in senso inverso. La difficoltà sta nel fare un movimento continuo ed esige un duplice comando impegnando la coscienza corporea nello stesso momento a livello delle due mani.

La stessa cosa si può fare con i piedi cercando anche altre numerose combinazioni di difficoltà sempre crescenti.

6 — *Riassunto delle diverse possibilità di rilasciamento e ricerca di una causa delle "contrazioni"*

Le posizioni del controllo dimostrano la possibilità di un soggetto a rilasciare in una determinata postura. Gli esercizi di contrazione-decontrazione di una regione mostrano le possibilità di un soggetto a decontrarre in un certo determinato momento deciso dal soggetto stesso o da un altro. I movimenti lenti di contrazione-decontrazione insegnano a controllare la contrazione e decontrazione nel tempo; è la stessa cosa per gli esercizi di contrazione-decontrazione alternate ma , queste ultime, insegnano in aggiunta a realizzare in modo cosciente più movimenti differenti nello stesso tempo. Infine i movimenti in cui è coinvolto un soggetto passivo da parte di un altro valutano la possibilità di restare rilasciati e, a volte, di rilasciarsi al "contatto" di un altro.

Quando , per uno stesso segmento, esistono differenze tra le diverse possibilità di rilasciamento secondo questi diversi modi, si può affermare che la causa non è meccanica. Per esempio una “contrazione” di un braccio conseguente ad un lavoro si ritroverà in tutte queste esplorazione mentre un altro soggetto potrà rilasciarsi in tutte le forme tranne che, per esempio, ai movimenti passivi. In questo caso si tratta di una “tensione” in rapporto ad un ricordo patogeno e il tentativo di recuperare questa possibilità persa scatena, in generale, delle reazioni respiratorie. L’incapacità a “rilasciare” è spesso in rapporto con l’angoscia di rivivere la situazione passata o piuttosto l’angoscia di essere ricollocati nelle condizioni anteriori..

A volte la presa di coscienza del “avvenimento” è ritardata per lungo tempo a causa di quelli che abbiamo descritto precedentemente sotto il nome di “meccanismi di difesa”.

D’altronde numerose “contrazioni” possono scomparire senza recupero di ricordi quando non sono che “tensioni” in qualche modo compensatrici della “contrazione” primaria la cui esistenza non si giustifica che nell’equilibrio del corpo. Questo può spiegare che il “rilasciamento” di una regione può trascinare il “rilasciamento” di zone distanti che non hanno, a prima vista, alcun rapporto con la prima.

Malgrado questi lunghi periodi in cui il soggetto può evolversi senza che succeda alcunché di importante sul piano psichico, abbiamo sempre più la tendenza a considerare l’importanza dei fattori psichici nelle “tensioni” eccessive. I rapporti di causa ed effetto si rivelano essere vari in quanto ogni individuo ha una sua propria storia.

Per esempio: Le “contratture” a livello degli adduttori della coscia in una donna si trovano soventemente legati a problemi genitali (per esempio: fobia o fantasma di stupro). G. Alexander pensa che possano essere anche imputate all’uso di portare tacchi troppo alti o vestiti troppo stretti. E’ certo, comunque, che l’abbigliamento è la manifestazione di tendenze profonde e, in parte, inconsce della personalità come scrisse Alvim: “i vestiti,

l'abbigliamento, sono insieme ad altri aspetti questioni che domandano di essere integrate all'interno dell'immagine corporea globale".¹

Per mostrare la varietà delle cause di contrazione della faccia interna delle cosce nella donna ne citeremo una terza che abbiamo riscontrato più volte. Quando una bambina non vuole interrompere il suo gioco all'aria aperta per andare a "fare pipì" si tiene in piedi serra le cosce contrae tutto il piano pelvico e, attraverso ciò, differisce l'interruzione del suo gioco. Questa abitudine può trascinare delle "contrazioni" costanti che possono essere più significative se il bambino prova, nello stesso tempo, un sentimento di inferiorità o di imbarazzo nei confronti di un bambino che non è obbligato a rincasare nelle stesse circostanze.

Abbiamo visto una malata che aveva fatto numerosi consulti in ginecologia ed aveva gli esami di routine del tutto normali. Questa malata ci ha stupiti per l'atteggiamento "arrotoato" delle sue gambe con forti contrazioni della faccia interna delle cosce. Ci ricordava l'attitudine della bambina che abbiamo descritto. Durante tutto il colloquio si evidenziano situazioni in cui la malata esprimeva la sua inferiorità nei confronti dei fratelli parlandone in modo molto infastidito. Nei casi di ritenzione urinaria occorre anche tener conto dell'erotismo anale: trattenere.

Abbiamo citato tre della cause più frequenti di contrazione della faccia interna delle cosce nella donna.

Ognuno di noi, in più, porta la sua storia personale, l'impronta della società nella quale è diventato grande e di quella in cui continua a vivere.

Abbiamo già ricordato la moda di abbigliamento. L'impronta della società si fa sentire anche nello stile del mobilio. Che dire, per esempio, dei 72 cm. di altezza delle scrivanie d'ufficio quale che sia la taglia dell'impiegato che la usa? In certi paesi, come la Danimarca, l'impiegato ha il diritto di esigere una scrivania e una

¹ Alvim: *Troubles de l'identification image corporelle*. Revue française de l'analyse. T. XXVI, 1, 1952, p. 34

sedia a sua dimensione (esigenza controllata dal Servizio di Medicina del Lavoro).

Abbiamo proposta questa idea ad un imprenditore francese ma il nostro suggerimento gli è sembrato una assurdità. Non ha sopportato l'idea di un ufficio in cui le scrivanie fossero di diversa altezza. E' pur vero che, nella maggior parte dei casi, le persone bene o male si adattano. Si tratta comunque e sempre di un sovraccarico di fatica inutile. Questi dettagli hanno una grande importanza a livello della produzione artistica in cui hanno un influsso diretto sulla qualità. Nell'orchestra sinfonica di Copenaghen ogni musicista ha una sedia adatta alla sua taglia il che ha migliorato la qualità dell'orchestra (fu un'idea di G. Alexander realizzata da una sua allieva Mme Tyt I Andersen).

Le sedie fanno parte del dettaglio dell'ammobigliamento a cui non sfuggiamo, dettaglio che per lo meno contribuisce in buona parte alla limitazione dei movimenti delle anche. Certamente è più facile sedersi ad una scrivania per scrivere, per esempio, ma questo, forse, non dovrebbe impedirci, all'occorrenza, di sederci per terra. Abbiamo questa malaugurata tendenza a non vedere che i vantaggi delle invenzioni umane senza tentare di sopperire ai loro difetti. L'esempio più tipico è l'automobile, invenzione di cui non si può negare la straordinaria utilità; tuttavia ci impedisce di camminare. Ritorniamo a ciò che abbiamo detto circa l'integrazione della macchina. Cosa dire dei bambini seduti alla stessa tavola degli adulti? Malgrado i cuscini è raro che possano essere seduti comodamente per cui non possono "tenersi bene" se non irrigidendosi un po' dappertutto. Si affaticano, mettono i gomiti sulla tavola per sostenere il dorso con l'aiuto delle braccia.

Non faremo che citare le sedie dette "relax" che si comprano più che si utilizzano salvo a livello dei neonati in cui vi si mettono d'ufficio e che non conoscono altro tipo di sedia. In generale giudichiamo come nefasti gli strumenti che intralciano lo sviluppo spontaneo del soggetto e dei suoi movimenti, soprattutto nei bambini come il "girello" che impedisce la marcia a quattro zampe.

Ci rimane da parlare delle “contratture” imparate consciamente per esempio nel corso di un apprendimento di una cattiva tecnica strumentale. Quest’ultime “contratture” presentano enormi ostacoli e sono quasi indelebili.

Nei casi in cui è possibile far abbandonare una cattiva tecnica, per esempio con i musicisti, l’apprendimento di una buona tecnica non permetterà al soggetto di raggiungere quel livello di perfezione che avrebbe potuto raggiungere se avesse cominciato con una buona tecnica. Una cattiva tecnica non si può mai estinguere completamente.

Riassumendo possiamo dire che ci sono tre modi di difficile adattamento ad un lavoro, ad uno sport, ad un’arte.

— Imparare con una cattiva tecnica. E’ relativamente raro. In questi casi è l’allievo stesso che cerca di sottrarsi a ciò che sente essere falso perché non confortevole.

— Lavorare in modo meccanico, senza interesse per il proprio lavoro. In questo caso abbiamo l’impressione che una persona fa il suo lavoro nel modo meno economico possibile come per distruggersi il più in fretta possibile così da terminare di farlo. (Nell’interesse rivolto al lavoro consideriamo evidentemente la motivazione inconscia).

— Fare un lavoro con interesse, con una buona tecnica, ma un corpo, all’inizio, in cattivo stato.

In questo terzo caso ci ricongiungiamo a quello che abbiamo detto a proposito del “contatto”. Non c’è una destrutturazione propriamente detta a causa del lavoro ma una ripetizione, nel lavoro, di una situazione anteriore.

Abbiamo visto certe possibilità di mettere in evidenza le contratture. Esse possono diventare coscienti anche nel corso di inventari e percepite nel movimento nella misura in cui il soggetto conosce sempre meglio il suo corpo.

Queste diverse forme di esplorazione del rilasciamento muscolare mostrano in quale misura ed in quale campo il soggetto presenta le sue difficoltà. Abbiamo già detto che possibilità differenti messe in evidenza dalle diverse forme di esplorazione permettono di affermare l’origine psichica delle contratture. Il reciproco non è vero è possibile trovare delle reazioni di contrazione ai vari modi di esplorazione, tuttavia questo mette in evidenza delle enormi differenze.

Esempio. Un soggetto molto passivo alle manipolazioni che però non può rilasciarsi volontariamente ad un momento preciso. Si può trovare ugualmente la situazione inversa.

Non siamo arrivati a trovare un parallelismo tra le diverse forme di handicaps nel rilasciamento e la nosografia psichiatrica. Tuttavia esiste uno stretto parallelismo tra il carattere di una persona e il suo corpo. Abbiamo l’esempio di una donna di 45 anni colpita da sclerosi a placche che usava la sua malattia per attirare letteralmente ogni persona che le si avvicina. Per quel che concerne i movimenti passivi degli avambracci in questa donna la pronazione è sempre controllata, mai passiva ed è impossibile forzare la supinazione.

I diversi modi di controllare la decontrazione così come permettono di valutare le possibilità del soggetto, sono ugualmente utili per vincere le «contratture» residue e superflue. E' possibile domandare al soggetto di osservare il suo corpo e di localizzare la contrattura che gli impedisce di assumere correttamente una postura di controllo. E' ugualmente possibile trovare posizioni intermedie che permettono, in qualche modo, un lavoro di approccio. Alla ricerca dello stesso fine è possibile invitare il soggetto a rilasciarsi durante un inventario. Facendogli prendere coscienza del suo corpo si attira l'attenzione sullo stato di tensione delle differenti parti del corpo, attenzione che può essere aumentata lavorando con un oggetto.

Se gli esercizi di contrazione-decontrazione permettono frequentemente di prendere coscienza della poca padronanza che si ha del proprio corpo, nell'insieme, il lavoro per ottenere il rilasciamento si fa a riposo in una certa posizione quella che l'eutonista e, dopo un certo allenamento, il soggetto sceglieranno come la più adeguata.

Quanto alle manipolazioni possono essere fatte su un soggetto completamente passivo o su un soggetto osservatore. In questo secondo caso la persona manipolata osserva chiaramente ciò che avviene nel suo corpo, tenta di sentire in ogni istante la curva che segue questa o quell'altra parte del suo corpo il tutto senza partecipare al movimento. Esistono due attitudini false: resistere al movimento oppure seguirlo in modo attivo. Queste due attitudini possono essere del tutto inconse; il soggetto è del tutto convinto quando dice di essere passivo. Tuttavia in altri momenti avrà la percezione di quello che fa ma in moltissimi casi sarà ancora incapace di «non fare niente» e di «lasciar fare» vale a dire di osservare senza partecipare.

Tutte le nozioni di «contrazioni» più o meno falli da individuare portano a domandarci perché l'essere umano

reagisce contraendosi. A cosa reagisce? Cosa ottiene e cosa perde?

Introduciamo qui un nuovo capitolo quello del «Tono» non nel senso neurologico del termine ma nel senso inteso da G. Alexander di tensione del corpo in rapporto con il vissuto corporeo.

Capitolo 3

GRADO DI TENSIONE ED EUTONIA

Gerda Alexander definì l'eutonia come una “wohlausgegliche Spannung” tensione armoniosamente equilibrata (articolo pubblicato nel 1964 in «Eutonia»). Nel suo insegnamento ci ha dato la seguente definizione:” Stato d'equilibrio nel quale tutte le parti del corpo sarebbero coscienti, ad uno stesso grado di ‘tensione’ muscolare in armonia con l'equilibrio neurovegetativo”. Personalmente pensiamo che il “grado di tensione muscolare uniforme del corpo” sia nozione contestabile se formulato così, ma nell'idea di Alexander questa «tensione» generale del corpo non corrisponde alla *contrazione* muscolare. Questa nozione riposa su una impressione visiva del corpo in riposo ed in attività. Per altro verso troviamo che l'equilibrio vegetativo sia nozione vaga e delicata da definire. Proponiamo la definizione seguente: l'Eutonia è uno stato che consiste nell'avere tutte le parti del corpo ad un livello di «tensione» muscolare ottimale in rapporto all'azione che il

soggetto si propone di fare, mantenendo la capacità di osservare l'azione in corso.

Questo necessita dell'unità del corpo e del «contatto» con l'ambiente circostante. Ciò che ci sembra importante nella definizione di G. Alexander è l'insistenza sull'unità del corpo. Per lei ci sarebbe un equilibrio a livello delle diverse tensioni che siano muscolari, neurovegetative, psichiche, etc...

Per esempio: è impossibile tenersi in piedi, in eutonia, con una gamba «contratta». Anche se si volesse considerare il corpo facendo astrazione della gamba, non c'è alcuna possibilità di equilibrio poiché il corpo risponde a questa contrazione. Allo stesso modo si può fare un lavoro contraendo coscientemente un dito, per esempio, e in capo ad un certo tempo ci si rende conto che si sta contraendo non solo il dito ma anche in modo eccessivo anche il braccio e poi, per esempio, il dorso. Se in posizione seduta il soggetto fa un lavoro con il braccio potrà esserci un lavoro economico quando è il soggetto che lavora e non solo il braccio vale a dire che se lascia che il dorso si afflosci non ci sarà economia poiché un'altra regione del corpo dovrà lavorare maggiormente e in questo caso preciso saranno in generale le spalle e le braccia ad assumersi il compito di compensare.

Abbiamo visto nel capitolo precedente che la perdita dell'unità del corpo sarebbe da attribuire a differenze di «tensione» che non sono direttamente in rapporto con una azione e quindi non legate alla contrazione neuro-muscolare necessaria per fare un movimento, ma in rapporto con il modo di essere in azione o in riposo. In effetti certi soggetti possono presentare l'unità del corpo quando sono in riposo e perderla in un'azione in generale o in una azione determinata. Questo si riscontra tra gli allievi nel corso dell'evoluzione del loro apprendimento. Le difficoltà di «tensione» si possono riscontrare sia nel senso iper sia nel senso ipotonico. Nell'insieme del corpo consideriamo che le una

trascinano le altre ma pensiamo che la «tensione » primitiva patologica è sempre una «tensione»eccessiva. Abbiamo l'impressione che queste denominazioni di «iper» e «ipotonìa» concernino una qualità fisica del corpo ed in particolare l'elasticità e la consistenza. Un cauciù può perdere la sua elasticità indurendosi o rammollendosi. Allo stesso modo le piante hanno due possibilità di morire: o si seccano ed induriscono o si rammollano. E' ciò che ci evoca queste due possibilità del corpo. Pensiamo di poter suggerire l'ipotesi di una patologia dell'elasticità del corpo, patologia delle proprietà fisiche del corpo. Tuttavia siamo molto perplesse davanti alle possibilità di recupero, a volte spettacolari, quasi istantanee in certi casi. Lungi di creare una nuova categoria di affezioni, pensiamo che l'elasticità sia in gioco in tutti gli stati patologici e , servendoci della definizione di C. Coers di tono di riposo, definiremo un eutono residuale corrispondente ad uno stato in cui tutti i muscoli eutrofici abbiano l'elasticità e il turgore «normali» anche se questo «normale» sia difficile da definire.

La reazione «iper» o«ipotonica» può essere segmentaria e variabile per uno stesso soggetto. Tuttavia il soggetto ha un modo di reazione dominante. Parleremo allora di soggetto «iper» o «ipotonico» Tuttavia solo nei casi estremi questi due tipi corrispondono a ciò che, con questi termini, è descritto in neurologia. Il primo ha tendenza a fare con il suo corpo più di quello che è necessario. In ogni attitudine, in ogni movimento, »contrae» molto di più di quello che sarebbe utile. Questo non vuol dire che in un tale soggetto non possano esistere regioni del corpo che siano ipotoniche e nemmeno che un soggetto così non possa diventare, un giorno ipotonico, e inversamente.. L'«ipotonico», benché presentato come tipo opposto al precedente, non è qualcuno che farebbe meno di quanto è necessario. Vive ad un «tono» inferiore sia quello che l'azione che è in corso necessiterebbe normalmente sia ciò che in sovrappiù dell'azione stessa; in generale è obbligato a trascinare

la massa del suo corpo mantenuta in uno stato di pesantezza e passività.

Questi due tipi sono ben conosciuti dal pubblico: da una parte chi, nel linguaggio abituale, è descritto come soggetto vivo, in genere secco e dall'altra chi è descritto come un soggetto molle e lento. L'«ipotonico» non è qualcuno che sarebbe troppo «rilasciato» è piuttosto qualcuno che ha abbandonato la lotta. L'intervista a persone «ipotoniche» rivela spesso una infanzia in cui non lo erano affatto, infanzia durante la quale erano piuttosto turbolenti e litigiosi. Poco a poco si sono rifugiati nell'ipotonia, spesso nel periodo dell'adolescenza, a volte più tardi a favore o no di una affezione somatica tipo una affezione cardiaca. L'ipotonia appare, allora, come una inerzia di difesa a protezione, in qualche modo, da una aggressività mal controllata. Pensiamo che convenga rispettare questa ipotonia e non, come vedremo più avanti, tentare di innalzare il tono. Il soggetto sa perché, in qualche modo, ha abbassato la luce e cambierà autonomamente la sua attitudine man mano che la presa di coscienza dei suoi conflitti gli permetterà di essere meno angosciato della propria aggressività.

Riferiremo qui il caso di un soggetto a cui era stato innalzato il «tono». Si sentiva irritato e inquieto. Alla prima discussione il soggetto fece un passaggio all'atto; fa a pugni osservando il suo corpo che si batte senza poter fare nulla per trattenerlo con l'angoscia che una tale reazione può scatenare. Se un soggetto si trincerava dietro la sua ipotonia è proprio per evitare il raptus. Capita di vedere un soggetto che fa appello o approfitta di una affezione somatica per «abbassare la luce» o quantomeno deviare l'aggressività. Per non distruggere o per non avere la possibilità di distruggere il mondo esterno si distrugge al suo interno. Quello che ci ha colpito è che al fondo di un malato che presenta una affezione somatica cronica, al fondo del malato psicosomatico, al fondo del debole mentale c'è una aggressività enorme che si acutizza dal momento in cui, per nostra abitudine,

li consideriamo normali rifiutando loro il rifugio o la ritirata della «malattia». Nel momento in cui il malato comincia ad abbandonare il suo sintomo fisico, quello per cui è venuto in consultazione, comincia a parlare dei disturbi psichici fino ad allora passati sotto silenzio e presentati sotto forma di rivendicazione. A questo momento, a volte, il malato prende la decisione di conservare la sua malattia e di mettere fine al trattamento o di rinunciare alla malattia e di proseguire la cura. Attualmente pensiamo che questo sia il momento di saper proporre al malato una psicoterapia decidendo anche, a seconda dei casi se abbandonare o continuare il trattamento corporeo. E' anche questo il momento in cui il malato sceglie di consultare un professore eminente per farsi confermare che è veramente ammalato.

E' interessante riferire il caso di un bambino di sette mesi che aveva un piede deforme con una ipertonìa nel senso neurologico del termine. La manipolazione del piede e della gamba portava ad un rilasciamento relativo. Un giorno abbiamo chiesto alla madre di fare un certo lavoro mentre noi ci occupavamo del bambino. Questa richiesta scatenò una reazione aggressiva nei nostri riguardi ma le condizioni che avevamo posto furono accettate. Stabilito questo contratto, la prima volta che la madre ci portò il bambino era visibilmente angosciata e il bambino pianse per tre quarti d'ora quando normalmente era tranquillo. Malgrado ciò fu possibile ottenere lo stesso grado di rilasciamento che ottenevamo nelle sedute precedenti. Tenevamo il bambino sulle nostre ginocchia, il suo dorso appoggiato a noi e tenevamo la nostra mano sinistra immobile davanti a lui manipolando il piede malato con la destra. Dopo $\frac{3}{4}$ d'ora il bambino posò la sua mano sul nostro avambraccio, tacque, esplorò la nostra mano con le sue due mani ma nello stesso tempo contrasse il suo piede come non mai e questa contrazione non potè essere risolta, cosa che non era mai successa. Il bambino, al dire della madre, ebbe una settimana agitata e arrivò la settimana successiva con la contrazione non

solo del piede ma anche della gamba e della coscia. Di nuovo il bambino pianse ma si acquietò molto rapidamente quando lo ponemmo contro di noi. La manipolazione risultò inefficace. Dopo una mezz'ora sedemmo il bambino su un divano di fronte a noi e cominciammo a fare dei piccoli rumori con le labbra. Il bambino, interessato, cerco di imitare e fu felice di arrivare, tra le altre cose, a lasciar cadere la mascella. A questo punto la contrazione della gamba cedette come per incantesimo non conservando che una piccola contrattura al piede.

In seguito i genitori hanno fatto operare il bambino e noi non l'abbiamo più rivisto.

In questa patologia siamo stati stupiti dal fatto che la connessione tra la regione lombare e il piede malato era stata abolita vale a dire che quando appoggiavamo le nostre mani sulla pianta dei piedi del bambino in decubito rispondeva immediatamente dalla parte sana spingendo con forza contro la nostra mano mentre questo movimento era assente dalla parte malata. Dopo poco tempo fummo sorpresi di vedere il piede malato mettersi in buona posizione in questo movimento. Avevamo allora invitato la madre a giocare in questo modo con il bambino ma la settimana successiva comprendemmo il nostro errore: il bambino spingeva contro la nostra mani mettendo il piede in una posizione viziata.

Questo esempio mostra che la lesione congenita era solo una piccolissima lesione che può estendersi in funzione della vita del soggetto. Facciamo notare che questo bambino ci era stato presentato dal padre come bambino «nervoso, ipertonico, contratto dappertutto».

Peraltro è possibile considerare questa lesione dal punto di vista della medicina classica come una affezione bel localizzata al tallone con ripercussione più o meno grande sui muscoli della gamba (E.M.G. perturbato) o considerarla dal nostro punto di

vista come una perdita dell'unità del corpo con mancanza di connessione nel movimento tra la regione lombare e il piede di qui la mancanza del movimento normale di stiramento di tutto il membro inferiore piede compreso (senza dubbio già presente durante la vita intrauterina). Questa situazione avrebbe, probabilmente, contrastato lo sviluppo del piede e la posizione corretta del tallone. La nostra ipotesi, senza pretendere di spiegare la patologia di una lesione, comporterebbe la posizione seguente: la lesione aveva per origine una particolarità nel movimento, modo d'espressione dell'individuo, e questo permetterebbe di pensare che la malattia somatica in causa ha un significato essenzialmente psichico e condurrebbe a ciò che una metafora permetterebbe di chiamare il linguaggio del corpo.

Pensiamo che la malattia sia un modo di esprimersi dell'individuo o dei suoi genitori attraverso di lui utilizzata quando la parola non esiste ancora, non esiste più o non può essere utilizzata

Questo ci porta ad un nuovo capitolo che prenderà in considerazione il movimento mezzo espressivo più primitivo della parola ma che, a nostro avviso, avrebbe in comune con il linguaggio il fatto che "nel linguaggio il nostro messaggio ci viene dall'Altro e per dirla fino in fondo: sotto forma inversa " ¹, nel movimento l'espressione ci viene dall'oggetto verso cui lo si fa.

Prima di abordare il problema del movimento enunceremo rapidamente quali sono i mezzi coscienti che utilizziamo per far variare il «tono».

A livello di questo insegnamento ci si serve essenzialmente dell'inventario. L'inventario della massa del corpo tende ad abbassare il «tono», quello della forma del corpo porta ad un «tono» medio utilizzabile nel corso degli atti della vita corrente.

¹ J. Lacan: *Ecrits, Ed du Seuil*

La «leggerezza» si ottiene dal momento in cui il soggetto tenta di percepire lo spazio interno del corpo; si ottiene lo stesso risultato con la percezione dell'osso.

Ritourneremo sulla leggerezza quando ci occuperemo del movimento con immagine motoria intenzionale.

Capitolo 4

IL MOVIMENTO NEL METODO DI GERDA ALEXANDER

Il movimento, in quanto azione o modo di muovere il corpo, permette di soddisfare i bisogni e gli istinti del soggetto. Non pretendiamo qui di fare un'esposizione completa sul movimento, bensì di sviluppare i principi di base che caratterizzano il movimento nel metodo di G. Alexander.

Insistiamo sul fatto che è sempre considerato come espressione o azione del soggetto nella sua unità. Inoltre è utilizzato per lo sviluppo della coscienza del corpo a partire dalla sensazione cinestesica; in quest'ottica può avere un impiego terapeutico. In questo contesto è meno usato per portare un soggetto ad eseguire un movimento che per farglielo sentire ciò che gli permette di comprenderlo e di acquisirne una certa libertà e padronanza.

1.— LE COMPONENTI DEL MOVIMENTO

A — Le componenti meccaniche.

In ogni movimento esistono diverse componenti: la prima, ammirabilmente ben studiata dall'anatomia è la componente

meccanica. Non ci sono più misteri circa l'azione dei differenti muscoli del corpo e circa il gioco delle articolazioni. Ma se è facile descrivere l'effetto della contrazione muscolare isolata, che possiamo dire del gioco muscolare di un movimento quotidiano come quello di alzarsi da una sedia? Quali sono le sinergie utilizzate, quale partecipazione ogni muscolo messo in azione apporta al movimento? Siamo lontani dal poter rispondere a questa domanda. Tuttavia sembra possibile stabilire, per ogni movimento usuale o meno complicato, una specie di schema di base del movimento, una formula motoria media; questa base risponderebbe ad un principio di economia o piuttosto di facilità di movimento o anche di «piacere del movimento». In questa direzione a Copenaghen si sono intrapresi dei lavori da parte di Lise Plum, medico ed allieva di G. Alexander. Cercano di mostrare, per esempio, che un soggetto colpito da lombalgia utilizza i suoi muscoli lombari in modo eccessivo in tutti i movimenti quotidiani.

Alla base del movimento è possibile vedere una meccanica, non a livello muscolare, ma nell'insieme delle sinergie a cui tutto il corpo partecipa, sia quando è in movimento che in tensione statica, con lo scopo di mantenerne un certo equilibrio.

Lo schema di movimento risponde all'azione che, coscientemente o no, il soggetto si propone di portare a termine o al sentimento che desidera esprimere. Relativamente presto, nell'infanzia, il soggetto possiede un certo numero di schemi corrispondenti ai diversi movimenti che fa quotidianamente e nei quali appaiono delle sincinesie a cui rimane ancorato per buona parte di tutte le azioni della sua vita. Come fa notare M. Feldenkrais, c'è in primo luogo l'intricazione dei movimenti che si trovano associati abitualmente; questi ultimi finiscono per rimanere quando persiste anche una sola situazione. Per esempio: la rotazione della testa è abitualmente associata a quella degli occhi. Provate a ruotare al massimo la testa verso sinistra e provate a reperire il punto più estremo che riuscite a vedere nettamente poi

riportate solo gli occhi verso la destra senza spostare la testa, lentamente due o tre volte. Poi riportate lentamente la testa verso destra, tenete fissa la testa verso destra riportando gli occhi verso sinistra ed infine anche la testa verso sinistra. Trovate di nuovo il punto estremo che vedete nettamente e constaterete che questo non è il medesimo di prima. Questo principio di scomposizione del movimento proprio a M. Feldenkrais tende a sopprimere le sincinesie inutili all'esecuzione di un movimento e porta maggior libertà alla mobilitazione del corpo.

Le sincinesie possono aver origine in azioni portate a termine in modo simultaneo e ripetitivo; è a questo livello che giocano soprattutto le abitudini di tutti gli apprendimenti che riguardino il fine di acquisire comportamenti propri di una civiltà — per esempio il fatto di essere seduto ad un tavolo per mangiare — o che si situano a livello di apprendimento di un piacere o di un lavoro.

B — Le componenti espressive comuni ad una civiltà.

Al di là o piuttosto nello stesso tempo in cui un individuo porta a termine una azione, può voler esprimere, attraverso i gesti, un sentimento o anche una idea, o addirittura può servirsi del suo corpo solo a questo scopo.

Il gesto, considerato come mezzo di espressione, utilizza una sorta di codice valido per una data civiltà ma perde il suo valore in un'altra. Già da bambini ci viene insegnato. «fa ciao» o «manda un bacio».

In un altro contesto si alza il dito quando si chiede di parlare.

Nel gesto significativo il senso è dato non solo dalla forma del movimento ma anche dal suo ritmo.

Il gesto di alzare le spalle in base alla rapidità della sua esecuzione può indicare il disprezzo, l'impazienza, l'ignoranza. In generale il movimento significativo è accompagnato dalla mimica del viso. Ad un livello più alto troviamo un vero e proprio lessico di significazioni di gesti come nel mondo del teatro. Tedd Shawn nella sua opera «Every little movement», che espone le idee di François Delsartes, spiega il senso comune della posizione dei differenti segmenti del corpo in rapporto alle altre parti del corpo. Tra le altre cose attribuisce un senso alle differenti posizioni che la mano assume durante una discussione. La mano che si posa sul torace piuttosto che sull'addome o sulle ginocchia non esprime lo stesso sentimento. Un simile codice di movimento è usato nel disegno animato e si potrebbe dire che al tempo del cinema muto, Mickey «parlava» di già. Prima di dar parola ad un animale Walt Disney gli attribuì una mimica umana. E' soprattutto questa che provoca l'esplosione delle risa dei bambini poiché essi sono più accessibili alla comicità del gesto piuttosto che alla battuta di spirito. Anche a livello dei disegni illustrati per bambini gli autori utilizzano la mimica umana sia fissando sul disegno una attitudine o, in modo ancor più artistico, un movimento come fa Uderzo nel disegnare un gufo con l'estremità dell'ala puntata verso la tempia e il ritmo del movimento reso dal disordine delle piume. Un disegno di questo genere può facilmente far a meno di un testo.

Gli esempi che abbiamo dato dipendono tutti da un linguaggio comune con la sua parte codificata come ogni linguaggio.

Ci domandiamo se i gesti che una persona fa inconsciamente fanno parte di questo linguaggio o se hanno un senso che gli è proprio ma che rimane sconosciuto.

I gesti destinati a portare a termine un'azione e quelli che si servono del linguaggio, sono accompagnati da sincinesie.

Considerando le acquisizioni successive nel bambino pensiamo sia possibile mettere in evidenza più forme differenti di movimento.

- Il primo va dall'agitazione e dal grido verso espressione verbale; questa forma riappare nell'adulto quando il soggetto non riesce a formulare con parole adeguate ciò che vuol esprimere.
- La seconda si sviluppa verso la funzione della prensione.
- La terza esplora tutte le possibilità di spostamento. E' soprattutto di questo aspetto che si è interessata G. Alexander descrivendo le acquisizioni spontanee del movimento con lo stiramento spontaneo –movimenti in estensione a partire da un punto del corpo- e i movimenti in estensione contro una resistenza. Nelle loro forme pure questi movimenti sembrano essere asimboliche.
- La quarta, descritta soprattutto da Rosalia Chladek, riguarda il movimento segmentarlo, da essa considerato sempre in relazione con tutto il corpo. Deve il suo valore espressivo alle variazioni del tono (tra attività e passività), a quelle del ritmo e della dinamica dei differenti segmenti.

C — Patologia del movimento

A questo punto giungiamo ad interrogaci circa la patologia della dinamica del corpo. E' evidente che l'acquisizione delle sincinesie è necessaria all'attività umana quale che sia il suo ambito. Anche la carezza ed il bacio sia accompagnano, nel bambino molto piccolo, a meccanismi inconsci. Entriamo nella patologia quando, per una azione data, il movimento trascina delle sincinesie che non hanno ragion d'essere e che, per la stessa azione, siano ripetute e costanti.

Queste sincinesie possono avere per origine da una parte due azioni portate a termine contemporaneamente – è quanto si trova nei movimenti patologici che hanno origine nel lavoro – oppure possono essere il risultato di una combinazione di più gesti espressivi o di quella di una azione e di una espressione.

Possiamo dire che alla base di numerose associazioni inadeguate all'azione è possibile trovare una mancanza di interesse, risultato di una falsa sottomissione, o di una rivolta, in qualche modo da un cattivo adattamento alla relazione d'oggetto. Credo abbiamo il diritto di distruggere il mito dell'abitudine, delle «cattive abitudini» che degradano il soggetto. L'elemento fondamentale sembra essere una determinata situazione primitiva.

Il bambino che, all'epoca dei suoi primi passi, invece di poter lasciare il suo corpo libero di seguire il desiderio per poter raggiungere il suo oggetto di piacere si è trovato angosciato a tal punto da trattenere il suo peso all'indietro, come per frenare questa spinta in avanti, può essere condotto per tutta la vita ad avanzare in questo modo. Nella lotta tra desiderio ed angoscia nasce la patologia del movimento. Nel momento stesso in cui c'è uno slancio verso l'oggetto c'è un conflitto che frena.

In qualche modo questo è in qualche modo una patologia per addizione, le sincinesie sono inadeguate nel senso che movimenti parassiti bloccano la loro efficacia, necessitano di un dispendio di energia inutile e possono bloccare l'acquisizione di altre sincinesie.

Possiamo dire che l'acquisizione di un movimento appropriato all'azione necessita:

- 1) una integrazione sufficiente dell'immagine del corpo con l'orientamento spazio-temporale nel mondo;
- 2) l'accesso al desiderio;

3) l'accettazione delle leggi fondamentali del ritmo dell'azione, variante a seconda del sesso, del paese di origine del soggetto in rapporto anche alla sua altitudine e al clima.

Questi tre elementi permettono la strutturazione delle sincinesie. Queste ultime possono addizionarsi in modo patologico a favore del conflitto tra l'idea di azione cosciente, il desiderio inconscio e le proibizioni cioè a partire dal conflitto tra IO, ES, e SUPER-IO.

2 — DFFERENTI FORME FONDAMENTALI DEL MOVIMENTO

Una volta stabilite questi principi fondamentali del movimento, attraverso quale procedimento si può studiare il movimento del soggetto?

Cominceremo questo studio con un tentativo di definizione di ciò che G. Alexander chiama «movimento spontaneo». Nel suo articolo «Die Lehre von der Spannung und Eutonie»¹ definisce «Die natürliche Bewegung», il movimento naturale come (traduciamo) “adattato al fine ed economico, vale a dire che ottiene il risultato sperato con il minimum di spesa energetica senza turbare le funzioni vegetative come la respirazione e la circolazione. Rispetta le leggi statiche dell'attitudine corporea e ne regola la tensione muscolare esattamente necessaria (...). Nella educazione ritmica ci si basa sul movimento naturale supponendo che questo è una cosa che va da sé. Una osservazione più approfondita mostra, tuttavia, che i movimenti naturali veramente liberi che l'uomo trova nei primitivi, non ancora deformati, in tutti i

¹ G. Alexander: *Eutonie* Haug, 1964, p. 36

movimenti della vita quotidiana e nei gesti di lavoro non esistono che raramente nella nostra civiltà anche nei bambini (...). Oggi si rileva essenzialmente un sovrappiù di tensione nei movimenti e questo ha fatto risvegliare un diffuso interesse per il rilassamento. Si dimentica troppo spesso, tuttavia, che nell'attitudine e nel movimento è implicata la regolazione della tensione nella sua giusta misura, l'eutonia nel senso di una tensione armoniosamente equilibrata che ha per corollario la leggerezza, la gradevolezza anche nel lavoro. Il rilasciamento che conduce alla pesantezza e alla passività non si adatta all'attitudine e al movimento e non dovrebbe essere impiegato che in posizione di riposo”.

Questo termine di movimento naturale può suscitare qualche difficoltà visti i numerosi significati della parola «naturale»: «conforme all'ordine naturale» «proprio all'in-dividuo» «portato dalla nascita» «conforme all'usanza» «esente da ricercatezza e da affettazione».

Il senso utilizzato qui è caratterizzato soprattutto dalla semplicità, dall'assenza di ogni contrazione non utile al portare a termine l'azione così che la libertà del corpo permetta al soggetto di esprimersi nell'azione. Il movimento naturale, definito così, è raro ma rappresenta l'obiettivo ideale che G. Alexander ha ben definito nella sua ricerca. Al Posto di “movimento naturale è più giusto parlare di evoluzione spontanea del movimento”.

A. — Lo stiramento spontaneo

Il movimento naturale più primitivo è lo stiramento spontaneo. Trova la sua origine nel desiderio di ritrovarsi, di procurarsi una sensazione di benessere dopo il sonno oppure un semplice abbassamento temporaneo del tono, o ancora dopo l'immobilità in una certa posizione. E' essenzialmente narcisistico in quanto il

soggetto utilizza il proprio corpo per il suo piacere. Pochi sono coloro che, in età adulta, provano il bisogno di stirarsi e, in qualche modo di «lasciarsi stirare». Poco numerosi sono anche coloro che, al risveglio, si prendono il tempo di stirarsi a loro piacimento. Questo bisogno nasce più volentieri da un risveglio naturale piuttosto che da uno provocato che, nella nostra civiltà, è di gran lunga l'evenienza più frequente. Contrariamente a numerose scuole di rilassamento, G. Alexander non preconizza una particolare tecnica di stira-mento ma propone a ciascuno la completa libertà di lasciarsi andare ai movimenti e alle attitudini di cui prova bisogno alla fine degli esercizi.

Poco a poco ciascuno si stira secondo un modo che gli è proprio. Si raccomanda di non far dimostrazione di stiramenti spontanei per non influenzare chi inizia sempre più avidi di modelli da imitare che di scoperte personali. Lo stiramento spontaneo si fa con numerosi movimenti di rotolamento e di torsione e relativamente poche flessioni ed estensioni o quantomeno non isolate. Nello stesso spirito conviene evitare di insegnare a sbadigliare ma attendere che si manifesti e permetterne l'espressione libera. Questi sbadigli si accompagnano con sospiri e movimenti respiratori ampi senza che siano comandati o voluti dal soggetto. E' da sottolineare che lo stiramento spontaneo non si esegue per forza in estensione. Non è sottomesso alla volontà; ci si lascia stirare come ci si lascia respirare; non può, di conseguenza essere prodotto in un momento voluto. Tuttavia si può essere coscienti del movimento e di assistervi come osservatore senza intervenire volontariamente.

La sensazione di benessere ottenuta con lo stiramento non dipende solo dal corpo ma anche dalle proprietà dello spazio in cui ci si stira.

B. — Movimenti in estensione.

Se è gradevole ritrovare ed osservare i propri movimenti spontanei lo è altrettanto la possibilità di comandare al corpo il movimento che si desidera ottenere o l'azione che si progetta di fare.

L'apprendimento di questa disciplina sta essenzialmente nella padronanza dello stiramento concepito ora come un esercizio volontario del corpo a partire da una regione scelta dal soggetto o imposta dal conduttore.

Il soggetto sceglierà, per esempio, un punto del suo corpo che sarà il punto di partenza del movimento, si rappresenta con precisione lo spostamento e attenderà che il corpo segua la rappresentazione.

Esempio pratico: si comincia a chiedere al soggetto steso in decubito dorsale di sentire il tallone sinistro e a partire dal tallone di tentare, stirandolo e spostandolo di trascinare tutto il corpo a seguire lo spostamento del tallone. Tutto il movimento è diretto dal tallone che, in qualche modo, trascina tutto il corpo. Poi si può chiedere al soggetto di ritornare alla posizione di partenza seguendo lo stesso principio. All'inizio l'allievo aggiunge movimenti che partono da altre parti del corpo come le ginocchia, le anche, le membra superiori, la testa. Queste regioni sono utilizzate spesso come punti di partenza, ma possono essere utilizzati tutti i punti del corpo. Si può, seguendo la rappresentazione dello spostamento del punto di partenza, portare il corpo dalla posizione dorsale a quella ventrale.

La difficoltà in questi movimenti sta nel mantenere la passività delle regioni non direttrici del movimento del corpo; questo ne esige una buona padronanza. All'inizio un buon numero di soggetti non si rendono conto di fare dei movimenti in eccesso. Per esempio non si rendono conto che invece di lasciar rotolare la testa dalla posizione dorsale a quella ventrale la ruotano attivamente.

Rigirare il corpo può essere considerato come uno dei movimenti più semplici e per quanto possa essere semplice sono sempre richiesti i quattro principi di base:

- 1 — la percezione del corpo prima del movimento
- 2 — la rappresentazione del movimento
- 3 — l'osservazione del corpo durante il movimento
- 4 — il controllo della velocità del movimento.

Primo punto: il movimento può essere eseguito dopo un inventario del corpo più o meno approfondito fatto nella posizione di partenza.

Secondo punto: La rappresentazione del movimento può essere più o meno complicata. Sempre a partire da un punto, le rappresentazioni abituali sono lineari, l'orizzontale, la verticale, poi tutte le direzioni dello spazio. Il cerchio, l'«otto» in tutti i piani possibili infine tutte le curvature dello spazio.

Per ottenere tali movimenti si domanda al soggetto di disegnare la curva (per esempio con un gomito disegnare il segno dell'infinito ∞). Poi si aggiunge una rappresentazione chiedendo di disegnare su un certo piano come per esempio un muro situato a distanza. La rappresentazione più usata è quella di un pennello che parte dal gomito, per esempio, e che va a disegnare sul muro la curva scelta.

E' possibile complicare a volontà le rappresentazioni, sia a partire da un punto sia a partire da più punti del corpo presi successivamente e nel medesimo tempo.

Terzo punto: l'osservazione del corpo durante il movimento è evidentemente tanto più difficile quanto più il movimento è complesso e rapido.

Quarto punto: per raggiungere la padronanza della velocità del movimento si inizia generalmente con movimenti uniformi e lenti. All'inizio il soggetto ha molta difficoltà ad eseguire un movimento continuo quando è molto lento.

Facciamo notare che stiamo descrivendo una forma di apprendimento di movimento, di disciplina del corpo e di osservazione del proprio corpo. Non si tratta, ovviamente, di applicare alla lettera questi principi alla vita quotidiana. Se è sempre possibile eseguire un movimento prendendo coscienza del suo svolgimento sarebbe ridicolo voler applicare a tutti i movimenti a tutti i movimenti abituali della vita una immagine rappresentativa iniziale e attendere l'esecuzione automatica del movimento. Ci volesse utilizzare questo principio per salire su un treno rischierebbe di vederlo partire prima che il movimento sia iniziato.

Qual è l'interesse di questa forma di movimento?

Il movimento disegnato su un piano spostato più lontano si fa in estensione e comporta una sua maggior libertà soprattutto nelle articolazioni che stanno sopra e sotto il punto da cui parte il movimento.

Per esempio: il movimento con i gomiti libera le spalle e tutti i disegni fatti a partire da un punto della testa produce una maggior libertà di movimento del collo. In un soggetto che presenta una limitazione nei movimenti dell'anca, consigliamo un disegno a partire dal ginocchio.

A fianco della rappresentazione consapevole della traiettoria, prende posto la rappresentazione inconsapevole della dinamica, del tono, del ritmo del movimento. Nell'esecuzione del movimento descritto più sopra, il soggetto prende coscienza della sua dinamica e del suo ritmo personale.

L'inverso sarebbe programmare di rappresentarsi l'insieme: traiettoria, dinamica, ritmo per eseguire un movimento preciso come un salto.

Nel primo caso rimane una parte di inconsapevolezza, spesso agosciosa, che porta il corpo in una situazione inattesa che

necessita di un adattamento del corpo istantaneo il più spesso delle volte determinata dal quadro dei movimenti che il soggetto fa abitualmente. Questo tipo di movimento permette di esplorare le possibilità articolari e di superare le sincinesie abituali dando al corpo la libertà di seguire un'idea.

— Il principio di movimento legato all'immagine motoria intenzionale è particolarmente prezioso per l'apprendimento di ogni movimento artistico e sportivo. La sua applicazione, benché semplice, porta ad una composizione del movimento la cui ricchezza dipende dalle possibilità imaginative del soggetto e la finezza dell'esecuzione dalla coscienza che il soggetto ha del suo corpo.

In questo caso si tratta di una programmazione con rappresentazione della traiettoria, della dinamica, del ritmo dati utili se si vuole realizzare un gesto definito fisso nei suoi dati. Tuttavia scompare tutto l'aspetto di esplorazione dello spazio e delle possibilità del corpo.

— D'altro canto se è possibile fare un disegno anche in uno stato di tono basso, questa forma di movimento o anche la sua rappresentazione alza molto rapidamente il tono generale del corpo e porta ad una condizione di leggerezza e facilitazione. Questa è una caratteristica particolare di questa forma di movimento.

C. — Movimenti in estensione contro resistenza.

Tutto questo concerne l'estensione volontaria del corpo a partire da uno o più punti mobili. Cosa succede se il corpo incontra una resistenza invece di dispiegarsi liberamente nello spazio?

Stirandosi il soggetto può utilizzare solo la forza che gli serve all'esplorazione dello spazio circostante. Nell'incontro con un oggetto lo sfiora, lo contorna, o se ne allontana. Il problema è

differente quando il soggetto dispiega una forza nell'incontro con un oggetto. Indipendentemente dall'applicazione di questo principio studieremo le possibilità di estensione del corpo con impiego di una forza d'intensità variabile.

Il corpo riposa sempre con una superficie su un oggetto che si può considerare come un supporto. Se un soggetto sviluppa una forza verso l'oggetto ci sono tre possibilità:

1. il corpo sposta la sua superficie di contatto con il suo supporto o sposta il supporto e l'oggetto rimane fisso;
2. il corpo sposta l'oggetto spostando o meno la sua superficie di contatto con il supporto;
3. l'oggetto resta fisso e così pure la superficie di contatto con il supporto; il movimento si produce all'interno del corpo con spostamento di differenti segmenti del corpo tra di loro.

Nel primo caso

Il soggetto si stira con forza, incontra un oggetto fisso e la forza che impiega verso l'oggetto si riflette ed è il corpo che scivola allontanando dall'oggetto la sua superficie di contatto con il suo supporto. Se il supporto dovesse essere mobile sarebbe lui a spostarsi.

Esempio. In ginocchio sul suolo, seduto sui talloni, le mani poste a piatto su un muro verticale, le braccia flesse si spinge verso il muro. Si produce uno spostamento delle ginocchia che le fa allontanare dal muro.

E' evidente che il coefficiente di sfregamento tra il corpo e il suo supporto gioca da freno e, per ottenere uno spostamento, bisogna vincere una resistenza. Se il soggetto si trova su un tappeto che può scivolare sul tappeto sarà il tappeto ad allontanarsi dal muro mentre la superficie di contatto del corpo sul tappeto rimarrà la

stessa. Questo principio di movimento può essere utilizzato con il semplice scopo di stirare il corpo con forza in questo modo tutte le regioni possono essere stirate seguendo la scelta dei punti di applicazione della forza e dei punti di contatto con il supporto. D'altro canto è anche un mezzo semplice per apprendere e verificare la trasmissione di una forza attraverso il corpo e della libertà di passaggio tra le differenti regioni del corpo.

Una forza è caratterizzata dal suo punto di applicazione, dalla sua intensità e dalla sua direzione. Quest'ultima è l'elemento importante in questo lavoro. Il soggetto cerca questa direzione per ottenere lo spostamento più facile e osserva la forma del movimento che ne consegue..

Negli esempi citati il punto di applicazione della forza è differente dalla superficie di contatto con il supporto. E' possibile sovrapporre queste due superfici.

Esempio. Steso al suolo sul fianco destro, le gambe flesse, il busto e la testa anch'essi flessi il soggetto fa una spinta verso il suolo con l'anca destra con una direzione della forza obliqua nel suolo (Circa 45° nel piano sagittale passante dalle due anche). Si produce un «dispiegamento» lento del corpo che si allunga a partire dall'anca tanto verso i piedi che verso le braccia e la testa in maniera uniforme e sincrona. Per finire il soggetto si trova allungato sul fianco con la testa, le anche e i piedi allineati.

E' possibile ottenere lo stesso dispiegamento del corpo allungandosi a partire da differenti estremità ma il principio base è completamente differente. Nel primo caso il soggetto il soggetto si rappresenta una forza con la sua direzione precisa, attende la sua trasmissione nel corpo e osserva il movimento che ne risulta. Nel secondo caso il soggetto si rappresenta un allungamento del corpo a partire da una moltitudine di punti del corpo (testa, dita, piedi, dita dei piedi...) ed aspetta il movimento. C'è uno stesso movimento che parte da una moltitudine di punti che tirano il corpo in modo

sincrono fino al suo centro. Nel primo caso il movimento parte da un punto del corpo per trasmettersi verso la periferia a tutto il corpo.

E' raccomandabile di non descrivere mai al soggetto ciò che si produrrà in modo da evitare una induzione e lasciare, così, al soggetto il piacere della scoperta. Nella vita corrente lo stiramento del corpo a partire da un punto di applicazione della forza può essere utilizzato nella marcia veloce. Il soggetto spinge verso il suolo e, in qualche modo, proietta il corpo in avanti. Lo troviamo anche come principio di base della "battuta" nel salto.

Seconda eventualità

Lo si ritrova frequentemente nella vita quotidiana non come estensione che incontra un oggetto immobile ma, inversamente, in tutti i lavori che riguardano lo spostamento di un oggetto leggero o pesante. Il corpo sarà in grado di impiegare una forza di intensità necessaria per lo spostamento. La direzione della forza sarà parallela a quella dello spostamento desiderato. Per spostare l'oggetto che il corpo incontra stirandosi, occorre che un'altra parte del corpo faccia da resistenza. L'interesse di questa tecnica sta nel fatto che il punto a partire dal quale il corpo resiste al proprio spostamento è situato alla sua periferia e precisamente nel luogo in cui entra in contatto con una superficie fissa. A partire da questo punto il corpo si serve dell'estensione per produrre una forza che non solo lo fissa per mezzo del suo punto di contatto ma sposta la sua massa in direzione dello spostamento scelto primitivamente. Può anche essere possibile cambiare progressivamente il punto di contatto con la superficie fissa.

Un esempio. In posizione eretta ci si propone di spostare un armadio. Il punto fisso sarà rappresentato dai piedi e il punto dove

si tratta di ottenere il massimo della forza saranno le mani. Così alla forza di estensione delle membra superiori si aggiungerà quella dell'estensione di tutto il corpo a partire dai piedi. Per poter cambiare facilmente il punto fisso al suolo occorrerà che la posizione dei piedi, all'inizio, non sia sulla stessa linea ma a scala nel senso antero-posteriore. I piedi potranno alternarsi per servire da punto a partire dal quale tutto il corpo si stira. Questo modo di spostare un oggetto, soprattutto pesante, presenta sia un interesse economico ma permette anche di sfruttare tutte le possibilità del proprio corpo. Quello che succede normalmente è che il soggetto blocca la trasmissione della forza. Per esempio bloccando le spalle prende come punto di resistenza un luogo all'interno del suo corpo e così anche se dispiega la sua forza repulsiva applicata al suolo a partire dai piedi non potrà mai permetterle di raggiungere l'oggetto da spostare. D'altra parte applicare all'interno del corpo il luogo di resistenza al proprio spostamento blocca la respirazione e la circolazione provocando rapidamente fatica e arresto del lavoro muscolare.

Una regione del corpo appare capitale in tutti questi movimenti di stiramento con dispiegamento di forza: è la regione lombare dove sembra che le forze partano e convergano. La trasmissione di forza attraverso un corpo necessita un passaggio libero tra piedi e i lombi, tra le mani e i lombi, la testa e i lombi. I veri «arresti» si provocano comunemente a livello delle differenti articolazioni ma si possono vedere a qualsiasi livello del corpo e specialmente a livello del diaframma. E' a questo livello di trasmissione di forza attraverso il corpo che si osserva meglio la perdita di unità del corpo.

Nel terzo caso.

L'oggetto e la superficie di contatto del corpo restano fisse.

Si produce in qualche modo il duplice fenomeno del primo caso. La forza applicata a ciascuno dei punti di contatto del corpo con gli oggetti fissi produce uno stiramento nel corpo a partire da questi punti. Questo, invece di produrre uno spostamento del corpo in

rapporto ai punti di applicazione della forza, dà come risultato un movimento di estensione nel corpo.

Esempio. Stando in ginocchio, seduti sui talloni, le mani con i palmi al suolo di lato alle ginocchia con gli avambracci che formano un angolo di circa 45° con il piano del suolo si applica una forza diretta verso il suolo nella direzione del prolungamento degli avambracci. Se le gambe e i piedi non resistono, il corpo scivola all'indietro. Se però a livello dei piedi si sviluppa una forza applicata al suolo con lo stesso angolo di 45° , perpendicolare alla prima, i piedi e le mani resteranno fissi e si produrrà uno stiramento del dorso provocandone l'innalzamento così che il corpo rimarrà appoggiato al suolo solo con le mani e i piedi. Questo movimento si fa facilmente, senza sforzo, se non ci sono blocchi nella trasmissione delle forze.

Si può moltiplicare il numero delle forze, variare la loro direzione ma il principio rimane lo stesso. Lo ricordiamo ancora una volta: si basa sul fatto che il corpo sia libero alla trasmissione delle forze d'estensione, che la superficie di applicazione della forza sia sentita consapevolmente, che sia possibile la rappresentazione della direzione della forza.

Queste sono le condizioni di base di un lavoro facile, economico, che utilizza una intensità di forza adeguata al lavoro proposto. In qualche modo è come giocare con il proprio corpo nel lavoro. Questa tecnica di piacere esige l'accettazione di una certa disciplina personale del proprio corpo e più particolarmente la sottomissione del movimento all'idea.

3 — ASSUNZIONE DELLE LEGGI DEL MONDO ESTERNO

Abbiamo visto il corpo servirei progetti del soggetto,poi capace di seguire un fine preciso. Ci resta da studiare come l'individuo è capace di assumere le leggi del mondo esteriore e noi ci occuperemo in successione:

A — la pesantezza;

B — le leggi imposte da un altro soggetto o più sogget-ti: il movimento in gruppo.

C — da ultimo come il soggetto può, senza distruggersi, assumere le leggi della musica.

A — La pesantezza

La pesantezza è un fattore a cui nessuno sfugge e con il quale dobbiamo fare i conti quale che sia la posizione che assumiamo.

Se in decubito dorsale la pesantezza ha per effetto quello di tenere il corpo al suolo, quando il soggetto è in piedi essa tende a riportarvelo ed è contro di essa che c'è da lottare per mantenere il corpo in posizioni differenti da quelle allungate. Come accordarsi al

meglio con questa legge? Possiamo agire soprattutto su due livelli: da una parte innalzando il tono generale del corpo per ottenere la «leggerezza» e per un altro verso regolando in qualche modo l'edificio del corpo umano in modo tale che i suoi segmenti siano posti in equilibrio uno sopra l'altro. Normalmente questo è rispettato, il soggetto normale nella stazione in piedi presenta curve naturali che sono tutte compensate. Se una di esse viene accentuata o diminuita, l'equilibrio del corpo è rotto e tutto il corpo compensa il piccolo squilibrio primitivo.

1° *La statica*

Il soggetto è invitato ad osservare la ripartizione del peso del corpo sulla superficie di contatto dei piedi con il suolo. La maggior parte degli individui prendono un appoggio predominante o sui talloni, o sul bordo esterno del piede o su un piede più che su un altro. Evidentemente questi appoggi non sono costanti e tutte le posizioni restano possibili ma la ripartizione del peso del corpo sulla superficie di contatto con il suolo dipende dal modo con cui il soggetto padroneggia il suo peso e assicura l'equilibrio dei differenti segmenti senza impiegare forze supplementari.

Nel mantenimento di un equilibrio verticale il peso del corpo può essere equilibrato a partire da una forza d'estensione applicata perpendicolarmente verso nel suolo a livello della superficie di applicazione. E' una forza di spinta minima che permette di tenersi in piedi con il minimo di fatica. La soppressione anche parziale di questa forza necessita di una compensazione ottenuta con numerose contratture locali.

Noi non diamo agli allievi un modello di «posizione», questa nozione non rispetterebbe la libertà individuale. Il nostro insegnamento mira a far sì che il soggetto prenda coscienza del suo peso in modo che possa giocarci come gli piace e non essere tributario verso abitudini di cui non è nemmeno consapevole. Così come l'abbiamo enunciato per il movimento, non c'è attitudine

patologica in sé; la patologia nasce dalle limitazioni delle possibilità statiche del soggetto.

Questa attitudine può complicarsi quando la superficie di contatto con il suolo non è più rappresentata dai due piedi ma, per esempio, da un solo piede, dalle natiche o dalle spalle, etc...

2° Gli esercizi di oscillazione

Tra le tecniche di padronanza del peso citiamo gli esercizi di oscillazione. Questi esercizi sono stati ispirati da quelli della scuola di Rothenburg sur Fulda che Alexander frequentò intorno agli anni 1930-1934. Là erano proposti come esercizi respiratori. G. Alexander le impiegò per tutt'altro fine.

Esempio. Il soggetto è in piedi cosciente del suo equilibrio. Senza cambiare nulla effettua movimenti di oscillazione avanti e indietro tenendosi con le mani per esempio ad un sbarra. E' tutta la linea del corpo che fa il movimento. Questi movimenti necessitano di un grande controllo delle articolazioni che non si oppongono né anticipano il movimento. Tutto il movimento si fa a livello delle caviglie, le braccia non fanno altro che tirare o lasciare questa linea del corpo.

3° Equilibrio del corpo su un oggetto

La padronanza del peso e dell'equilibrio del corpo può essere ugualmente studiata quando il soggetto è lui stesso in equilibrio su un oggetto. Usiamo abitualmente un blocco di legno (tronco d'albero diviso longitudinalmente in due, lungo circa 60 cm. e con diametro di 30 cm., misure molto variabili). Questo lavoro su blocchi fu preso da G: Alexander seguendo Else Nusch.

Il soggetto si esercita a tenersi sui blocchi, poi a camminare aggiustando l'equilibrio del corpo ad ogni nuova ripartizione del peso sulla superficie di contatto. Questo lavoro si può eseguire sia sulla superficie convessa del blocco e poi su quella piana. Si possono sperimentare le posizioni più varie.

4° *Equilibrio di un oggetto su un corpo*

Esistono altre tecniche di adattamento dell'equilibrio del corpo in particolare esercizi semplici da giocolieri o di destrezza. Per esempio: far tenere un bastone verticalmente o su un dito, poi farlo passare da un dito all'altro. Questo esercizio necessita di un continuo cambiamento del corpo ad ogni cambiamento di posizione.

5° *Il camminare*

L'equilibrio del corpo e la padronanza del peso sono ugualmente due fattori importanti nel camminare. Abbiamo già visto che l'andatura e la forma del camminare variano da un soggetto ad un altro e, per ogni soggetto, in funzione di ciò che lo motiva a spostarsi.

Ci interessiamo qui essenzialmente dei fattori generali che concernono tutto il corpo senza con ciò dire che si possano dimenticare gli altri. Conserviamo, quindi, l'ottica dell'osservazione del corpo come insieme. Si prenderanno in considerazione successivamente: lo spostamento del peso del corpo, l'estensione del corpo a partire dai piedi, le variazioni del «tono» generale del corpo, la risultante di queste tre forze ed infine i fattori locali.

Lo spostamento del peso

E' stata Rosalia Chladek a formulare le leggi dello spostamento nello spazio in funzione della direzione data allo spostamento del peso del corpo. Nel suo articolo¹R. Chladek scrive così (traduciamo):

¹ Chladek R. : (*Gesetzmässigkeit körperlicher Bewegung als Grundlagetäzerischer Erziehung*), Eutonie, Haug 1964, p. 94

“La direzione dello spostamento del centro di gravità determina l’evoluzione ulteriore del movimento nello spazio. Lo spostamento laterale alternativo del peso del corpo da una gamba sull’altra provoca il movimento di marcia sul posto.

Uno spostamento del peso del corpo continuo in avanti di ampiezza crescente o decrescente determina lo spostamento nello spazio ad una velocità crescente o decrescente (dal camminare al correre).

Un movimento lineare nello spazio nasce da uno spostamento continuo del peso in due direzioni di cui una è predominante. Lo spostamento in diagonale è determinato da uno spostamento concomitante ed equivalente del peso del corpo in avanti e su un lato.

Il movimento curvilineo è provocato da uno spostamento continuo del peso del corpo in due direzioni con accentuazione dello spostamento laterale che determina una costante modificazione di direzione e di orientamento (curva e cerchio). In altri termini se una parte da una posizione di riposo in cui il peso è ripartito sulla superficie di contatto piede/suolo la spinta in avanti ha come effetto di mobilitare il centro di gravità verso il limite del suo poligono di sostegno fino a che il soggetto non farà un passo (senza resistere a questo impulso). Questo spostamento in avanti del peso permette di staccare i talloni. Provoca, nello stesso tempo, una predominanza del peso di un lato che libera un piede, altrimenti si avrebbe una caduta in avanti. Per camminare occorre, dunque, che ci sia una combinazione tra lo spostamento della massa in avanti e l’alternanza della sua predominanza sinistra-destra a ciascun passo. Lo spostamento in avanti del centro di gravità è ottenuto con il peso del corpo ed è meno faticoso di un movimento ottenuto per trascinamento del peso a partire dalle gambe. Questo principio è utilizzabile praticamente da tutti, non necessita di una mobilità speciale, tuttavia è più fluido in soggetti che hanno ancora una certa mobilità delle caviglie.

La velocità dello spostamento è proporzionale alla quantità di massa spostata in avanti ne dipende anche la lunghezza del passo ma qui intervengono anche altri fattori come il tono e il ritmo dell'alternanza destra-sinistra del peso. Tuttavia lo spostamento del peso da luogo ad una forza che, tira il soggetto prima in avanti e successivamente lo spinge verso il suolo. E' per questo che il camminare normale ha bisogno di un altro tipo di forza. In tal caso questo tipo di energia è fornita da un tono sufficientemente capace di mantenere il corpo in piedi. Con un tono elevato il soggetto ha un modo di camminare leggero che da il senso di agiatezza”.

Estensione del corpo a partire dai piedi

C'è anche la possibilità di usare un secondo modo che va nello stesso senso: l'estensione del corpo ad ogni passo a partire dai piedi. Si tratta di una forza applicata sulla metà anteriore dell'avampiede. La direzione e l'intensità di questa forza sono variabili ma è la combinazione di questi due fattori che è suscettibile di modificare il camminare. Abbiamo già visto che a seconda dello spostamento del centro di gravità verso l'avanti e l'alternanza destra-sinistra il camminare è suscettibile di variazioni. D'altra parte la sua andatura dipende dal tono generale del corpo e, in fine, dall'estensione a partire dai piedi. La sua forma dipende direttamente dalla direzione e dall'intensità di questa «spinta» verso il suolo. Per esempio: una spinta verticale determina un salto in alto più o meno alto in funzione dell'intensità ma non avvia una marcia; il soggetto può avanzare per mezzo di questi salti se contemporaneamente sposta il suo peso in avanti.

Più una forza tende all'orizzontale, più il passo diventa grande. La forza obliqua proietta il peso in avanti e produce ugualmente uno spostamento in avanti del centro di gravità. Ne risulta che più la forza tende verso l'orizzontale e più deve essere grande per produrre un passo, e più questo sarà grande.

Il vantaggio di questa forza di estensione sta, appunto, nell'allungare il corpo ad ogni passo. Tuttavia questa trasmissione è possibile solo se che se non esistono tensioni che la impediscano.

Variazione del tono

Non esporremo di nuovo quanto abbiamo detto nel capitolo **3**.

La risultante delle tre forze

Nella combinazione dei tre fattori peso, forza di stiramento a partire dal suolo, tono si ottiene il camminare normale quando la risultante di queste tre forze è parallela alla superficie dello spostamento. Se si colloca *sopra* si produce un piccolo spostamento in altezza ad ogni passo, il camminare è saltellante. Se al contrario è *sotto* si produce un piccolo arresto ad ogni passo; è un camminare pesante e discontinuo.

Qualche esempio di combinazioni speciali.

Abbiamo già visto il salto in alto. Con un grande spostamento del peso in avanti associato ad una grande forza di estensione, si ottiene il salto in lungo.

Il salto in alto e la corsa a piccoli o a grandi passi sono gli estremi al cui interno prende posto il camminare.

Fattori locali

Abbiamo studiato i fattori generali suscettibili di variare l'andamento e la forma del camminare. Al loro fianco intervengono dei fattori locali come il classico srotolamento del piede e l'azione attiva dei flessori delle membra inferiori. Che dire di quest'ultima: è

del tutto possibile dimenticare per buona parte i fattori che abbiamo esposti e di avanzare servendosi soprattutto dei flessori. Ne viene, tuttavia, un camminare poco economico ed affaticante. Tuttavia si rieduca il camminare chiedendo ai soggetti di alzare i piedi e anche di alzare le ginocchia. In soggetti che sono già handicappati si utilizza, così, il modo di marcia meno economico.

B — Movimento in gruppo

Fin qui abbiamo studiato il movimento di una persona individualmente che si sviluppa liberamente, senza tener conto della presenza di un altro o di un gruppo.

All'inizio di questo studio abbiamo considerato la presenza di un altro nel «contatto». A partire dal momento in cui parliamo di movimento in gruppo supponiamo che sia acquisito questo principio di base così come supponiamo acquisito il principio del «contatto» con gli oggetti del mondo circostante quali che essi siano.

Il gruppo più semplice è quello costituito da due soggetti; è da qui che cominciamo. Esistono numerose forme di movimento a due. Può derivare da una imitazione spostata nel tempo o sincrona, imitazione a specchio o no. In questo caso il movimento è dettato da uno dei due partners, l'altro segue senza avere iniziativa. Ma il movimento a due può essere una composizione a parti eguali e senza predominio di uno sull'altro. Inoltre quello che abbiamo descritto per l'estensione con forza a partire da un oggetto può essere applicato nel movimento a due. Infine vedremo che è

possibile adattare il proprio peso e il proprio equilibrio a quello dell'altro negli esercizi di ondeggiamento.

Cominceremo a descrivere l'imitazione essendo il movimento a due più semplice.

Esempio: Chiediamo a due allievi di mettersi in ginocchio seduti sui talloni e faccia a faccia. Uno effettua un movimento disegnato con il gomito destro e l'altro lo imita quando il primo lo ha terminato. L'imitazione può essere fatta allo specchio oppure no. In questo modo di imitarsi i due soggetti restano in qualche modo indipendenti. La situazione diventa differente quando l'imitazione tenta di essere sincrona. In questo caso si crea un legame tra i due. Il soggetto che imita segue la fantasia di chi inizia e quest'ultimo cerca di produrre un movimento che l'altro possa seguire. Dopo un certo tempo facciamo invertire i ruoli. Questo stesso tipo di movimento può essere fatto anche diversamente da una imitazione a specchio o a faccia a faccia come nel nostro esempio. Può esserci anche una situazione in cui i due soggetti, in piedi, si toccano gomito contro gomito mantenendo le due braccia una nel prolungamento dell'altra. Il primo soggetto si sposta a partire dal gomito opposto a quello che prende contatto con l'altro soggetto e questo segue lo spostamento nello spazio con tutto il corpo. Occorre un adattamento tra i due soggetti. Il secondo è obbligato a seguire il primo e questo a regolare il suo movimento in ragione delle possibilità dell'altro.

Ad un livello che si potrebbe dire superiore, è possibile improvvisare a due. C'è una volontà creatrice che dirige due corpi, il movimento si sviluppa come induzione reciproca così che le due persone non sanno se dirigono o se sono dirette.

A fianco dei movimenti liberi nello spazio descriveremo le possibilità di movimento a due applicando i principi di forza.

Questi studi possono aver luogo, all'inizio, in qualsiasi posizione seduta e successivamente essere fatti in posizione eretta. Abbiamo fatto l'esempio dello spostare l'armadio pos-siamo sostituire l'armadio con un secondo soggetto. Il gioco potrebbe consistere nel tentare di spostarsi vicende-volmente o semplicemente ad equilibrare le forze con quel-le dell'altro e così spostarsi in forza di un comune accordo, alternativamente avanti o indietro.

Questo stesso principio d'equilibrio si realizza ancor più finemente negli esercizi di dondolamento a due.

Esempio. I due soggetti sono faccia a faccia in piedi, si tengono per le mani, servono alternativamente da punto fisso per il dondolamento. Per fare questo, poiché raramente sono dello stesso peso, occorre che equilibrino il «tono» generale del corpo. E' qui che ci si rende conto dell'inerzia della massa del corpo. Nella dinamica del movimento due soggetti dello stesso peso possono non giungere all'equilibrio se uno ha il «tono» basso e l'altro il «tono» alto. Occorre aggiustare il tono ad ogni istante per potersi adattare all'altro e trovare ciò che si potrebbe chiamare un «peso comune».

E' possibile adattare il proprio «peso» a quello dell'altro, il proprio movimento in funzione delle possibilità dell'altro; la stessa cosa vale per il ritmo.

Queste possibilità sono state previste per un gruppo composto da due soggetti; le regole di adattamento sono le stesse nel caso il gruppo aumenti. Le difficoltà sono maggiori quando si tratta di eseguire un movimento che sia presentato da un soggetto o inventato da un gruppo. Non utilizziamo mai un agente esterno che imponga un ritmo o movimento. E' il gruppo che trova il suo ritmo che, per altro, cambia di giorno in giorno. Per i gruppi di formazione didattica, G. Alexander ha previsto una sorta di test di unità del

gruppo. Per questo scopo ha raccolto le posizioni di controllo in una sequenza di movimenti. A seconda del grado di unità del gruppo, vale a dire le possibilità di adattamento di ciascuno all'altro, l'insieme diventa più o meno sincrono senza che ci sia un'intesa precostituita circa il ritmo adottato nell'esecuzione della sequenza. Per altro questo ritmo può variare da un giorno all'altro. Non c'è nemmeno allenamento nell'esecuzione di questo genere di movimenti. Se, all'inizio, la differenza dei temperamenti pone delle difficoltà all'esecuzione di questi movimenti in gruppo in seguito, senza che ciascuno perda il suo ritmo personale, si raggiunge un adattamento possibile degli uni agli altri con la scoperta di un ritmo comune. Insistiamo nel dire che non si tratta di sottomissione al ritmo di un membro del gruppo ma che si verifica un tentativo di cercare l'espressione del gruppo che è differente da quella che un singolo partecipante produrrebbe separatamente.

L'idea di gruppo di G. Alexander è abbastanza originale e si trova raramente anche a livello di una formazione artistica poiché spesso esiste un comando esterno al gruppo, oppure un leader nel gruppo.

C — Il movimento in ritmica

Giungiamo a parlare dell'adattamento del corpo in ritmica. Le idee di G. Alexander su questo campo sono quelle di E. Jaques-Dalcroze di cui fu allieva.

E. Jaques-Dalcroze nato il 6 luglio del 1865 a Vienna fu allievo di Bruckner, Delibes e Fauré. Compositore e professore di musica al Conservatorio di musica di Ginevra ebbe l'idea di far sentire il ritmo della musica ai suoi allievi e di farglielo esprimere. A questo scopo cominciava con lo sviluppare nell'allievo la percezione uditiva e il senso del ritmo prima di insegnargli a suonare uno strumento. Troviamo, dunque, già con Dalcroze questa nozione di

sviluppo della percezione prima di educare il movimento e l'espressione. Le sue idee hanno influenzato l'evoluzione della ginnastica e della danza. I suoi allievi erano conosciuti per le loro qualità di musicisti e le loro sorprendenti possibilità di espressione e di improvvisazione. Sottolineiamo il fatto che la ritmica è stata concepita da Jaques-Dalcroze per far sentire la musica ai suoi allievi, non per utilizzarla a fini di rappresentazione. Voleva introdurre l'educazione al ritmo nei programmi scolastici. A questo proposito scrisse nel 1916 sulla rivista «Ritmo» che a quel tempo dirigeva: "Il ruolo che deve assumere la musica nei nostri programmi scolastici è superiore a quella che gli si permette riducendola allo studio di un certo numero canti nazionali. Imparare ad essere musicista è imparare a conoscersi perché la musica è l'arte di espressione e la base degli studi musicali consiste prima nel sentire profondamente e successivamente nell'esprimere. Per sentire profondamente e poi esprimere occorre innanzitutto sapere chiaramente chi si è; sapere chi si è equivale ad affermare la propria personalità. Diventato cosciente della propria personalità il bambino è pronto per imparare. Chiede di essere amato! Ed è per questo, per rispondere a certe domande che mi avete posto che io vi incito, cari amici, se la scuola non vuole una vostra collaborazione ufficiale, a fare dei tentativi privati sotto forma di corsi a qualche istitutore desideroso di andare oltre le tradizioni... E' impossibile che, alla lunga, i progressi raggiunti non finiscano per attirare l'attenzione delle autorità scolastiche o a spingere i genitori a pretendere da essi l'iscrizione della Ritmica nei programmi della scuola pubblica".¹ In Francia è stato necessario aspettare il 1959 perché fosse introdotto l'insegnamento della ritmica nel programma delle scuole pubbliche.

Le sue idee concernenti l'educazione corporea e l'espressione corporea furono ugualmente anticipatrici per i suoi tempi e furono considerate incomprensibili.

Pensava che la padronanza dei mezzi di espressione del soggetto – libero da ogni clichés – non potesse essere ottenuta

¹ Rivista "Le Rythme" n° 1, giugno 1916, Novello et Cie, Londres, p. 13

come conseguenza di un'«educazione corporea» basata su un allenamento meccanico come era d'uso a quei tempi. Jaques-Dalcroze sentì “la necessità di creare un sistema educativo capace di regolarizzare le reazioni nervose del bambino, di sviluppare i suoi riflessi, di stabilire in lui automatismi temporanei, di lottare contro le inibizioni,, di affermare la sua sensibilità, di rinforzare e contemporaneamente liberare le sue dinamiche, creare l'unità nella diversità delle sensazioni, stabilire la chiarezza nell'armonia delle correnti nervose e dei registri nervosi, conoscere i mezzi naturali, riunire l'elasticità dei ritmi e i periodi sonori...”.¹Bisognava creare una nuova «educazione corporea» ed questo compito G: Alexander assegnò per sé stessa. E' per questo che la sua tecnica può essere considerata come la base di ogni tecnica di movimento.

Già la ritmica non può essere considerata come arte ma una preparazione a studi artistici specializzati, un “mezzo per arrivare a tutte le arti”.

La ritmica è “Muoversi in musica riproducendone i suoi accenti, le sue tonalità, la misura, il dinamismo delle frasi musicali, i suoi crescendo e decrescendo, in una parola cominciare a far sentire al allievo questa musica. Più tardi, quando lo avrà immagazzinato dentro di sé, potrà restituirla nello spazio secondo il suo temperamento, con gesti convenzionali o improvvisati”.² Tuttavia, malgrado le idee di Jaques-Dalcroze sulla libera espressione, alla fine nella ritmica si trovano gesti convenzionali.

Non ci dilungheremo di più sulla ritmica come insegnamento poiché il lavoro di G. Alexander , benché professoressa di ritmica, si è orientato a formare i suoi allievi in un modo per cui potessero essere capaci di lasciare che la musica si traducesse attraverso loro.

¹ A. Langlade “*Recherches sur les origines, l'integration et l'actualité de la gymnastique moderne*”, in “L'homme sain”, 1964, n°2, p 113, 117.

² *Ibid.*

Termineremo l'esposizione di questo lavoro con uno sguardo veloce su qualche metodo di lavoro che abbia punti in comune con questo. Tenteremo di mettere in evidenza, brevemente, gli apporti che ci sembrano interessanti sottolineando nel contempo ciò che ci sembra mancare o anche essere nocivo.

Capitolo 5

SITUAZIONE DELL'INSEGNAMENTO DI GERDA ALEXANDER

1.— GENERALITA'

Poiché l'insegnamento di Gerda Alexander si rivolge al corpo, al riposo, al movimento, c'è modo di paragonare questo insegnamento alle differenti tecniche di ginnastica e di danza. Descriveremo, con ogni riserva, quello che abbiamo creduto di comprendere, sia dopo aver assistito ad alcuni corsi, sia dopo aver visto alcune rappresentazioni o, ancora, dopo discussioni con professori in queste diverse tecniche. Diffidiamo molto delle conoscenze libresche in fatto di movimento; i malintesi sono molto facili. Ci rammarichiamo di non aver trovato opere concernenti l'evoluzione storica del movimento sia nel movimento della ginnastica sia in quello della danza in modo da situare ciò che Gerda Alexander porta in questo contesto.

Cercheremo di mettere in luce, nell'evoluzione della ginnastica, le idee che ci sembrano importanti e ci occuperemo, in successione, della ginnastica svedese, quella di Bess Messendick,

quella di Bode e di Medau e di indicare parallelamente lo sviluppo delle idee dall'«impressionismo» con Isadora Duncan all'«espressionismo» rappresentato da Rudolph Laban e Mary Wigman.

Approcceremo, in seguito, i punti di raffronto tra il metodo di Gerda Alexander con le tecniche di rilassamento occupandoci del Training Autogeno di Schultz, al tecnica di Jacobson e quella di Wittoz benché la nostra esperienza in questi due ultimi insegnamenti sia minima della qual cosa ci dispiace molto. Esporremo qualche principio di Moshe Feldenkrais, e quanto pensiamo di aver compreso dello yoga, insegnamento che viene spesso paragonato a quello di Gerda Alexander.

Da ultimo, in un successivo capitolo, cercheremo di vedere ciò che questo lavoro apporta considerandolo dal punto di vista psicoanalitico discutendo il suo impiego e il suo significato in psichiatria e in rieducazione psicotonica.

Per confrontare il movimento eutonico alle altre forme di movimento ne richiameremo le caratteristiche generali.

Si tratta di un movimento che si vuole cosciente; il soggetto è l'osservatore del suo corpo. Può essere pensato in anticipo o apparire spontaneamente. Evita l'automatismo e la meccanicizzazione del corpo. Vuole essere economico utilizzando la forma di esecuzione più semplice con l'utilizzo del minimo di forza necessaria. Vuole essere totale in quanto utilizza la partecipazione tonica di tutto il corpo. Per poterlo realizzare occorre che il soggetto senta e padroneggi il suo corpo che diventa, di conseguenza, una unità libera capace di realizzare il desiderio del soggetto nel momento stesso in cui lo esprime.

2. — LA GINNASTICA E LA DANZA

Nella *ginnastica svedese* domina l'idea di forza. Quando un movimento non è possibile viene utilizzata la forza di contrazione per, in qualche modo, forzare l'articolazione. Si creano così delle tensioni supplementari. La percezione del corpo può essere aumentata nella percezione degli indolenzimenti; c'è una presa di coscienza del corpo a scoppio ritardato, per così dire. L'idea di forza è affidata allo sviluppo muscolare. Mai un movimento è pensato prima mai è chiesto al soggetto di osservare il corpo durante il movimento. Per ottenere un movimento il professore lo mostra e l'allievo lo imita al ritmo che gli è imposto senza avere il diritto di seguire il proprio ritmo. L'unità di un gruppo è data dalla direzione del professore senza che l'allievo si occupi dei suoi vicini. Nel caso di una incapacità il soggetto è dichiarato insufficiente in ginnastica senza che possa capire la ragione dei suoi fallimenti. Incapace di fare dei progressi, l'allievo per evitare le beffe cerca un rifugio e lo trova nel fare buffonate così che gli altri possano ridere delle sue stupidità piuttosto che del suo corpo a meno che una malattia non arrivi a permettergli di sfuggire al supplizio.

A questo tipo di ginnastica è legato il nome di Peter Henrick Ling (1776–1839). Concretizzò le sue idee nel 1820 nell'opera intitolata «Utilità della ginnastica per il militare». L'idea di una ginnastica correttiva impostata sui principi della «svedese» fu portata avanti da Gian Enrico Pestalozzi (1746 – 1827).

L'opera di Ling fu completata da suo figlio Hjalmar Ling. Quest'ultimo può essere considerato come il padre della ginnastica scolare.

In questa forma di ginnastica occorre notare la linea francese dovuta a Georges Hebert nel 1906 con il suo «metodo naturale» nel quale preconizzava il ritorno alla natura basata su una vita in contatto con essa.

La ginnastica svedese fu rapidamente associata a prove di atletismo che, in sé, erano più vicine a movimenti spontanei come la corsa e il salto. In queste situazioni, però, lo spirito di competizione è tale che l'allievo dimentica ciò che fa e non si rende conto dell'origine delle sue difficoltà. Il progresso è atteso dall'allenamento. C'è bisogno di sottolineare che, nello spirito di competizione, è presente un fattore molto potente che è il desiderio di arrivare e vincere. Si può rimproverare a questa tecnica di non sviluppare la coscienza del corpo e della sua unità sia nell'insegnamento scolastico che dell'alta scuola che ha la sua verifica nei giochi olimpici.

Tanto nella ginnastica svedese che nell'atletismo, il movimento non è pensato in anticipo. Si deve alla finno-svedese Elly Björkstén l'introduzione della prima idea di una ginnastica più femminile della svedese pensata originariamente per l'allenamento militare. Se nella ginnastica svedese è data importanza alla posizione di arrivo — per esempio: le braccia orizzontali o verticali — Elly Björkstén diede valore alla traiettoria che assume il movimento da eseguire tra la partenza e l'arrivo. La sua ginnastica prese il nome di neosvedese.

Di tutt'altro genere è la ginnastica di Bess Mensendick dottoressa e scultrice. Ella volle scolpire la donna partendo dalle sue conoscenze anatomiche. Il suo obiettivo primordiale era l'armonioso equilibrio delle tensioni. Mettendosi in guerra contro gli addomi flaccidi chiusi dentro i corsetti dell'epoca, Bess Mensendick propose di sviluppare la contrazione della cintura addominale.

Si servì di una contrazione-decontrazione muscolare. Poiché il ritmo dell'esercizio è basato su un crescendo tra le due fasi di movimento, il tempo necessario al rilasciamento finì per non essere più sufficiente così da procurare una tensione residuale permanente. Questa ginnastica non cerca in nessun momento la coscienza dell'unità del corpo; ogni muscolo è allenato separatamente. Si ha come conseguenza una grande forza

segmentarla ma una scarsa forza generale del corpo. Si ottiene una coscienza frazionata del corpo ben visibile in queste donne dai muscoli messi in evidenza a somiglianza di statue. Bess Messendick si dedicò alla ricerca dell'economia nel lavoro muscolare. Ne venne risultò una elaborazione di formule motorie razionali per ciascun atto: sedersi, raccogliere uno straccio, etc. Tuttavia la ginnastica di Messendick non è stata mai utilizzata a livello della educazione nazionale.

Nella evoluzione della ginnastica e del movimento, prima della ritmica di Jaques Dalcroze, conviene citarne i precursori come François Delsarte il cui apporto incontestabile nel campo del movimento è legato all'espressione. "Creò una serie di gesti corporei che stabiliscono i rapporti delle regole empiriche della pantomima con gli stati dello spirito in un desiderio di classificazione e di progresso scientifico"¹.

E' un peccato che gli scritti di Delsarte siano andati persi per la maggior parte. Le sue idee furono riprese da Tedd Shawn.

E' ancora almeno da citare Isadora Duncan (1878 – 1929) e la «danza naturale», «ella promulgava una danza libera, spogliata da artifici accademici»².

Arriviamo a parlare di Jacques Dalcroze e della ritmica non tanto come preparazione agli studi artistici ma in quanto gin-nastica. Egli esercitò un'influenza diretta su R. Bode e su Mary Wigman. Parallelamente all'evoluzione delle idee relative alla ginnastica ci fu anche quella nel campo della danza. Al riguardo citeremo solo due grandi nomi: Rudolf Laban e Mary Wigman.

Laban (Ceco nato nel 1879), come Isadora Duncan, fece la guerra contro l'artificiale balletto accademico per creare le forme

¹ Langlade: articolo già citato *Homme sain*, 1963, N 5, p. 327

² Langlade: articolo già citato *Homme sain*, 1964, N 1, p. 49

della danza espressiva. Il suo apporto nel mondo della danza fu enorme. La sua tecnica di danza è severa, ma utilizza il corpo per esprimere il ritmo. Il suo espressionismo è cono-sciuto soprattutto in Germania e in Inghilterra.

Quanto a Mary Wigman (nata nel 1888) dopo aver cono-sciuto Dalcroze se ne allontanò poiché la ritmica e le sue con-venzioni le impedivano di esprimersi in accordo con il suo tem-peramento. Eccelleva soprattutto nell'interpretazione degli stati d'animo come la gioia, la paura, la tristezza.

Malgrado il valore artistico di Laban e di Mary Wigman e da notare che il loro modo d'espressione gli era personale e che non sarebbe utile per un insegnamento. Questi artisti così **épris** da libertà di espressione ne avevano una idea personale e cercavano di inculcarla ai propri allievi. Ancora oggi nelle scuole dette di «espressione corporea» gli allievi apprendono non solo ad esprimere ciò che sentono ma esprimono dei senti-menti imposti che non corrispondono a quello che provano.

In questo campo desideriamo sottolineare il merito di Gedra Alexander. Ella seppe fare astrazione dalla sua personalità per permettere ai suoi allievi di ritrovare il loro modo di espres-sione. Ricordiamo che il movimento studiato da lei non si pro-pone che il fine di sviluppare la sensibilità cinestesica e di aiu-tare il soggetto a scoprire le proprie possibilità.

Per terminare questa evoluzione verso la ginnastica detta «moderna» evocheremo ancora il nome di Rudolph Bode (nato nel 1881) allievo di Dalcroze. Insorge contro le idee di ginnastica di carattere anatomico e fisiologico, contro i movi-menti costruiti. Propone l'*unità* organica del corpo e si interes-sa del corpo intero. La sua ginnastica riposa su tre principi:

- il principio della totalità
- l'alternanza ritmica
- l'economia.

Tuttavia la sua idea di totalità differisce da quella di Gerda Alexander in quanto parte dal principio che tutti gli impulsi devono nascere dal centro di gravità, i movimenti partono dal bacino e si propagano come onde verso le estremità. Non ci sono movimenti progettati a partire dalla periferia. Questo genere di movimenti non sono molto utilizzabili nella vita corrente. D'altra parte queste grandi onde che partono dal bacino utilizzano ciò che si chiama «**le ressort**» vale a dire un continuo dondolamento del corpo.

Bode utilizza una alternanza continua e ritmata di stati di tensione e di rilasciamento.

Infine, altra caratteristica, questa ginnastica si fa sempre accompagnata dalla musica.

Non si trova in Bode la presa di coscienza del corpo prima del movimento.

Questa ginnastica fu completata da Heinrich Medau. Quest'ultimo introdusse nella ginnastica ritmica dei supporti, la prima fu la palla. Medau scopre che «quando un esecutore è concentrato su un oggetto i suoi movimenti sono più liberi, più naturali, più completi; si evita l'affettazione dei movimenti e si dissipano le inibizioni naturali»¹.

Medau si interessa ad una formazione corporea di base e, dopo aver preso contatto durante un congresso con dei Guap-ponesi, tenta di introdurre la respirazione e le posture yoga (peraltro queste idee non sono citate nella sua opera²) nella sua ginnastica.

Il merito di Medau fu di aver costruito una ginnastica basata sull'idea di giocare con un oggetto e non solo di fare un movimento con il solo fine di eseguirlo.

La sua nozione di unità del corpo è la stessa di quella di Bode.

¹ Langlade: articolo già citato *Homme sain*, 1965, N 1, p. 56-57

² Medau: *Rhythmisch – Musische-Gymnastik*. W. Limpert 1957

Se abbiamo evocato i principali nomi ai quali è legato l'evoluzione della ginnastica e della danza è per mettere in evidenza l'originalità di Gerda Alexander. In nessun sistema abbiamo ritrovato «una educazione corporea valida»; nella maggior parte dei casi manca anche la nozione della presa di coscienza del corpo prima del movimento benché Jacques Dalcroze abbia avuto l'idea, nella sua pedagogia musicale, di «far sentire» prima di esprimere. Tuttavia questa forma di educazione corporea si ritrova, attualmente come base della formazione di alcune piccole scuole di educazione corporea come, per esempio, quella di Laura Shelleen. Un'altra particolarità della tecnica di G. Alexander è, come abbiamo già visto, di lasciare ad ogni soggetto la sua libertà di movimento e di espressione. Questa idea, che si trova negli scritti di Dalcroze, fu da lui dimenticata.

Benché in un capitolo precedente abbiamo descritto certe forme di movimento (disegni, gli stiramenti, le estensioni con sviluppo di forza), essi non sono fatti se non per permettere al soggetto di scoprire le sue possibilità. Non sono delle guide nel campo del movimento. Richiamiamo qui una idea di G. Alexander: non esiste una «cattiva statica», non ci sono movimenti «falsi». Tutto è possibile. La patologia nasce quando questa statica o questo movimento limita il soggetto e gli impedisce di allontanarsi dai suoi modelli.

3. — QUALCHE TECNICA DI RILASSAMENTO

Non esporremo la tecnica del Training Autogeno di J.H. Schultz. Ci limiteremo a dire questo: nel training autogeno c'è una concentrazione sulla formula finché il soggetto sente quello che corrisponde alla formula. All'inizio dell'allenamento il soggetto nota spesso delle sensazioni differenti da quelle suggerite dalla formula; fino a questo momento è ancora l'osservatore del suo corpo. La grande differenza con l'eutonia sta nel fatto che noi non descriviamo mai una sensazione. Il soggetto osserva quel che succede e nessuno può predirlo. L'unità globale del corpo è rispettata e si manifesta una certa coscienza globale del corpo. Il sistema di rilassamento di Schultz non tiene conto delle sincinesie e non ha alcuna applicazione nel movimento. La produzione fanasmatica nel corso del training autogeno di Schultz ci sembra vicina a quella osservata in eutonia. Per altro verso non esiste la nozione di contatto con l'esterno. Durante il rilassamento esiste un abbassamento generale del tono, tuttavia le «contrazioni» localizzate sussistono.

Non parleremo a lungo nemmeno del metodo di Jacobson. In qualche modo può essere considerata l'inverso di quella di Mensendik. La contrazione diventa via via più piccola fino ad ottenere il rilassamento completo. Non abbiamo una esperienza personale del metodo di Jacobson. All'inizio provoca una presa di coscienza frammentata, muscolare, ma sembra che in un secondo tempo, Jacobson insista sull'osservazione del corpo nel corso delle posizioni e questo riporta ad una certa unità del corpo; in fine, in un terzo tempo, c'è l'osservazione del corpo durante il manifestarsi di situazioni emotive. Facciamo solo osservare che nei casi in cui ci serviamo dell'alternanza di contrazione-rilasciamento, noi integriamo sempre un segmento del corpo che il soggetto osserva nella totalità.

Quello della signora Wittoz, è un metodo che si serve, contrariamente agli altri due, di impressioni sensoriali, soprattutto visive, uditive, olfattive, gustative. Cerca di distaccare l'impressione sensoriale dal vissuto che gli corrisponde cercando di portare ad una percezione nuova del mondo circostante. Tuttavia la percezione del corpo è meno importante di quanto non sia nell'eutonia e non c'è un'applicazione al movimento.

4. — IL METODO DI FELDENKRAIS

Arriviamo al metodo Feldenkrais. Ci ha stupito per la sua precisione. Feldenkrais ha una conoscenza straordinaria del meccanismo del movimento. Per ottenere un rilasciamento e una liberazione, disfa, in qualche modo, le sincinesie. Abbiamo già citato uno di questi esempi. Inoltre il suo metodo è eccellente per l'orientamento dei diversi segmenti tra di loro. Per altro verso non vi abbiamo trovato la nozione di gruppo né quella di scambio e ci è mancata nel corso del lavoro l'idea del movimento, il desiderio di fare qualche cosa con il corpo che non fosse puramente meccanico. L'eutonia, per sviluppare la coscienza del corpo si serve molto del movimento che costituisce un grande aiuto. E' più facile reperire un punto del corpo in movimento che a riposo, di comprendere un movimento che di rappresentarselo. Mentre noi otteniamo la libertà di movimento rappresentandoci il movimento e aspettando che si esegua, Feldenkrais l'ottiene dissociando i movimenti, ridando al sistema muscolare l'indipendenza primitiva di un muscolo in rapporto ad un altro. Malgrado l'entusiasmo che abbiamo provato di fronte alla chiarezza del suo metodo, abbiamo sentito una sorta di frustrazione: il nostro corpo non era considerato in modo diverso da un perfetto robot che non esiste per sentire ed esprimere ciò che si sente e si pensa. Mentre in eutonia si fa appello alla coscienza di un tutto organizzato nel quale si

differenziano poco a poco delle componenti, in Feldenkrais l'unità è una risultante finale a partire dalle sensazioni muscolari elementari.

5. — LO YOGA

Lo yoga fu evocato a più riprese davanti alle posizioni di controllo. In effetti sono le stesse che quelle dello yoga anche se G. Alexander non se ne sia ispirata. Ci sembra evidente che si arrivi alle stesse posizioni quando queste riflettono le posizioni normali della persona non «contratta». Ci sembra logico arrivare al medesimo risultato quale che sia la via utilizzata. Il fatto che queste posizioni siano le medesime ci mostra il valore del metodo nel senso che esso conduce alle possibilità normali dell'uomo.

L'importanza data alla respirazione nei due metodi è la stessa con la differenza che nello Yoga è impiegata in modo attivo, il soggetto la modifica consciamente per osservarla, per «essere respirato». In eutonia osserviamo la respirazione dei nostri allievi, è la nostra guida, mentre l'allievo non modifica volontariamente la sua respirazione. Tuttavia un allievo che ha fatto un lavoro in questo campo può essere l'osservatore della sua respirazione senza modificarla volontariamente.

Un'altra differenza sta nell'attenzione che l'eutonia dà al contatto con il mondo esterno. Ciò è assente nello yoga dove il soggetto è invitato a concentrarsi, a isolarsi dal mondo esterno.

Da ultimo conviene ricordarsi che lo Yoga non è stato concepito come una ginnastica ma come una preparazione del corpo per permettere la meditazione e che deve essere integrato in una cultura e perde il suo senso nel mondo occidentale.

Questo metodo meriterebbe di essere messo in rapporto alla Kinesiterapia ma le nostre conoscenze in questo campo non ci permettono questo lavoro. Pensiamo, d'altra parte che questo studio tocchi alle kinesiterapeute allieve di G. Alexander. L'interesse

di questa tecnica in rieducazione motoria viene dal fatto che può essere rivolta a tutti i soggetti indipendentemente dalla loro età e dalle possibilità motorie all'inizio. La causa dell'handicap fisico è rimessa in questione nella misura in cui ci si rivolge alla percezione.

Sarebbe utile sviluppare più a lungo tutto l'interesse artistico di questo lavoro. Interesse nella presa di coscienza delle possibilità artistiche di un soggetto con scelta di uno o più indirizzi artistici attraverso cui esprimersi e nell'altro verso nell'esistenza di una pedagogia per l'insegnamento artistico che non rende il soggetto tributario di un modello da imitare e gli permette di adattare una tecnica alle sue proprie possibilità.

Capitolo 6

EUTONIA E PSICHIATRIA

La motivazione che ci ha condotto in questo lavoro è stata la sua applicazione alla psichiatria.

Siamo stati portati soprattutto a farci delle domande sul valore psicoanalitico di questo metodo. Pensiamo che si possa fare di questo lavoro l'equivalente, nel campo della espressione corporea, a quello che la psicoanalisi rappresenta nel campo del linguaggio. Tuttavia ci siamo resi rapidamente conto delle difficoltà che si incontrano adottando quest'ottica. La questione che ci siamo poste all'inizio, vale a dire la «relazione al corpo» rimane aperta. Tuttavia ci porremo delle questioni di valore su alcuni punti di questo metodo e specialmente su:

- l'inventario del corpo e la sua presa di coscienza;
- il «contatto»;

- le reminiscenze di ricordi e di fantasmi durante la liberazione delle «contratture»;
- lo stiramento spontaneo;
- la padronanza del corpo, il suo equilibrio, il suo tono, la sua forza.

La presa di coscienza del corpo

Pensiamo che la presa di coscienza del corpo, soprattutto delle regioni che toccano il suolo, ha valore nel senso che il soggetto prende coscienza di una realtà e che questa è rassicurante. Non abbiamo mai avuto difficoltà nel far stendere un malato al suolo anche in casi di psicosi. Sentire che si tocca può essere considerato come un incontro con un oggetto e, tramite suo, con la realtà nel senso della materialità.

Fin dai primi nostri contatti con gli schizofrenici, siamo stati colpiti dal fatto che i malati, anche se erano artistici, rispondevano sempre alle nostre domande riguardanti il loro corpo. Uno schizofrenico che avevamo invitato a sentire la pelle delle sue mani a contatto con le nostre ci rispose: “Ma questa è la mia malattia, io non sento la mia pelle e perdo il mio viso”.

Il primo inventario è fatto dalla madre al momento della nascita del suo bambino. Descrivendole la madre nomina le differenti parti del corpo accarezzandole. Inerente alla funzione del raccontare appare, ciò che manca. Enumerando le differenti parti del corpo: “Hai gli occhi di tuo padre, una naso piccolo e carino...” sottintende anche: “Non hai...”.

Nell’inventario ci domandiamo se il fatto di nominare il corpo possa avere un valore nella ristrutturazione del linguaggio nei malati. La denominazione delle differenti parti del corpo fa parte del primo vocabolario del bambino.

“Dove sono i tuoi piedi?, le tue mani?...” linguaggio familiare rivolto al piccolo, che tutto contento risponde con la parola indicando la parte del suo corpo. Con lo stesso giubilo lo muove davanti allo specchio. Ancora più soventemente e primitivamente, nominare il corpo è utilizzato nella relazione madre bambino, anche lattante. Quando lo lava e quando lo veste, la madre parla al bambino indicando il suo corpo. “Adesso ci si lava le mani”, “dà il piede” e questo lo si fa ancor prima che il bambino parli.

Allo stesso modo è a partire dal suo corpo che il bambino impara ad orientarsi nello spazio. “Metti la mano sul tavolo”. In questo ambito noi pensiamo di poter agire soprattutto con il debile anche profondo (abbiamo lavorato con bambini che avevano un Q.I. di 50). Nell’inventario non ci si serve di un vocabolario così arcaico ma si domanda, per esempio di “mettersi a quattro zampe sul suolo, di porre una palla sotto l’anca”. Il soggetto si rapporta in rapporto agli oggetti e, inversamente, orienta gli oggetti in rapporto a lui e contemporaneamente i diversi segmenti del corpo gli uni in rapporto agli altri. “Mettete una gamba sull’altra, oppure le mani dietro alla testa...” Pensiamo che nello psicotico o nel debile profondo tutto questo linguaggio molto semplice può avere come effetto di dare alle parole il loro senso comune.

Insistiamo sul fatto che anche nel debile profondo non mostriamo la posizione da prendere o il movimento da fare. C’è l’esigenza di una grande pazienza poiché è evidentemente più semplice farsi imitare. Tuttavia, attraverso questo meccanismo il soggetto acquisisce movimenti anche complessi alla maniera di un animale che rifà quello che gli è stato sostrato mentre invece la descrizione verbale dell’atto l’obbliga a riflettere, a tentare di trovare lui stesso il suo corpo cercando di fare qualche cosa.

Nel caso in cui la debilità è così profonda o il ritardo psicomotorio è tale da rendere impossibile qualsiasi richiesta al bambino, descriviamo la posizione del bambino e il suo movimento.

Per esempio

“Veronica è sul dorso... Veronica sposta il suo piede”. Riferiamo il caso di una bambina piccola che la madre ci portò all'età di due anni. Non faceva alcun movimento né per sollevarsi né per girarsi. La bambina, con la bocca aperta, emetteva un rantolo respiratorio; non aveva mai riso né pianto; aveva bava, non sorreggeva la testa ed aveva il torace in cifosi (i genitori avevano tentato di metterla seduta). Siamo stati stupiti che al nostro approccio la bambina si attaccava ai capelli e tirava violentemente. I suoi occhi si fissavano, a volte, in un punto. Questa possibilità di aggressione e di fissare l'attenzione su qualche cosa ci hanno fatto accettare la bambina in trattamento.

All'elettroencefalogramma fatto a quest'epoca risultava. “Le tracce mettono in evidenza anomalie importanti dell'attività di base che risulta molto irregolare, molto parossistica, e comprende ritmi rapidi molto numerosi per lingua età. Si notano numerose scariche parossistiche assai atipiche comprendenti punte rapide seguite da onde più o meno lente soprattutto nelle derivazioni occipitali. Non ci sono scariche in buofées generalizzate. In conclusione: si notano in continuazione delle anomalie elettriche estremamente importanti che depongono per una comizialità sottocorticale”.

La bambina era stata ospedalizzato all'età di un anno in occasione di un episodio influenzale.

Lo sviluppo staturale-ponderale era normale, si notava una microcefalia. Circonferenza cranica 45 cm. (N. 47 cm.). A quell'epoca prendeva gli oggetti che le venivano dati con un movimento saccadico senza afferrarli. Seguiva il dito con lo sguardo, non si sedeva. Si notava un ritardo dello sviluppo osseo. Il tono era normale.

In questa osservazione la madre aveva riferito di aver notato dei sorrisi all'età di tre mesi. Si concluse per un grosso ritardo psicomotorio dovuto, viste le tracce elettroencefalografiche, ad una encefalopatia epiletogena.

La bambina continuò ad essere seguita nella clinica infantile. All'età di 18 mesi si notò un aggravamento dello stato ed in particolare delle tracce EEG. Non ci furono mai crisi convulsive, mai spasmi in flessione tuttavia fu intrapresa una cura con A.C.T.H. Sulla famiglia abbiamo ottenuto queste informazioni: alla fine della guerra i nonni, per una questione finanziaria, avevano denunciato qualcuno che fu arrestato. Nel villaggio la gente sussurrava che sarebbero stati puniti per questo atto.

Dato che non potevamo prendere immediatamente in trattamento questa piccola, abbiamo consigliato alla madre di mettere, durante la giornata, la piccola per terra su un tappeto. Dopo una quindicina di giorni aveva acquisito il rotolamento del corpo a partire dalle braccia. Le gambe, molto ipertoniche, seguivano il movimento in estensione. Il solo fatto di metterla per terra le aveva permesso di acquisire la capacità più arcaica di spostamento. Nel corso dello sviluppo e dell'acquisizione del movimento dovemmo constatare la presenza di un piccolo tremolio intenzionale. Senza entrare nei dettagli di questo caso, per noi appassionante, noteremo che abbiamo utilizzato questo modo di descrivere le posizioni e i movimenti alla bambina. La prima volta che lo abbiamo utilizzato scoppiò a ridere, swi dimenò tutta e per la prima volta emise un suono che aveva volere di linguaggio.

L'abbiamo rivista dopo cinque mesi e i suoi gorgheggi sono sempre più frequenti e i suoi spostamenti sempre più rapidi. Messa a pancia in giù si rizza sulle braccia e comincia ad abbozzare il gattonamento.

E' capace di andare a prendere una palla. Parallelamente è anche evoluta sul piano affettivo. Se all'inizio il suo movimento le serviva unicamente per allontanarsi da noi per andare a riposare inerte nell'altro capo della stanza, poco a poco cominciò ad avvicinarsi per poi allontanarsi immediatamente e, dopo due sedute, viene ad appoggiare la sua testa per qualche istante nelle nostre mani poi si allontana e ritorna. In queste occasioni siamo sempre sedute per terra. Prima di osare a venire verso di noi, per

tre o quattro sedute si dirigeva verso le nostre scarpe lasciate in un angolo della stanza; si sdraiava su di esse e le accarezzava.

Soprattutto nelle schizofrenie e nelle debilità profonde abbiamo insistito soprattutto sulla presa di coscienza del corpo e della sua articolazione arcaica con il linguaggio. Pensiamo che questa sia l'indicazione maggiore per questa tecnica. Un trattamento corporeo acquista tutto il suo valore là dove il linguaggio non è mai esistito o dove è destrutturato.

Tuttavia occorre sottolineare ciò che nasconde la nozione di « corpo cosciente » e in particolare di ciò che manca. Un corpo cosciente narcisizzato è cosciente di ciò che ha e finge di dimenticare ciò che gli manca.

Abbiamo visto che quando un soggetto interroga il suo corpo attraverso la percezione è portato alle seguenti costatazioni.

— Ci sono delle zone che sente bene e che può rappresentarsi; la rappresentazione, in generale, è più differenziata.

— Zone in cui la sensazione manca ma il soggetto è cosciente che manca. Si esprime con questa formula che ha del paradossale: "Sento che non sento". Queste zone sono precoscienti, la loro rappresentazione è possibile.

— Infine delle zone dalla rappresentazione impossibile, zone a cui il soggetto non pensa spontaneamente. Sono vere zone inconscie che necessitano della presenza dell'altro per poterle far apparire.

Queste distinzioni sono vere non solo per la rappresentazione del corpo ma anche per quella della relazione d'oggetto vale a dire per il « contatto ».

Il contatto

Come abbiamo già fatto notare ci sono molte forme di impossibilità al contatto:

— alcune fanno riferimento all'impossibilità del contatto di una parte del corpo con qualsivoglia oggetto;

— altre all'impossibilità di contatto dell'organismo (nella sua totalità o in una sua parte) con una determinata categoria di oggetti.

Il soggetto può aver evoluto possibilità soddisfacenti di contatto con gli oggetti che lo circondano ma in occasione di una esperienza traumatizzante, nel senso psicopatologico del termine, può perdere le sue possibilità nei termini che abbiamo dello sopra. Pensiamo che in questi casi l'oggetto o la categoria di oggetti rappresentino il simbolo del trauma, mentre quest'ultimo è stato dimenticato.

Le possibilità di contatto giocano un ruolo ad un altro livello in particolar modo in quello dell'identificazione. In «Psicologia collettiva e analisi dell'IO» Freud, nel capitolo dedicato a questo argomento, scriva: “La psicoanalisi vede nell'identificazione la prima manifestazione di un attaccamento affettivo ad un'altra persona”.

Pensiamo che il contatto giochi un ruolo fondamentale nel processo di identificazione e che questa non possa aver luogo se quello è impossibile. Se il bambino piccolo non può aver contatto con un essere umano potrà, per esempio, identificarsi con un animale con cui il contatto sia possibile. Pensiamo anche che il contatto con un oggetto inerte non sia possibile come modo esaustivo se non nel caso di un suo utilizzo come rifugio dopo la perdita del contatto con un essere vivente.

Reminiscenza di ricordi e fantasmi nella liberazione

Siamo molto più scettiche circa il valore delle reminiscenze di ricordi e di fantasmi per quanto spettacolari possano essere. Sono di certo il testimone di una azione a livello inconscio ma non possono essere collocate nella catena significativa.

Il movimento

Non insisteremo sul valore degli stiramenti e del movimento in sé se non per dire che essi favoriscono la presa di coscienza del corpo in movimento e permettono la scoperta della sensazione di benessere.

Per quel che concerne la padronanza della statica e del movimento possiamo aggiungere, a quanto abbiamo enunciato al capitolo che li riguarda, che la padronanza dell'equilibrio, della forza e del «tono» permette l'adattamento al mondo esterno.

Il lavoro con la forza del corpo ci sembra essere particolarmente interessante negli psicotici. Si rimane stupiti nel vedere come uno schizofrenico è incapace a spingere con forza. Quando, per esempio, gli domandiamo di mettere la sua mano contro la nostra e di spingerci, fa dei grandi sforzi, serra i denti, contrae le spalle ed il collo, rialza le spalle, ma a livello della mano non appare alcuna forza. Per questo motivo, con loro, facciamo molti esercizi di «spinta» a partire dal suolo e il muro. La stessa cosa si può ottenere con il debole.

La questione che poniamo attualmente è la seguente: «Il movimento è strutturato come il linguaggio?» Definiamo i «fonemi del corpo» o «monemi» (termine proposto da Raymond Murcia)

come la più piccola regione del corpo che dà al movimento in partenza da essa una specificità di origine.

Variazione del tono

Le variazioni del tono possono avere una influenza sullo stato timico del soggetto e sono interessanti da utilizzare nel corso di uno stato depressivo anche se l'ò causa di questo stato non sia sempre facile da delucidare.

Abbiamo visto quali speranze formuliamo per raggiungere uno psicotico e il debile mentale o psicomotorio. Pensiamo anche che questo metodo sia utile come approccio ad un soggetto irrigidito per la possibilità di permettergli l'accesso all'immaginario. In questo caso stimiamo che debba essere utilizzato prima di una psicoterapia e non in sua concomitanza.

Non si potrebbe concludere su questo metodo senza dare al transfert l'importanza che esso ha in questa forma di lavoro benché non se ne faccia una interpretazione. Ancora non si può sottostimare l'importanza del ruolo che il gruppo gioca in questa tecnica.

CONCLUSIONE

Questo lavoro è consacrato al metodo di Gerda Alexander. Abbiamo tentato di esporlo servendoci della nostra esperienza personale e di quella dei nostri allievi.

Successivamente abbiamo esposto le nozioni che ci sembrano essenziali: unità del corpo, coscienza del corpo, liberazione del corpo. Per ciascuna di esse abbiamo tentato di mostrare il modo di approccio e le possibilità di sviluppo a livello sia pedagogico che terapeutico esponendo soprattutto ciò che intendiamo significare con il termine «inventario» e tutte le sue variazioni e ciò che intendiamo con il termine «manipolazioni» con tutele loro diverse modalità tecniche.

Le nostre difficoltà si sono cresciute quando abbiamo abordato i problemi del «tono» così come G. Alexander lo intende con la sua concezione personale di «ipertonìa» e la sua nozione di «contratture localizzate».

In seguito dopo aver elaborato queste nozioni che concernono la forma del soggetto, abbiamo abordato i problemi posti dalla statica e dal movimento.

Dallo stiramento spontaneo ai movimenti indotti a partire da immagini intenzionali abbiamo passato in rassegna le differenti possibilità di padronanza del corpo.

Infine, dopo aver confrontato brevemente questo metodo con le tecniche utilizzate nei diversi campi che riguardano l'«educazione corporea» e il rilassamento, abbiamo affrontato il suo senso in psichiatria.

Ma il maggior interesse si situa a livello dell'articolazione della psicomotricità con il linguaggio, del contatto con la relazione d'oggetto e della formazione dell'immagine del corpo con l'identificazione.

Abbiamo l'impressione che questa tecnica sia utile per i malati inaccessibili sul piano della parola o per mancanza di linguaggio o per disturbi gravi dell'espressione verbale. In questi casi non potrebbe essere considerata che come mezzo di approccio.

E' certo che il metodo di Gerda Alexander mobilizza, con l'intermediario del corpo, esperienze traumatiche passate e fantasmi. Vista sotto questo aspetto, presenta delle possibilità psicoterapeutiche tenuto conto della relazione transferenziale che si stabilisce inevitabilmente tra il soggetto e il suo terapeuta.

Se non ci è stato possibile prendere in considerazione di tutte le possibilità di esplorazione del metodo, speriamo almeno di averne mostrato l'originalità e di risvegliare così un interesse che susciterà nuove ricerche.