

**SPERIMENTANDO IL CORPO, TRA FELDENKRAIS,
CRANIOSACRALE E VITA VISSUTA**

di Chiara Miani



- ∞ *In cosa consiste il metodo Feldenkrais.*
- ∞ *“Specchiarsi in movimento” una tecnica di base del Metodo Feldenkrais.*
- ∞ *Concetti di base del Metodo Feldenkrais.*
- ∞ *Modalità in cui il Metodo Feldenkrais viene praticato.*
- ∞ *Proseguendo attraverso la tecnica Craniosacrale.*
- ∞ *Le Maree.*
- ∞ *Integrazione fra le due metodologie e conclusione.*

Introduzione:

Ho studiato il corpo prima come artista, per poterlo disegnare, poi per insegnare movimento come insegnante di Educazione Fisica.

Presto ho sentito il bisogno di cercare qualcosa che mi desse maggiormente una continuità tra mente emozioni e corpo, che esercitasse non tanto l'attitudine esteriore del corpo, ma piuttosto la sua sensibilità interiore e la sua consapevolezza.

Mi sono interessata prima di ginnastica correttiva, ma è stata una forzatura per me pensare di correggere direttamente una postura, poi di ginnastica antalgica, e finalmente e casualmente ho seguito un seminario intitolato “la schiena libera” secondo il metodo Feldenkrais.

Era proprio quello che cercavo.

Prendevano forma le mie intuizioni sul corpo come un sensore, una rete informativa, un messaggero con miriadi di sistemi di comunicazione: cardiovascolare, respiratorio, osseo, autonomo, nonché emotivo ed intuitivo.

Il corpo usa la pelle, e le membrane aponeurotiche e la carne per registrare tutto quanto accade intorno.

Per coloro che lo sanno leggere, il corpo è una registrazione vivente della vita: vita vissuta,

vita data o presa, vita sperata o cicatrizzata.

Il corpo ha una sua capacità articolata di registrare reazioni immediate, di sentire profondamente, di intuire.

- ∞ *In cosa consiste il Metodo Feldenkrais:*

Mi sono iscritta alla scuola quadriennale di formazione per insegnanti del metodo Feldenkrais di Roma ed è così iniziato, ma era già iniziato, il mio percorso nell'ambito dell'educazione

somatica, vale a dire della capacità umana di imparare e di trasformare tutti i processi di vita di un individuo: dal punto di vista fisiologico, psicologico, emozionale e della coscienza. La genialità delle scoperte di Moshe Feldenkrais (Moshe Feldenkrais 1904-1984, Russo-Israeliano, Fisico, Ingegnere, Studioso del comportamento e del funzionamento dell'organismo umano, Maestro di judo.) è direttamente legata alla natura assolutamente non verbale del sistema da lui scoperto, che è un metodo di apprendimento attraverso il movimento.

Il metodo Feldenkrais, è un modo di insegnare il movimento: in poche e semplici parole è un processo individuale di consapevolezza attraverso il movimento.

Ha per tema l'apprendimento e il movimento visti sotto gli aspetti neurologico, fisiologico e comportamentale.

Si occupa degli schemi posturali e dei movimenti che impariamo durante la vita, e che spesso si rivelano inefficienti.

La maggior parte di noi è inconsapevole del modo in cui si muove.

Per esempio noi prestiamo attenzione a dove stiamo andando o a ciò che stiamo facendo, ma non sappiamo come: cosa accade, cosa si muove e quando...

La maggior parte di noi non pensa al proprio corpo fino a quando non sente dolore o qualche tipo di problema.

Questo significa che ci siamo "usati" in modo inefficiente o pericoloso per un lungo periodo di tempo, fino al momento in cui notiamo che qualcosa non va.

Questo succede perché i nostri movimenti diventano abituali, automatici, assolutamente meccanici.

Noi ripetiamo gli stessi schemi di movimento senza pensarci o notarli (e naturalmente ripetiamo altrettanto facilmente i nostri schemi mentali, senza consapevolezza).

Quando qualcosa accade ripetutamente si distacca dalla nostra coscienza, e non è un male, è parte del processo di apprendimento.

Noi ci muoviamo nel modo che abbiamo imparato, e l'apprendimento del movimento è casuale.

Sicuramente è influenzato dallo sviluppo infantile, da eventuali lesioni subite, dalle attività sportive che abbiamo imparato, dalla capacità di usare alcune parti del corpo in maniera più specializzata (come per chi suona uno strumento) da alcune attitudini psicologiche che influenzano la postura.

La motricità è al centro di qualsiasi attività umana e le abitudini acquisite dell'attività motoria sono spesso all'origine di instabilità emotiva e di disordine comportamentale.

L'apprendimento motorio inoltre è influenzato dall'ignoranza delle possibilità di movimento che ognuno ha, e del modo in cui siamo costruiti.

Per esempio, se una persona pensa che il proprio corpo faccia perno nella zona della vita, si muove come se fosse così, ma sicuramente la zona lombare non permette questo tipo di movimento: è la struttura dell'articolazione delle anche che permette al tronco di farlo: I muscoli della schiena non sono progettati per farlo.

Se ci ostiniamo a muoverci come se facessimo perno sulla zona lombare e girovita, certamente rovineremo la nostra schiena.

Gran parte del fascino del metodo Feldenkrais, sta, a mio avviso nel ruolo centrale che assume la consapevolezza.

La consapevolezza può essere descritta come lo stato in cui si è consci della propria coscienza, e solo diventando sempre più consapevoli di noi stessi possiamo scegliere strade non abituali.

∞ *“Specchiarsi in movimento” una tecnica di base del Metodo.*

Lo specchiarsi in movimento, come modo di andare attivamente con uno schema di resistenza muscolare è una tecnica di base del metodo.

Uno dei modi più efficaci di insegnare il metodo inventato da Moshe Feldenkrais viene direttamente dall'affinamento della tradizione delle arti marziali.

Quando nell'effettuare determinati movimenti un allievo era bloccato o resisteva inconsciamente, Feldenkrais non lo costringeva mai a superare consapevolmente la resistenza inconscia.

Al contrario accompagnava l'allievo secondo il suo schema persistente, muovendone il corpo secondo lo stesso schema di resistenza che l'allievo seguiva abitualmente.

Nel momento stesso in cui Feldenkrais stesso guidava il movimento passivo dell'allievo fino al punto programmato di resistenza acquisita, questi scopriva che in un modo o nell'altro stava diventando volontariamente libero di controllare lo schema di contrazione muscolare un tempo programmata e inconsapevole .

Impiegando la propria forza muscolare per muovere il corpo rilassato dell'allievo secondo le espressioni estreme del suo schema di resistenza, Feldenkrais scopriva che il programma di resistenza muscolare era rilassato, lasciando i muscoli di nuovo liberi.

L'allievo che si era fatto mostrare lo schema abituale mentre era passivo, prendeva sensorialmente coscienza dello schema che normalmente eseguiva inconsciamente.

Feldenkrais sapeva molto bene che questo rilassamento muscolare non era un evento localizzato nelle fibre muscolari quanto piuttosto un evento localizzato a un livello superiore, nel sistema nervoso centrale.

Il programma di resistenza muscolare non era “fissato” nel cervello, si trattava di una risposta acquisita che avrebbe potuto essere dimenticata rapidamente.

Utilizzando sé stesso anziché lo sforzo dell'allievo per eseguire il movimento, la corteccia dell'allievo si liberava diventando consapevole del movimento: questa tecnica consentiva all'allievo di diventare spettatore del proprio movimento più che esecutore.

Questa tecnica possiamo definirla “SPECCHIARSI IN MOVIMENTO” , una tecnica distillata da una teoria orientale di non violenza e applicata direttamente alla rieducazione neurologica.

Lo specchiarsi in movimento come modo di andare attivamente con uno schema di resistenza muscolare è una tecnica di base del metodo Feldenkrais nell'Integrazione muscolare, così come lo è nello judo per esempio.

La scoperta di Feldenkrais fu che un antica concezione orientale fosse un principio neurologico inespresso in grado di risolvere alcuni dei problemi del comportamento umano.

Andare con lo schema di una persona e non contro, è qualcosa che ho ritrovato nella tecnica craniosacrale.

Così come lo è anche : Lavorare con la parte sana di una persona, anche questa è una caratteristica del Metodo Feldenkrais così come della tecnica Craniosacrale.

Il Metodo Feldenkrais si considera Insegnamento, non trattamento terapeutico o manipolazione, perché invece di trattare organi danneggiati o schemi comportamentali difettosi, avvia un processo di apprendimento per costruire un progressivo miglioramento. Esso differisce da altri metodi per l'approccio funzionale all'uomo e al suo comportamento. L'organismo umano è visto come un complesso di funzioni e come il prodotto di tali funzioni. E' una prassi basata sulle leggi dello sviluppo umano durante la primissima infanzia e i primi anni di vita.

Il Metodo attiva le facoltà di apprendimento che sono richieste e promosse dal processo di crescita e dallo sviluppo funzionale dei primi anni di vita, ma che vengono poi trascurate nella vita adulta, e usa queste facoltà per migliorare o rimediare disturbi motori di varia origine.

Un'ulteriore caratteristica del metodo Feldenkrais è il suo atteggiamento rispetto al ruolo svolto dal soggetto nel proprio processo di guarigione.

Spesso le terapie trattano solamente gli schemi che il paziente non è in grado di eseguire, e che quindi non è un arricchimento motorio spontaneamente utilizzabile, e richiede sforzo.

Al contrario il metodo Feldenkrais parte là dove la persona disabile è ancora in grado di compiere un movimento con facilità, fosse pure questo movimento, solo quello di respirare. Possiamo quindi affermare che si lavora con la parte sana dell'individuo, e non con la parte carente.

Si considera e si tratta il singolo individuo cercando di alleviare la sua sofferenza e di estendere e raffinare le sue abilità, ma dal suo punto di vista, cioè da come egli vede e sente le limitazioni della propria abilità.

Il recupero e il miglioramento della funzione si può conseguire solo attraverso l'apprendimento e un trattamento sensibile e non orientato a ottenere la prestazione.

Decisivo per l'evoluzione della persona è l'atteggiamento positivo del soggetto nel processo di apprendimento.

Il lavoro si concentra prima su funzioni che per il paziente sono più facili, piacevoli e agevoli.

∞ *Concetti di base del Metodo Feldenkrais:*

I concetti su cui è basato il metodo Feldenkrais sono i seguenti:

Il sistema nervoso, nel corso della lunga storia della sua evoluzione, è stato attrezzato di funzioni primarie fondamentali, il cui compito era quello di assicurare la sopravvivenza e lo sviluppo dell'individuo (apprendimento ontogenetico) e della specie (apprendimento filogenetico).

Da queste funzioni originarie (come ad es. la capacità di gestire la forza di gravità o di reagire agli stimoli), ulteriori funzioni si sono sviluppate e ancora si sviluppano, e raffinanano e perfezionano le nostre strategie di sopravvivenza e le nostre capacità di sviluppo.

Una funzione è l'abilità, sviluppata dal e nel sistema nervoso, di assicurare, attraverso specifici schemi comportamentali adatti alle richieste dell'ambiente, la sopravvivenza e lo sviluppo della specie e dell'individuo.

La capacità o incapacità di compiere un movimento o uno schema comportamentale è soprattutto condizionata dallo stadio di sviluppo a cui è arrivata la funzione che richiede l'uso

di questo specifico schema di movimento o di comportamento, e non (come in genere si crede) dalla condizione “buona o cattiva” in cui si trovano i muscoli o organi effettori.

Al contrario questa stessa condizione buona o cattiva può essere la conseguenza di un adattamento appropriato o inappropriato alle richieste imposte dall'ambiente.

Ogni nuova funzione si sviluppa sulla base di una corrispondente funzione antecedente e inferiore, più primaria.

Per essere in grado di stare in piedi, occorre prima saper strisciare; per saper strisciare occorre prima padroneggiare funzioni antecedenti primarie, come girarsi dalla schiena alla pancia e viceversa.

Più la funzione è antica, e cioè più è basso il livello di evoluzione del sistema nervoso sulla base del quale la funzione si è sviluppata (livello filogenetico), più tale funzione è affidabile, rispetto a quelle ontogenetiche, che sono più recenti, più specializzate e complesse.

Più una funzione è recente (caratteristica dell'individuo, o ontogenetica, e non della specie) più possibilità ha di essere disturbata, distorta o distrutta.

Ecco perché il sistema nervoso, seguendo l'istinto di autopreservazione, in condizioni di pericolo, come in situazioni nuove, sorprendenti o sconosciute, ricorre a funzioni più antiche, primarie, comuni a tutta la specie.

∞ *Modalità in cui il Metodo Feldenkrais viene praticato:*

Per concludere il metodo Feldenkrais è praticato secondo due modalità:

come Integrazione Funzionale o come Lezioni di gruppo chiamate: Conoscersi attraverso il movimento.

L'Integrazione funzionale è una sessione individuale orientata a rispondere a bisogni strettamente personali.

Crea le condizioni per un processo di apprendimento, nel corso del quale il sistema nervoso ripristina o raffina le funzioni secondo i personali bisogni dell'individuo.

Il miglioramento conseguito nella seduta di Integrazione Funzionale influenzerà in maniera corrispondente la qualità di tutti gli altri schemi di movimento e comportamento usati quotidianamente, che in questo modo si integreranno nel repertorio cinestesico.

E' questa integrazione, questa “infiltrazione generale” degli schemi di movimento, che rende resistente alle ricadute il miglioramento conseguito.

In una seduta di Integrazione Funzionale, l'insegnante usa il tocco e il movimento, non con un compito manipolativo, ma con lo scopo di rendere la persona consapevole dei suoi schemi posturali e motori incontrollati, facendoglieli sentire a un livello cinestesico (sensomotorio); nel contempo viene costantemente impegnato l'appropriato adattamento al campo gravitazionale.

Usando stimoli funzionali che coinvolgono e attivano il livello delle funzioni filogenetiche (cioè delle funzioni comuni alla specie e non solo a un numero più o meno grande di individui), il lavoro dà al sistema nervoso la possibilità di individuare schemi motori parassitari originatisi in uno sviluppo individuale errato (o non appropriato), che disturbano lo schema funzionale originale, e in questo modo lo mette in grado di eliminarli.

Le lezioni di gruppo “Conoscersi attraverso il movimento” consistono in una rete di varie sequenze di movimenti costruiti per arrivare a un finale coerente; questi movimenti vengono insegnati verbalmente al gruppo dall'Insegnante:

dunque qui, è il movimento eseguito attivamente dal soggetto, e specialmente il modo in cui viene eseguito, a mettere il sistema nervoso in grado di percepire, nella lezione, i molteplici aspetti degli schemi comportamentali e motori, e di eliminare gradualmente quelli disturbanti e parassitari.

E' importante sottolineare che non è il movimento in sé lo strumento del miglioramento.

Il movimento acquisisce significato solo in connessione con la consapevolezza di ciò che la persona avverte nel corpo, cioè le sue sensazioni, mentre lo fa.

Una cosa molto importante, in entrambe le 2 forme di insegnamento, è che non si va alla ricerca di ciò che la persona non è capace di fare, ma di ciò che la persona può ancora compiere con facilità, dunque, lo ripeto, si lavora con la parte sana della persona.

∞ *Proseguendo attraverso la tecnica CranioSacrale.*

Terminata la scuola di formazione del metodo Feldenkrais.

Soddisfatta, ma ancora molto curiosa, ... una parte di me cercava risposte che arrivassero all'anima, risposte sul mistero della vita, ma da ricercare nel corpo, perché sono convinta che tutto quello che non possiamo trovare sul corpo, non lo troveremo da nessun'altra parte.. così ho deciso di iscrivermi al primo livello del corso di craniosacrale con approccio biomeccanico. In questo caso non avevo mai fatto prima una seduta di craniosacrale, non sapevo di che si trattava, se non per aver letto qualche cosa da qualche parte; semplicemente sentivo che lo volevo fare.

Iniziavo una nuova avventura.

Quando mi dissero che potevo sentire il ritmo craniosacrale attraverso le mie mani, ero incredula... non sentivo assolutamente nulla.

Io... che avevo dimestichezza con le sensazioni del corpo, il lavoro sulla consapevolezza... allora... tutto inutile??

Non sentivo niente!

Gli insegnanti mi rassicuravano "le tue mani sentono".

Era chiaro che una parte di me sabotava le mie percezioni attraverso il giudizio e mi domandavo come potessi riprendere possesso del mio istinto, della mia forza, come riprendere contatto con la parte di me che conosce e intuisce, ancora soffocata da mille condizionamenti.

Temi antichi che riaffioravano, come se il mio percorso di conoscenza e di consapevolezza si dipanasse a spirali.

Molte tematiche della mia vita si ripresentano a distanza di tempo, e mi offrono la possibilità di togliere un altro velo, vedere sotto altri punti di vista, acquisire altri insegnamenti.

La cosa interessante è che i principi imparati attraverso il Feldenkrais potevano aiutarmi ora nel mio percorso di crescita.

“Togli tutto quello che non serve” parole che mi risuonavano...

ed era una frase che spesso proferivo ai miei allievi, riferendola ai movimenti parassiti, cioè tutti quei movimenti che non ci servono per eseguire una determinata azione, che anzi disturbano, impediscono l'azione, la sporcano.. ma che ormai sono diventati automatici, fanno parte del nostro schema abituale, ed è così anche per le tensioni parassite: allo stesso modo queste tensioni in determinati gruppi muscolari non ci servono, ci disturbano, ma sono diventate abituali.

In questo caso quello che non mi serviva era sicuramente la tensione nelle dita, nelle mani, nelle braccia, etc... , ma soprattutto non mi serviva tutta quella barabanda di giudizi e pensieri nella mente.. avevo bisogno di trovare spazio per ampliare i miei sensi, e di credere di più nella mia capacità di sentire.

Così quando è successo, è stato emozionante ascoltare attraverso le mie mani l'impulso ritmico craniale, guidato da forze profonde, con un ritmo che varia dagli 8 ai 14 cicli per minuto, e che esprime specifiche relazioni tra tessuti e fluidi.

In condizioni ottimali di salute tutti i tessuti e i fluidi corporei esprimono l'impulso ritmico craniale con equilibrio e simmetria.

Il liquido cerebrospinale esprime questo movimento come una fluttuazione longitudinale, sollevando nella inspirazione e abbassando nella espirazione tutto il corpo.

Le fasi di inspirazione ed espirazione vengono percepite nelle diverse parti del corpo come movimenti di flessione/estensione, rotazione esterna/rotazione interna.

Le singole strutture dei tessuti si comportano come imbarcazioni dolcemente cullate sulla superficie dell'oceano.

Entravo in punta di piedi in un mondo nuovo e straordinario all'interno del corpo.

Spesso le informazioni che avevo ricevuto dallo studio del Feldenkrais combaciavano nella tecnica craniosacrale: come il principio di “andare con” e non contro un determinato schema... mi affascinano queste similitudini, perché significa che sono verità, che sono principi fondamentali, adattabili a diverse situazioni.

Gli orizzonti si allargavano, ma la comprensione più vasta e profonda è arrivata quando mi sono iscritta al Master in Biodinamica CranioSacrale con Michael Kern.

Tutto ritornava insieme... tutto si integrava con tutto... ora fino in fondo! Corpo, mente, emozioni, spirito, sapere universale..

Ora si parla dello schiudersi del “respiro della vita”, la forza vitale intrinseca al corpo, ora si lavora con il Principio stesso della vita...

“Abbiate fiducia nella marea” l'ho scritto negli appunti, e di nuovo mi ripetevo “abbi fiducia in quello che senti”

“dentro di noi c'è una forza sempre presente che non sbaglia mai, se ci rimettiamo in contatto con questa, ciò è più potente di qualsiasi tecnica” le parole di Michael risuonavano dentro di me come una verità assoluta, sempre saputa, ma tenuta sotto la cenere.

Le forze interne che ci organizzano determinano come siamo, sono forze che hanno una intelligenza profonda.

Imparare a relazionarsi con queste forze profonde e facilitarne l'espressione all'interno del corpo va oltre a tecniche ed opinioni, è entrare in contatto con il mistero della vita.

C'è una forza della vita che è potenza e intelligenza, che determina chi e come siamo, è il principio fondamentale della vita: è il respiro della vita.. sono ritmi più lenti.

Per poterli percepire dobbiamo connetterci con uno spazio di quiete e luminosità.

Al centro di qualunque movimento o attività c'è la quiete, il vuoto, il nulla.

Contattare questo può disorientare.. è come essere sospesi, senza nulla a cui aggrapparsi, è uno stato di pura potenzialità.. Non è nulla, è Tutto... e vibra di ogni possibilità. E' potenzialità assoluta, ancora non è manifesta, ma contiene ogni cosa.

Il concetto Craniosacrale ci parla di come funzionano il nostro corpo, la nostra mente e la nostra anima a livelli fisiologicamente molto sottili.

Alla base ci sono una conoscenza del meccanismo del Respiro della Vita e del suo movimento ritmico nella trasmissione delle nostre forze essenziali.

La vita si esprime come movimento. Tutte le cellule viventi esprimono questa verità fondamentale.

Esse respirano col Respiro della Vita, che infonde loro la forza vitale e mantiene numerose funzioni fisiologiche indispensabili per la sopravvivenza.

Anche Moshe Feldenkrais lo ripeteva: tutto ciò che si muove è vivo, lavoriamo con il movimento perché il movimento esprime vita.

Quando il Respiro della vita viene espresso nel corpo, si generano una serie di ritmi simili a maree, che danno origine a sottili movimenti che possono essere avvertiti nei tessuti.

Questo movimento inizialmente sorge al centro del corpo e coinvolge il sistema nervoso centrale, il liquido cerebro spinale, le ossa e le membrane circostanti.

La manifestazione di questi ritmi nei tessuti corporei indica il propagarsi del Respiro della Vita, e questo è indicativo di un funzionamento salutare.

I ritmi ciclici del Respiro della Vita hanno due fasi di movimento: inspirazione primaria ed espirazione primaria.

Durante la fase di inspirazione c'è un delicato movimento che sale in alto e contemporaneamente di espansione intorno alla linea mediana del corpo.

Durante la fase di espirazione vi è un movimento che scende e che si restringe.

Questi movimenti si manifestano in tutte le parti del corpo e producono ritmi che possono essere misurati scientificamente e palpati con le mani.

L'insieme di una fase di inspirazione e di espirazione costituisce un ciclo ritmico.

∞ *Le Maree.*

Cominciavamo così a prendere confidenza con i ritmi più lenti: la marea media e la marea lunga, che possono essere percepiti da mani sensibili al di sotto dell'impulso ritmico craniale. Ciascuna delle tre maree (impulso ritmico craniale, marea lunga e marea media, è una manifestazione di un diverso livello di funzionamento del Respiro della Vita. Ognuna è inclusa nelle altre e danno origine a ritmi all'interno dei ritmi.

Approfondendo le nostre percezioni si può spostare il sentire da una marea all'altra.

La marea media è un'espressione di forze più profonde che stanno sotto all'impulso ritmico craniale, più superficiale.

Avviene ad un ritmo di 2,5 cicli per minuto.

Il movimento dei fluidi, dei tessuti e la potenza vengono percepiti all'interno dei fluidi.

Si pensa che la marea media trasmetta la bioenergia disponibile o potenza biodinamica, che infonde vitalità al corpo.

La potenza della marea media infonde e favorisce la salute e la guarigione in tutti i tessuti nei quali riesce a manifestarsi.

Nel sintonizzarsi sulla marea media il campo di percezione si allarga per includere tutta la biosfera del "ricevente", che spesso sperimenta una sensazione di unità e di benessere, un senso di integrità in tutto il corpo.

Per sentirla dobbiamo entrare in una condizione di tranquillità e di quiete, che ci permette di sperimentare una più ampia visione.

Il centro di questo lavoro è percettivo

Esplorando i ritmi delle maree, immergendosi nelle percezioni sottili, si dischiude l'ultimo, ma in realtà è il primo, movimento del Respiro della Vita: la Marea Lunga, che provoca un impulso ritmico molto profondo e lento, una manifestazione delicata che trasporta la nostra intenzione originale di salute.

Essa è alla base di tutte le altre attività del nostro corpo e le favorisce.

Anche questo impulso ritmico può essere percepito a partire dalla quiete dinamica, in cicli di 90-100 secondi.

La marea lunga è immediatamente sottostante alla marea media, è il vento organizzatore delle forze vitali, e si organizza attraverso la linea mediana del corpo.

E' un processo che inizia al concepimento e comincia a organizzare l'impronta, la forza responsabile per l'organizzazione e lo sviluppo embrionale.

La marea lunga ha in sé il Sapere Universale

Essa contiene la conoscenza per creare la guarigione.

È il fondamento di tutte le funzioni regolatrici del corpo e, dal punto di vista clinico, il suo emergere indica un riconnettersi alla nostra risorsa di salute più profonda.

Una volta contattata, posso solo osservarla, testimoniarla, creare uno spazio e una consapevolezza.

Se ci acquietiamo profondamente, entrando nella fonte da cui nascono tutte le cose, creiamo le condizioni per permetterci di sentire questa esperienza della marea lunga.

Alla base di tutto c'è lo stato di quiete, di vuoto, di luminosità. E' una quiete immensa che una volta percepita, la si percepisce in tutte le cose. Quando veniamo toccati da questa quiete, qualcosa dentro di noi cambia.

Essere in grado di riconnettersi ad essa significa riconnettersi con lo stato fondamentale del nostro essere.

Se possiamo aprire noi stessi, il nostro cuore, la nostra mente, a questa risorsa, ci permettiamo di essere toccati da uno stato originario, e questa è la guarigione più profonda.

Essere presenti è il punto di partenza, e questo comporta essere aperti a tutti i nostri aspetti (fisici, energetici e psicologici).

Se non siamo presenti per la salute di un'altra persona, non è davvero possibile percepirla e agevolarla.

Nel trattamento craniosacrale il “terapeuta” deve poter entrare in contatto con l'unicità in cui il Respiro della Vita si organizza in ogni “paziente”.

La Marea lunga è il primo dischiudersi come una marea, a partire dalla quiete dinamica.

Profonde, aerate espressioni ondulatorie, in cicli di 90 secondi.

Una radiosità che trasporta la nostra intenzione originale di salute, la guarigione viene percepita come ricollegamento con la matrice originale

Se vogliamo aiutare qualcun altro a ritrovare la sua salute, noi stessi dobbiamo essere in contatto con la percezione del nostro equilibrio, dobbiamo essere ricettivi, vuoti, dobbiamo lasciare spazio.

Così a fine marzo abbiamo terminato questa serie di incontri con Michael Kern, ed è stato emozionante.

Ora sto, con i miei tempi, elaborando le esperienze, integrando le conoscenze.

∞ Integrazione tra il Metodo Feldenkrais e la Tecnica CranioSacrale, e Conclusione.

Attraverso lo studio e la pratica del Metodo Feldenkrais , della Tecnica CranioSacrale e di molto altro sto continuando lo straordinario viaggio all'interno del corpo, all'interno di me stessa.

Spesso le informazioni delle due metodologie si incontrano, si incrociano, si sfiorano.. entrambe non sono invasive, entrambe sono basate sull'ascolto, entrambe seguono il principio di andare con e non contro un determinato schema... dunque tutto si integra, consapevolezza e respiro della vita.

Mi appassiona profondamente il mistero della vita, mi appassiona il mistero della morte, e tutto ciò lo posso ritrovare nel corpo, dentro il corpo e in me stessa.

Il corpo è un essere che parla molte lingue: parla con il suo colore e la sua temperatura, con la luce dell'amore e le ceneri del dolore, con il suo modo unico di muoversi e di sentire, con le mille sfumature che differenzino un essere umano dall'altro.

Parla con la sua danza delicata, con il battito accelerato del cuore, con il crollo e la ripresa della fiducia.

Il corpo ricorda, le ossa e i muscoli ricordano, persino il mignolo ricorda... come una spugna inzuppata d'acqua, dovunque la pelle sia premuta o appena sfiorata, un ricordo può affiorare.

Il corpo e lo spirito posseggono una capacità di essere vitali, reattivi e resistenti, molto di più che in apparenza.

Ho imparato a lasciare spazio dentro di me perché il sistema della persona trattata possa esprimersi, esprimere qualsiasi cosa, senza cercarla e senza giudicarla. Ho imparato a stare con qualsiasi cosa arrivasse, senza pretendere di analizzarla, o di capire cosa fosse.

Semplicemente sto imparando a esserci, in ascolto e con il cuore, senza voler cambiare niente, senza aspettative speciali.

E questo davvero cambia la qualità di qualsiasi cosa io stia facendo o non facendo, cambia anche la qualità del mio essere presente su questo pianeta Terra.

Per camminare in questo percorso, la fatica è quella di far crollare qualcosa dentro sé stessi, qualcosa deve cedere... a volte barriere pesanti fatte di giudizi, di idee stereotipe su come essere accettabile e accettata, e non importa se soffocando una parte di me antica, istintiva e potente. A volte sentir crollare pezzi di noi stessi così presenti e per così tanto tempo non è indolore, ma è un percorso iniziatico, pulsante di vita, di forza, di istinto creativo.

È importante che io impari a fluire, lasciando morire quel che deve morire e lasciando spazio a ciò che vuole esprimersi, per sentire la vita che si rinnova, senza attaccarmi a un ricordo.. a un abitudine.. a un pensiero, a qualsiasi cosa che mi voglia bloccare in una forma “fissa”.

Questo fluire fa parte della nostra natura, che conosce e che sa quando qualcosa può, dovrebbe e deve nascere, e quando deve morire.

Attualmente lavoro di più con il Feldenkrais, tengo dei gruppi settimanali con persone con diverse aspettative, alcuni vengono perché hanno mal di schiena, alcuni vengono per “rilassarsi”, alcuni perché sentono di contattare qualcosa di molto profondo, alcuni vogliono sentire il proprio corpo e usarlo per migliorare la voce, alcuni vogliono imparare ad usarsi meglio, a conoscersi, e a non delegare a nessun altro la responsabilità di come stanno e della propria felicità e salute... a volte chiedono delle sedute singole.

Tutto quello che ho imparato con il craniosacrale biodinamico si integra con ciò che accade in una lezione di Feldenkrais, dato che, sicuramente così come posso lavorare sullo scheletro o sul sistema nervoso di una persona attraverso il movimento, altrettanto agisco sul suo campo energetico e sulle forze più sottili e profonde, mettendo l'accento sulla salute della persona.

Queste espressioni vitali più sottili possono essere percepite e si può lavorare con esse con altrettanta sicurezza con la quale si può lavorare sul tono muscolare.

Esse costituiscono un campo non fisico che sottolinea ed organizza quello fisico.

Questo tipo di “energie” sono legate direttamente all'intenzione ed alla consapevolezza.

Dato che le nostre percezioni vengono filtrate da una prospettiva con basi fisiche, spesso percepiamo il movimento, la visione, il suono, la forza, la composizione, la temperatura, la posizione... come più “reali” rispetto alle espressioni vitali più sottili.

La filosofia di Cartesio e la fisica di Isaac Newton sostengono il materialismo.

La fisica Newtoniana è eccellente per descrivere e calcolare il movimento e la forza di un oggetto in rapporto ad un altro. Tuttavia negli ultimi 70 anni la fisica Newtoniana è stata sorpassata da modelli come quello quantistico e altri che considerano la materia fisica, l'energia e l'informazione, come parte di un continuum. La materia non può essere separata dal campo delle informazioni che la organizzano.

Nessun evento può definitivamente essere circoscritto ad uno specifico luogo e ad uno specifico punto nel tempo.

I punti di vista basati sulla fisica newtoniana sono validi ed essenziali, perché nessuno è in grado di vivere senza esperienza del movimento e della forza. Il fatto è che la fisica Newtoniana è vera solo in parte.

Personalmente, nel dare lezioni, sia singolarmente che di gruppo, spesso percepisco delle cose a cui non so dare una spiegazione, per esempio, nei gruppi a volte vi è un momento in cui

quasi magicamente sta per succedere qualche cosa di simile a tutti. È un momento di vuoto denso di significato, e ricco di potenziale, che mi ricorda il “cambiamento olistico” nel CranioSacrale Biodinamico.

È un momento magico a cui è meraviglioso dare spazio, così che possa espandersi, e si espande come se ognuno fosse una particella di un insieme, come se il gruppo fosse un'entità unica formata da un insieme di individui.

Allo stesso modo quando le persone hanno difficoltà nell'eseguire un movimento, se una persona improvvisamente “ci arriva” questa capacità si può diffondere immediatamente agli altri presenti nella stanza, anche se le persone non possono né vedere né sentire quello che la persona che ci è riuscita stava facendo.

Spesso le persone imparano più velocemente in un gruppo numeroso piuttosto che in uno piccolo, come se ci fosse una “mente” di gruppo a cui ogni persona può collegarsi, fino ad eseguire uno stesso movimento simultaneamente, senza che nessuno guidi il ritmo e diriga i tempi.

Allo stesso modo quando vedo e tocco una persona singolarmente, a volte mi è accessibile una comprensione che solitamente è nascosta dalle abituali fonti di informazione logica, visiva o tattile.

Credo che questo sia legato alla capacità di sintonizzarsi su modi di sentire, vedere e agire diversi dai nostri abituali.

Siamo nella stessa misura fatti di materia fisica e non fisica.

Il livello del sentire l'esperienza della persona che riceve il trattamento è tanto più ricco quanto più l'insegnante è in grado di stabilire una connessione sia energetica che fisica con lui.

L'insegnante deve organizzare la propria consapevolezza per sentire la persona.

Tanto più l'insegnante riuscirà a comunicare con il “campo energetico” del ricevente tanto migliore sarà la lezione.

Nel momento in cui “trattiamo” una persona non siamo un oggetto che cerca di fare qualcosa ad un altro oggetto.

Noi apparteniamo all'energia, siamo fatti di energia ed essa ci appartiene.

Possiamo sviluppare le nostre percezioni sensoriali più sottili, possiamo entrare in uno stato di coscienza espansa, semplicemente sviluppando il nostro metodo per farlo, e ognuno può trovare quello che meglio gli si addice:

può essere meditare come correre, ammirare un tramonto o camminare in un bosco:

la cosa fondamentale è concedersi il tempo per ascoltare sé stessi, facendo tacere il rumoroso chiacchierio della mente ordinaria.

Mentre proseguo nel mio percorso di conoscenza mi rendo conto sempre più chiaramente di come i pensieri influiscano sul mio campo energetico, e il mio campo energetico influisce sul mio corpo e sulla mia salute, quindi è facile comprendere come noi stessi contribuiamo a creare la nostra realtà, e anche la nostra realtà influisce sulla realtà degli altri.

Penso che sia davvero possibile cambiare l'immagine che abbiamo di noi stessi penetrando profondamente e consapevolmente nel nostro essere

ed è anche possibile accendere quella scintilla divina che è in ognuno di noi.

Esiste un'ampia rete di possibilità intrecciate che interagiscono in ognuno di noi e che ci lega gli uni agli altri e al tutto.

Siamo parti inseparabili dell'intero, possiamo muoverci verso il nostro potere creativo universale, identificandoci con l'universale e divenendo l'universale.

Uno dei passi che conducono a questa interezza consiste nell'abbandonare le nostre limitate definizioni di noi stessi che si basano sul concetto delle parti separate e nell'integrare le varie parti fra di loro, per sentire che nell'universo tutte le cose sono interconnesse e offrono pertanto un'esperienza globale della realtà.

Bibliografia:

Paul Doron Doroftei: Per una presentazione del Metodo Feldenkrais, su Teoria e Prassi del Metodo Feldenkrais, settembre 2001.

Lawrence WM Goldfarb : felden...cosa? Su Teoria e prassi del Metodo Feldenkrais, settembre 2001.

Thomas Hanna: l'eredità silenziosa, su Teoria e pratica del metodo Feldenkrais, settembre 2001.

Michael kern : Craniosacrale: La Saggezza Nel Corpo. Un Approccio Terapeutico All'Essenza Della Salute. (Istituto per le Terapie Cranio Sacrali).

Consapevolezza ed energia di Andrew Wright, su bollettino AIIMF, n° 23/2004.

Barbara Ann Brennan: Mani di luce

Yochanan Rywerant: Integrazione funzionale, Teoria e pratica del Metodo Feldenkrais

Clarissa Pinkola Estres: Donne che corrono coi lupi.