La "liberazione del corpo": questo titolo introduce all'analisi di quei gruppi che, influenzati dall'Oriente, tentano di tracciare una nuova "via del corpo" nello spazio e nel tempo.

Abbiamo visto fino ad ora il corpo messo in scena, con Moreno e con Roy Hart; il corpo "letto" dai bio-energetici; il corpo teso dall'angoscia; il corpo rilasciato; il corpo che grida, che canta; il corpo compreso ed inteso grazie al respiro e alla meditazione.

Ora appaiono nuove dimensioni: il corpo sfiorato, il semplice contatto, il massaggio; il corpo svelato; il corpo che parla nell'espressione corporea, quello che si esprime e si libera nella danza e di cui si comincia a prendere atto nella comunicazione non-verbale, nella *kinesis* e nel para-linguaggio.

Ogni volta il corpo viene considerato nella doppia dimensione d'involucro da aprire e di mezzo privilegiato di espressione e di liberazione, nelle dimensioni di *via* e di *voce* del corpo.*

* La lezione del testo francese è *voie* per via e *voix* per voce che pronunciandosi allo stesso modo rendono per assonanza il senso di questa doppia dimensione di cui parla l'A. (N.d.T.).

Capitolo Primo

Il massaggio ed il risveglio dei sensi

Le tecniche di massaggio classiche — svedesi o giapponesi — così come la ginnastica svedese sono rappresentate da diverse associazioni che lavorano essenzialmente con gli sportivi, le persone anziane, i malati o gli handicappati, oppure con coloro che fanno un lavoro sedentario o con le donne che vogliono migliorare la propria salute o conservare la propria bellezza.

Rompendo con questa tradizione il "tatto" ed il massaggio sono divenuti, di recente, tecniche di ricerca dei centri di sviluppo del potenziale umano — o *Growth Centers* — e dei seminari di formazione alle relazioni umane. Queste tecniche servono così a compensare l'alienazione ed il raffreddamento dei rapporti umani della nostra civiltà.

I. *BERNARD GUNTHER E MOLLY DAY* [1]

Bernard Gunther e Molly Day hanno introdotto il "tatto" e il massaggio all'Istituto Esalen come disciplina psico-fisica a scopo spiritualista secondo la tradizione culturale cinese.

Con il "risveglio della coscienza dei sensi" Gunther cerca di ridurre l'attività verbale dei partecipanti, cerca di aiutarli a sfarazzarsi delle loro tensioni ed a fare in modo che si concentrino sulle parti del loro corpo, sulle sensazioni che provano, affinché riescano a sentire che abitano il loro corpo e che vivono il momento presente.

Nella tecnica praticata a Esalen, il "terapeuta" apprende ai partecipanti a toccarsi, dopo averli disposti in gruppi di due persone: si tratta di un massaggio reciproco distensivo che trasmette energia. In genere questi gruppi lavorano al sole, in California, in piscine di

[1] Bernard Gunther, *Sense Relaxation: below your mind*, Collier, New York, 1968.

acque termali calde, di fronte all'oceano. I partecipanti si massaggiano in silenzio, reciprocamente, durante una mezz'ora ciascuno, ricercando uno stato di distensione che li faccia sentire a proprio agio nel loro corpo.

Il massaggio praticato a Esalen da Gunther si avvicina all'attenzione, al risveglio e al procedere regolare dei movimenti del T'ai Chi Ch'uan. L'accento viene posto sulla qualità del tatto e del contatto interpersonale. La tecnica si apprende praticandolo e ricevendolo su di sé e non isolatamente. L'obiettivo consiste nell'appropriarsi di uno strumento che può essere utilizzato in famiglia, con gli amici o tra colleghi.

Gunther pensa che nella cultura urbana occidentale siamo tutti pieni di tensioni croniche e che si tenta di rispondere a queste attraverso abitudini e comportamenti finalizzati invece che con atti gratuiti o con la scelta del momento giusto. Ciò ci trattiene nel passato o ci spinge verso il futuro. In ogni caso quest'atteggiamento ci impedisce di vivere il presente.

Questo massaggio californiano — o "esaleniano" — si ricollega al massaggio reichiano piuttosto che a quello che viene praticato nella kinesiterapia o nel massaggio orientale. I partecipanti si pongono all'ascolto gli uni degli altri. Le emozioni "riattualizzate" dal massaggio vengono trattate con le tecniche dello sviluppo del potenziale umano, come nella bio-energia o nella Gestalt Terapia.

II. *CHARLOTTE SELVER E LA PRESA DI COSCIENZA DEI SENSI*

Charlotte Selver[2] sviluppa la "presa di coscienza dei sensi" — *sensory awareness* — da circa una quarantina di anni negli Stati Uniti. La Selver si è formata in Germania con maestri tedeschi che non hanno lasciato niente di scritto sui loro metodi. Prima della guerra è emigrata negli Stati Uniti per sfuggire al nazismo.

La Selver fa a volte dei seminari all'Istituto Esalen dove Eric Fromm e Fritz Perls hanno lavorato insieme a lei.

Il suo approccio si avvicina alle terapie respiratorie dello Hara e si basa sulla comprensione dell'attività sensoriale, della presa di coscienza dei sensi e della percezione, spingendosi molto più in là dei "giochi sensoriali" o dell'esplorazione interpersonale con il tatto.

Charlotte Selver insiste sul fatto che la mancanza di contatto sensoriale e la mancanza di calore nella nostra civiltà si fanno sentire crudelmente. I suoi esercizi sulla "presa di coscienza dei sensi" tentano di costituire un palliativo a queste mancanze.

[2] Charlotte Selver e Charles Brooks, *Exploration in human potentialities*, Herbert Oho, Charles Thomas, Springfield, III, 1966.

III. *I GRUPPI NUDI O IN COSTUME DA BAGNO*

Alcuni monitori californiani animano dei "gruppi nudi". Essi pensano, d'accordo con Lowen e Brindim,[3] che il nudo sbarazzi l'individuo dalle pretese del suo Io e sopprima ogni segreto. La maggior parte di costoro, però, fanno lavorare i partecipanti in costume da bagno.

Paul Brindim, uno psicologo californiano, cui viene attribuita la paternità dei gruppi "Maratona nudi", è arrivato a queste conclusioni dopo le sue esperienze di gruppo in California durante le quali aveva constatato che i partecipanti, allorché cominciavano a "sbottonarsi", a "buttarsi" — metaforicamente — avevano la tendenza a farlo realmente, poiché si trovavano intorno alla tradizionale piscina della California. Egli aveva pure constatato che il contatto con l'acqua tiepida, il contatto del sole e del massaggio favorivano il benessere e la comunicazione fra gli individui. Così Brindim ha utilizzato molto a lungo i gruppi Maratona nudi nella terapia degli handicappati fisici o per quei pazienti che avevano subito traumi post-operatori.

Egli utilizza più tecniche contemporaneamente: farsi portare e cullare nel bagno, il massaggio fatto dall'insieme del gruppo, di volta in volta, ad ogni partecipante; dopo il bagno la culla e a volte anche il biberon — uno vero con il latte — favorendo così la regressione allo stato infantile. Ciò avrebbe, tra l'altro, il vantaggio di far migliorare il rapporto con il corpo e con se stessi e di far trovare o ritrovare la fiducia del neonato nella vita.

Questi gruppi prevedono spesso diverse esperienze che favoriscono il risveglio dei sensi: si toccano delle stoffe, si odorano profumi, si ascolta la musica e si fanno anche esercizi non-verbali.

Per questi gruppi come per alcuni dei precedenti, ci sembra necessario restare molto prudenti nel giudizio, benché la relazione tra la vita affettiva ed il corpo sia evidente come pure il fatto che certi partecipanti se ne trovino avvantaggiati. Queste forme di gruppo spesso rinforzano, invece di far diminuire, le difese dell'Io, il sentimento d'isolamento e di solitudine[4] favorendo così passaggi all'atto che gl'individui successivamente rimpiangono.

[3] Paul Brindim, "A report on nude Marathon", *Psychotherapy*, 1968, vol. 5, n. 3.

[4] Abbiamo notato a Esalen, nel 1972, che la maggior parte dei partecipanti venivano per un'esperienza personale, restavano anonimi, continuando la loro evoluzione personale, cambiando ogni tre o cinque giorni, gruppo, monitore e tecnica, quasi a caso, astenendosi dalle sedute di massaggio e dalla piscina senza che nessuno lo facesse notare. Difatti si tratta di terapia o di formazione individuale *in* gruppo e non *di* gruppo.

Capitolo Secondo

La presa di coscienza del movimento e del portamento

I. *MATTHIAS F. ALEXANDER*

Verso il 1890, l'australiano Matthias F. Alexander [1] creò una nuova tecnica di educazione fisica. Si trattava di permettere al corpo di muoversi con grazia e con movimenti flessibili, senza tensioni, grazie a un controllo cosciente di tutti i muscoli. Alexander fondò una scuola a Londra nel 1910 che fu frequentata tra gli altri da Aldous Huxley, John Dewey e Georges Bernard Shaw.

Il metodo di Alexander si prefigge di rendere coscienti del modo in cui si parla, si canta, si emettono suoni, ci si siede, si cammina, del modo in cui si tengono le spalle e la testa; esso prepara a muoversi in ragione delle diverse posizioni del corpo, del proprio essere fisico — *physical self* — studiando il livello sensoriale della struttura e dell'allineamento del proprio corpo. Quale attore afflitto da abbassamenti di voce, Alexander si studiò davanti allo specchio, scoprendo il rapporto tra i meccanismi vocali e l'insieme del corpo, quello che chiamerà "controllo primario". Scoprì anche che qualsiasi azione è preceduta da una "preparazione involontaria" mentale — prima di alzarsi, ad esempio. Così, nella sua tecnica il monitore dà al soggetto l'ordine di alzarsi e lo ferma subito dopo perché ne prenda coscienza, perché si renda conto di quali muscoli contrae o quali si contraggono da soli; il paziente apprende a dire di no alle sue antiche — e cattive — abitudini, mentre il monitore lo tocca leggermente per correggere una posizione o un movimento. Questo esercizio si può praticare in piedi finché testa, collo e torso del "cliente" diventino indipendenti nei movimenti e il paziente acquisisca nuove — e buone abitudini — non del portamento ma "abitudini ad essere fisicamente". Alexander pare che abbia scoperto un riflesso che coordina i movimenti e che implica soprattutto il portamento della testa e la sua relazione con la schiena.

Riassumendo, i punti salienti di questa tecnica sono: 1. la presa di coscienza dei dettagli del portamento e del movimento; 2. l'uso abituale del proprio corpo e 3. la preparazione al movimento; 4. un migliore coordinamento tra testa, collo, e torso, sia nel portamento che nei movimenti della vita di tutti i giorni.

Ne risultano un corpo disteso, l'allentarsi delle tensioni inutili, un migliore uso della muscolatura, una sensazione di leggerezza, di libertà e di sicurezza.

Questa tecnica si è sviluppata negli Stati Uniti tra il 1960 e il 1970. Si pratica spesso insieme ad altre forme di gruppo.

[1] Matthias F. Alexander, *The use of the self*, Reeducation Publications, 16 Ashley Place, Londra, 1965.
— G.C. Bowden, *Matthias F. Alexander and the creative advance of the individual*, Fowler, London, 1965.

II. *RUDOLF LABAN*

L'impatto di Laban [2] sulla scuola di danza inglese dell'inizio del ventesimo secolo ha influenzato ed influenza ancora la danza in genere come le terapie che adottano la danza e la *kinesis*.

Laban inventò un sistema di annotazione del movimento, che prevedeva come variabili il tempo e lo spazio. Era un sistema differente da quello di Eshkol-Wachman. Entrambi sono stati poi ripresi da Imgard Bartenieff e da Martha Davis negli Stati Uniti, come pure da Valerie Hunt a Los Angeles. Gli stessi Bartenieff e Davis insieme a Birdwhistell e Carolyn Burton hanno ripreso la notazione di Laban utilizzandola per gli scambi non verbali e mettendola su ordinatore.

Laban è conosciuto soprattutto per aver creato a Londra un centro di ricerca sul movimento — il Center for Mouvement Research [3] — che continua ad organizzare seminari di formazione ed un cui ramo indipendente ha aperto un centro a New York. Questo sistema di annotazione, ripreso e modificato da Laura Sheleen, sarà presentato nel capitolo IV, dedicato alla terapia tramite la danza.

[2] Rudolf Laban, *The mastery of Movement*, Mc Donald and Evans, Londra, 1960.
— H. Laban, *Choreutics, Rudolf Laban*, con annotazioni di Lisa Ullmann, Mc Donald and Evans, Londra, 1966.
— M. North, *The Laban method*, 1972.
— M. Wigman, *The langage of dance*, Mc Donald and Evans, Londra, '66.
[3] Center for Mouvement Research, 8 East, 12ª Strada, New York;
— Dance Notation Bureau, Londra.
— Laban Art Center, Woborn Hill, Adlestone, Surrey, G.B.

III. *IDA ROLF: LA "STRUCTURAL INTEGRATION" O "ROLFING"*

L'"integrazione strutturale" di Ida Rolf[4] può essere descritta come fa Kurt Back, come una specie di chiropratica.

Ida Rolf considera il corpo umano come personalità invece che come espressione di questa e tenta di far apprendere agli individui come vivere attraverso il loro corpo, nel loro corpo, nel loro aspetto, attraverso una ri-nascita o risveglio, rilassando i muscoli e lasciando il corpo ritrovare la propria simmetria naturale. In queste teorie si trova in parte l'influenza di Moshe Feldenkrais.[5]

La Rolf ed i suoi allievi lavorano spesso all'Istituto Esalen.

Il *rolfing* è il riallineamento del corpo e la soppressione degli squilibri dell'organismo e si pratica in una decina di ore di lavoro sul sistema mio-facciale dei muscoli. Questi ritrovano la loro posizione naturale, diventando più elastici, dopo sedute che sono spesso violente e dolorose: ne seguirebbe spesso la guarigione dei piedi piatti, della prominenza del ventre e degli atteggiamenti depressivi. Il cambiamento di portamento è spesso spettacolare anche se il lavoro è estremamente doloroso.

Benché lavori sui muscoli, Ida Rolf non interviene in modo specifico sul movimento. Tuttavia, poiché insegna al soggetto a vivere "nel proprio corpo" e lo "riequilibra" nel senso letterale della parola, gli permette anche di muoversi con armonia. Questa tecnica è quindi differente dal massaggio ortopedico classico ed è anche differente dai massaggi "californiani".[6] John Lilly ha descritto nel suo *Nel centro del ciclone*, come, durante una seduta di rolfing, abbia rivissuto un incidente durante il quale aveva ricevuto un colpo d'ascia ad un

[4] Ida Rolf, *Gravity*, An unexplored Factor in a more human use of human beeing (edizione privata, 1960-70, che si può ottenere richiedendola all'Istituto Esalen).

[5] Moshe Feldenkrais ottiene gli stessi risultati spettacolari di cambiamento di andatura, di portamento e di trasformazione del corpo con un metodo derivato dallo Yoga, quindi senza maj forzare e senza dolori (Cfr. cap. III). È dall'ipotesi di Feldenkrais sulla paura del bambino di cadere — che quindi si sforza, squilibrandosi — che è nato il *rolfing*.

[6] Robert W. Smith, *Tai Chi*, Ch. Tuttle, Rutland, Vermont, 1967.

— Gustaitis, *Turning on*, Mc Millan, cap. 14 e 15, New York, 1969 (inchiesta su Charlotte Selver e Ida Rolf).

— *Journal of structural integration*.

— Sam Keene, "Sing the body electric, my new carnality", *Psychology Today*, quattro ottobre 1970, pp. 56-62 (due articoli su Ida Rolf di uno dei suoi allievi).

— Eshkol Wachmann, *Movement Notation*, venticinque lezioni del Dott. Moshe Feldenkrais, Holon, Israele. The Movement Notation Society Publications, 75 w Arlozorov street, Holon, 1971.

piede: risentì il colpo, il dolore dei punti di sutura — dati sotto anestesia e di cui non poteva avere alcun ricordo cosciente — che gli fecero tanto male da farlo urlare, durante il *rolfing*. Dopo di ciò cominciò, però, a camminare molto meglio di prima.

Anche Pierre Weil descrive come il *rolfing* gli fece tornare bruscamente in mente dei ricordi d'infanzia dimenticati e dei dolori repressi mentre era sotto le mani del massaggiatore di Esalen.

Capitolo Terzo

Moshe Feldenkrais: « Alzati e cammina »

Passato dalla fisica allo Yoga — che ha introdotto in Francia circa cinquanta anni fa — Moshe Feldenkrais è all'origine di una terapia e di una teoria del portamento.[1] Come Perls egli ha acquisito notorietà mondiale verso i settanta anni.

I. *L'UOMO*

Di origini russe Feldenkrais proseguì gli studi di fisica in Francia dove lavorò con Joliot-Curie prima di emigrare in Israele. Cintura nera di Judo e giocatore di calcio fu costretto ad interrompere le sue attività sportive a causa di un incidente al ginocchio. Un chirurgo scozzese gli annunciò che le sue possibilità di riprendere l'attività sportiva erano del cinquanta per cento. Di fronte a questa diagnosi egli decise di studiare il movimento muscolare con un approccio fisico-matematico cercando così di risolvere il suo problema studiando l'anatomia, la psicologia e la fisiologia.

Nel 1949 pubblicò, in inglese, *Body and mature behavior* seguito un po' più tardi da un lavoro in francese. Invitato a fare una dimostrazione al Primo Congresso Internazionale di Psicodramma, pubblicò, nel 1964, per i tipi delle edizioni Chiron la sua comunicazione: *Aspetti di una tecnica: l'espressione del corpo.*

Egli insegna all'Università di Tel Aviv e all'Istituto Esalen. Lavora anche in Francia e in altri paesi d'Europa, in associazione con direttori d'orchestra e insieme al regista teatrale Peter Brook.

[1] Teoria/terapia del portamento, ripresa in parte da una delle sue allieve, Ida Rolf, con il nome di *rolfing*, e sviluppata a Esalen.

II. *LE SUE CONCEZIONI TEORICHE*

Feldenkrais pensa che tutto nell'uomo — compresa la sua sicurezza interna — sia una questione di portamento, di equilibrio del corpo, di posizione dei piedi al suolo e di distribuzione del peso. Egli attribuisce a questi fattori lo stare a proprio agio, il movimento e la stabilità. Secondo lui la maggiore paura del bambino è quella di cadere — paura che associeremo, quanto a noi, a quella di perdere la madre, quella che Freud ha messo in evidenza nel gioco del *Fort-Da*.

D'altronde Feldenkrais afferma che l'essenziale degli stimoli della percezione che arrivano al sistema nervoso, provengono da attività muscolari che sono costantemente influenzate dalla gravità.[2] Pertanto, per lui, "il portamento costituisce una delle chiavi più importanti non solo dell'evoluzione ma anche dell'attività del cervello".[2]

Quest'intuizione conduce Feldenkrais a sviluppare un metodo di lavoro fondato sulla relazione psicosomatica spirito-corpo-ambiente. L'essere umano si percepirebbe attraverso il proprio sistema nervoso, il suo "centro", lo scheletro, i muscoli, le viscere, il suo involucro ed il suo ambiente: cioè lo spazio, l'ambiente sociale e la gravitazione. L'interrelazione, la dinamica di questi fattori fa di ogni individuo un essere a parte.

Poco dopo la nascita, il bambino comincia a distinguere il suo Sé, il proprio Io ed il mondo esterno; nel corso del suo sviluppo egli fa una differenza progressiva tra "me-io" e "non-me" cosa che implica — fra le altre — la possibilità di fissare la posizione del corpo, il portamento in relazione con ciò che lo circonda. Quest'implicazione è particolarmente vitale per l'essere umano nel suo portamento verticale e impossibile senza un sostegno somatico-motorio. L'uomo è un animale che sta in posizione verticale e che deve ad ogni istante vincere la gravitazione. Oltre al mantenimento della temperatura del corpo e dell'equilibrio chimico — cosa automatica e non cosciente — gran parte del nostro sistema nervoso e muscolare deve assicurare il mantenimento dell'equilibrio e della mobilità nel campo gravitazionale — cosa che costituisce un importante fattore di sopravvivenza.

In questa funzione del sistema nervoso risiede il tallone d'Achille dell'uomo. L'aumento del volume del cervello dopo la nascita dà all'uomo, più che ad ogni altro animale, la possibilità di crearsi una

[2] Cfr. Dimostrazioni e Conferenza al Primo Congresso Internazionale di Psicodramma, Parigi, 1964, Facoltà di Medicina. Corso dell'Istituto Esalen, estate 1972, e a Parigi al seminario organizzato dal gruppo di Sociométrie, note personali dell'A.
— Sigmund Freud, *"Al di là del principio del piacere"*, 1921, tr. it. di Umberto Barbaro in *Nuovi Saggi di psicoanalisi*, Roma, O.E.T., 1947, p. 20.

"banca di dati", di risposte in funzione di svariati stimoli. Allo stesso tempo, però, l'uomo ha più possibilità di sbagliare di qualsiasi insetto ben programmato. Spesso, poi, egli non sa neppure di mostrare l'impronta indelebile di cattive abitudini che diminuiscono le sue possibilità potenziali. (Notiamo che Feldenkrais si avvicina alle concezioni di Moreno su questo punto).

Come il soggetto può raggiungere il suo scopo con mezzi diversi — e con maggiore o minore fatica — così molte persone maldestre, dal punto di vista fisico o sociale, riescono a sopravvivere, ma a prezzo di sforzi, fatiche, mali, dolori, malattie, deformazioni, tutto ciò che Feldenkrais riassume nel termine "deviazioni". Il nostro senso cinesico è stato perduto per strada nel corso della nostra evoluzione. Ad esempio pochi sono quelli che potrebbero disegnare con un dito, in aria, la forma esatta ed il posto giusto della propria bocca o del proprio tronco, ancora meno sono i capaci di collocare con precisione le articolazioni delle proprie anche spiegandone il funzionamento.

III. *I PRINCIPI DELLA TERAPIA*

"Ogni persona regola la propria condotta sull'immagine che si è fatta di sé. Se desidera cambiare il proprio comportamento dovrà pertanto cambiare quest'immagine. È necessario capire che non miriamo a sostituire semplicemente un'azione con un'altra ma che cerchiamo di cambiare il modo d'agire". È la dinamica che si oppone alla "statica". "Nel cambiamento dinamico che prendiamo in esame si tratta di slegare il sistema nervoso dalle sue configurazioni compulsive permettendogli di agire in un modo che non sia dettato dall'abitudine ma dalla situazione del momento".[3]

Attraverso queste parole di Feldenkrais si nota l'importanza che ha per lui il fatto che l'uomo abbia un'idea precisa di ciò che è, del posto che occupa nello spazio, di ciò che egli ha intorno. Le sensazioni, i sentimenti e gli schemi motori e corporali sono intimamente e inesorabilmente legati. Se, così come pensavano già Reich e Rogers, è difficile arrivare ai sentimenti si possono tuttavia correggere gli schemi motori. È a partire da questo postulato della realtà del "corpo-spirito" che Feldenkrais cerca di arrivare al corpo atttraverso lo spirito, grazie a una tecnica integrativa.[4]

[3] Moshe Feldenkrais, *Aspects d'une technique: l'expression corporelle*, Primo Congresso Internazionale di Psicodramma, Editions Chiron, Parigi, 1964, pp. 4-5 — Corso alla Televisione svizzera.

[4] ... cosa che spiegherebbe, secondo Françoise Dolto quanto tocchi la gente nella loro profondità arcaica.

Egli tenta, con diversi esercizi, movimenti e posizioni di dare una migliore e più completa immagine di sé, del proprio corpo e dello spazio peri-corporeo, quindi di permettere un maggiore controllo di se stessi. Quest'immagine di sé si situa nella testa, là dove si trovano i "telecettori", i "doppi sensi" degli organi che ci permettono di situarci a partire dai due lati di una base che servono a definire un punto: proprio come registriamo un suono con le nostre orecchie e giriamo la testa verso quel suono. Al di là del senso del tatto, le orecchie, gli occhi e le narici ci collegano con il mondo circostante e ci servono da timone. La testa gira intorno al collo che a sua volta gira sulla colonna vertebrale e sul torace — con la sua "camera d'aria": per camminare bene, tutti questi elementi devono funzionare come se stessero su "cerniere ben oliate".

Feldenkrais formula in questi termini l'azione corretta che risulta da un buon allineamento del corpo:[5]

1. la traiettoria di ogni osso dello scheletro deve essere tale da far pensare che lo scheletro sia sospeso per la testa o sulle braccia tese;
2. i muscoli devono agire in modo da portare alla posizione desiderata e dettata da questa traiettoria;
3. l'intensità del movimento è un atto ideale, lo stesso in tutta la muscolatura, e lo stress di ogni muscolo è proporzionale alla sezione muscolare;
4. queste tre condizioni si combinano per...
5. ... rendere minimo lo sforzo finale.

Tutto ciò dovrebbe permettere al corpo di muoversi in avanti, indietro, verso l'alto, verso il basso, di lato, facilmente e senza sforzo, così come fanno i gatti o i bambini — senza cambiare il ritmo della respirazione, senza dover stringere i denti o altro.

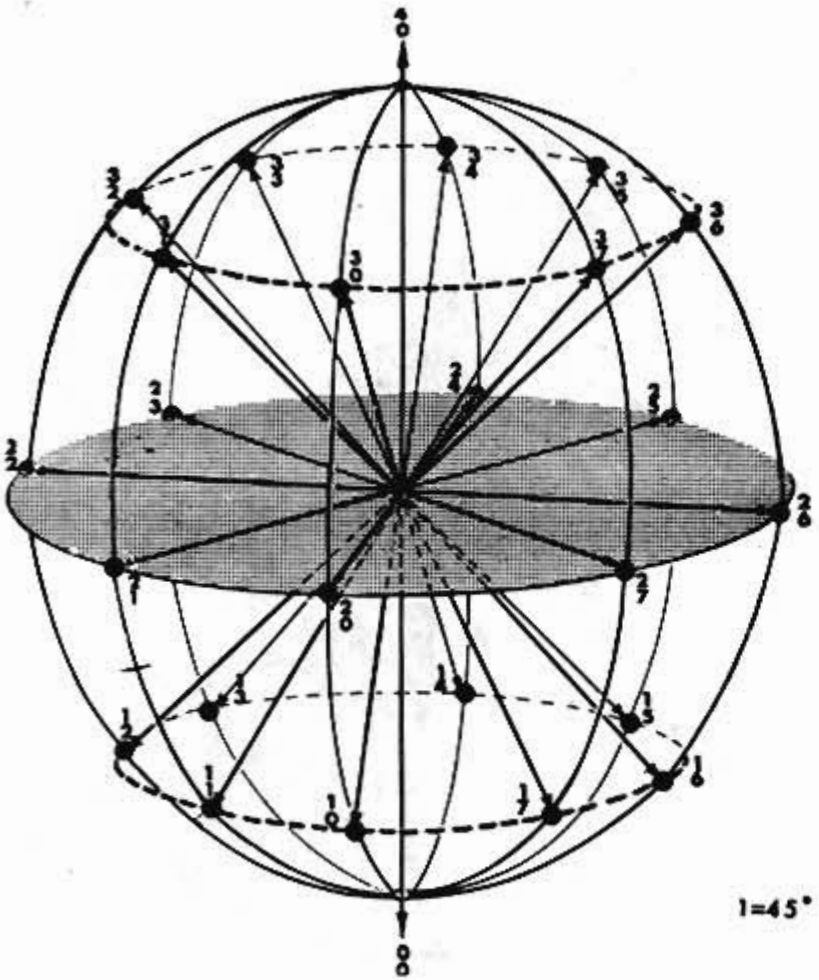
[5] Poiché Feldenkrais ha cominciato a lavorare all'inizio del secolo, ignoriamo i suoi rapporti eventuali con Matthias Alexander.



Feldenkrais



Scomposizione del movimento secondo Feldenkrais
(movimento piano del braccio e della gamba)



Spaccato della posizione del corpo e sue direzioni nello spazio. All'interno della "bolla" dell'uomo in movimento intorno a se stesso, secondo le direzioni di Laban, Laura Sheleen e Feldenkrais (su un palcoscenico o in una sala)

Feldenkrais pensa che sprechiamo la nostra energia e che usiamo solo il cinquanta per cento del nostro potenziale biologico. Egli corregge il movimento con una serie di approssimazioni successive lavorando individualmente o in gruppo.

IV. *GLI ESERCIZI*

Feldenkrais agisce con manipolazioni successive non dolorose — mentre il rolfing, come abbiamo visto, è molto doloroso — e con esercizi progressivi di liberazione delle braccia distese, delle gambe e della rotazione del tronco e della testa. Egli utilizza anche gli esercizi a terra uniti alla percezione dei cambiamenti di sensazioni che avvengono con il cambiamento di posizione.

Gli esercizi sono difficili da descrivere.[6] Il miglioramento degli handicappati fisici è, comunque, spettacolare, così come il raggiungimento della liberazione dei movimenti dei suoi allievi, che sono, spesso, monitori o terapeuti di quaranta e anche di più di cinquanta anni.

Il movimento in spirito, come nello Yoga, prepara al movimento fisico attraverso la conoscenza dei circuiti nervosi in modo che il movimento non sia mai uno sforzo: in principio questo si situa sempre al di qua dello sforzo massimo fornito dall'allievo, che invece progredisce a poco a poco. Il movimento viene preceduto da una spiegazione sul modo in cui ogni muscolo deve essere mosso e da un esercizio progressivo.

L'allievo si rende conto ad ogni istante di ciò che fa, di come respira e di come sente. Egli si concentra anche sulla differenza tra il lato che viene sollecitato — la gamba destra, ad esempio — e l'altro.

V. *UN OBIETTIVO: LA MATURITA'*

Il metodo di Feldenkrais tende a preservare il buon funzionamento dell'apparato del corpo umano, senza alcuna importanza per l'età del soggetto. A quasi ottanta anni, Feldenkrais ne è un'illustrazione vivente straordinaria. Tale metodo tende a fornire un mezzo per lavorare

[6] Feldenkrais ha tentato tuttavia, in *La santé mentale en douze leçons*, Marabout, 1972, e in una serie di trasmissioni alla televisione svizzera: non si tratta né di massaggio, né di manipolazione, né di relax né di ginnastica svedese o di danza ritmica e neppure di yoga ma di espressione e liberazione del corpo e della sua messa in ordine; Cfr. pure certi esercizi descritti in: Eshkol Wachmann, *Movement notation*, Venticinque lezioni del Dottor Moshe Feldenkrais, The movement notation society Publications, Israele, 1971.

al proprio sviluppo, integrando il proprio bagaglio fisico e psichico in vista di una maggiore maturità.

Secondo Feldenkrais, la *maturità* è la possibilità dell'individuo di suddividere non importa quale situazione totale di esperienze passate, riformando queste parti in schemi — *patterns* — più adeguati alla situazione presente; si tratta infine di arrivare a un controllo cosciente che convenga effettivamente al meccanismo del sistema nervoso. In questo senso, la *maturità* è uno stato in cui l'unicità dell'uomo, la sua capacità di formulare nuove risposte o di apprendere, raggiungono un livello "di perfezione".

Per Feldenkrais, così come per Laura Sheleen, arrivare alla maturità è raggiungere la saggezza — e non la vecchiaia — nel pieno possesso dei propri mezzi fisici, intellettuali e affettivi e mantenendo un controllo cosciente su quello che si fa.

In tal senso, benché lavori sul corpo con mezzi derivati dallo Yoga, dall'anatomia, dalla fisica e dalle Arti Marziali, Feldenkrais è in pieno nel nostro tempo.

Capitolo Quarto

Laura Sheleen, La terapia con la danza e l'espressione-impressione

La "dance therapy" si è imposta di recente negli Stati Uniti grazie ai lavori di Imgard Bartenieff e di Marian Chace e grazie all'esperienza clinica effettuata all'ospedale St. Elizabeth di Washington. Questa terapia ha avuto un rapido sviluppo negli Stati Uniti e comincia ad essere praticata anche in Europa.[1]

1. *LAURA SHELEEN*

Danzatrice, kinesiterapeuta e formatrice americana, di origine svedese, Laura Sheleen è nata nel Michigan ma vive ed insegna in Europa dal 1954: [2] dapprima a Parigi, poi in Svezia, in Cecoslovacchia e in Svizzera; dal 1972 si è stabilita in Francia, nella Borgogna da dove parte per i suoi seminari in tutta l'Europa.

La Sheleen si definisce essenzialmente come una terapeuta che lavora con la danza, grazie all'arte del movimento e ad uno "schema del corpo integrato". Essa adatta arte e danza, mimo e disegno alla formazione lavorando su spazio, tempo, energia, sulla velocità, sui ritmi, sul ruolo e la maschera,[3] come pure sull'orientamento del corpo nello spazio e nel tempo.

[1] La "*dance therapy*" ha preso piede negli Stati Uniti soprattutto grazie a Imgard Bartenieff e ai suoi allievi, sia negli ospedali che nelle università. Gli specialisti di questa disciplina si riuniscono durante i Congressi (i cui Atti sono pubblicati da una decina d'anni), in associazioni e luoghi d'incontro — detti Dance Horizons. Laura Sheleen è stata la prima a introdurre questa terapia in Francia, una dozzina di anni fa facendo una dimostrazione al Primo Congresso Internazionale di Psicodramma di Parigi, nel 1964.

[2] Una parte del suo lavoro è stata descritta dal suo allievo e ex-assistente Jacques Dropsy in *Vivre dans son corps*, Epi, Parigi, 1973, pp. 114-115 e 147.

[3] Cfr. i lavori di ricerca sulle maschere effettuati da Schlemmer.

La semplicità dei mezzi che usa, la volontà di non fare spettacolo e di non fare azioni brutali sono altrettanto notevoli quanto gli effetti della sua pedagogia.

II. *DIVERSE INFLUENZE E APPORTI PERSONALI: UN METODO COMPOSITO*

Laura Sheleen è stata influenzata da David Gureivitch [4] — allievo del mimo Jacques Lecoq — si è ispirata, per la scultura, a Bess Menzendick [5] e per la danza a Martha Graham e alle scuole di Balanchin, di Jose Limon e Hanya Holmes; [6] da Kandinskij ha tratto la sua concezione spirituale dell'arte e dal metodo di Stanislavskij e dal proprio insegnamento all'Actor's Studio di New York, i suoi riferimenti al teatro; inoltre nella Sheleen si vede l'impronta di Meyron Biegler e di Fritz Perls [7] — se non altro nella sua citazione della "pattumiera" cioè del gettare, psicologicamente, tra i rifiuti tutto ciò di cui non si ha bisogno e nel suo approccio diretto e senza fronzoli coi pazienti nel gruppo. Ha seguito personalmente un'analisi reichiana all'Istituto Reich di New York, un'analisi junghiana a Parigi e una formazione allo psicodramma triadico in Francia. Si è anche interessata a diverse tecniche di massaggio occidentale e orientale, alla kinesiterapia, allo Yoga, allo Zen e all'artigianato.

Laura Sheleen ha messo a punto un metodo d'impressione-espressione del corpo, o piuttosto di liberazione dell'energia corporea grazie a uno schema del corpo e all'inserzione cosciente di questo nello spazio e nel tempo con una serie di giochi relazionali di gruppo e di esercizi di comunicazione e di scambio. La Sheleen utilizza la sua esperienza della danza e del palcoscenico per strutturare l'energia. Lavora sull'essere umano con i ruoli e con delle maschere che fa realizzare ai membri del gruppo. Parla dell'uomo come di un attore davanti

[4] Il Dott. David Gureivitch, reumatologo americano, e Charlotte Selver hanno introdotto negli Stati Uniti la "coscienza del corpo". La Selver ha introdotto in America, una quarantina di anni fa, la scuola tedesca del *movimento funzionale* degli inizi del secolo di Elsa Grindler (di Berlino) e di Heinrich Jacoby (di Zurigo), con il nome di *Sensory awareness*. Questa teoria ha influenzato i suoi allievi dei quali il più celebre fu Fritz Perls.

[5] Bess Menzendick è stata la prima o una delle prime a fare l'analisi del movimento funzionale ma essendo una scultrice lo ha fatto in modo relativamente statico.

[6] Hanya Holmes è un'allieva di Wigman e Laban — Londra, Art of Movement school — ed è stata una delle prime a fare una terapia con la danza.

[7] Laura Sheleen ha diviso con il marito e alcuni colleghi — tra i quali Perls — un appartamento a New York nel 1950 e sembra essere stata influenzata da Perls e dalla Gestalt.

a degli spettatori, avvicinandosi così, in un certo senso, alla concezione dei ruoli di Shakespeare o di Pirandello, ma anche a quella dello psicodramma.

Alcuni dei suoi giochi assomigliano a quelli dei gruppi d'incontro descritti da Schutz in *Gioia*, a quelli dell'Istituto Esalen, ai "giochi di ruolo" e alle sedute di espressione libera — e ciò è dovuto probabilmente all'influenza delle persone che sono all'origine di questi metodi — ma anche alla sua creatività personale (la Sheleen si propone di pubblicare un libro sui suoi giochi e le sue maschere).

Laura Sheleen-Dropsy ha adattato e completato il sistema di Laban sulla struttura cosciente dello spazio con la proiezione su questo stesso spazio di "direzioni personali" [8] a partire dal corpo umano: in avanti, indietro, all'infinito, a destra e a sinistra, a partire da un asse parallelo agli occhi, alle spalle e alle anche del soggetto che sta in piedi e che "abita il proprio corpo". La Sheleen considera inoltre qualsiasi stanza come una scena, uno spazio per la comunicazione tra spettatori e attori, che designa con il termine di "spazio frontale".

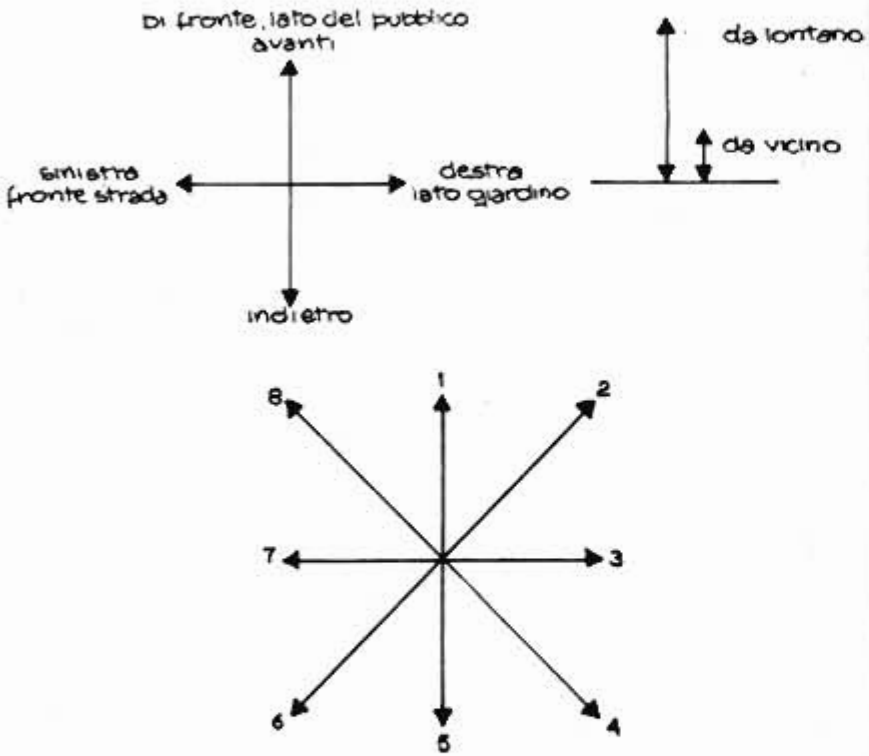
III. *L'INTEGRAZIONE DELLO SPAZIO E DEL TEMPO NEL CORPO*

1. LO SPAZIO

Laura Sheleen pensa che la strutturazione cosciente dello spazio comincia con la nozione di "direzioni assolute" basate sulla relazione dell'essere con la terra — il basso, lo zero, l'attrazione terrestre — e con il cielo — l'alto, l'infinito — relazione che viene definita in rapporto alla verticale del corpo. A partire da questa definizione, introduce le nozioni di spostamento e le direzioni orizzontali — destra, sinistra, avanti, indietro, Nord, Sud, Est, Ovest.

Ci si può muovere effettuando uno spostamento del corpo in profondità (piano della profondità) oppure da sinistra a destra (piano frontale). Laura Sheleen suddivide questi quattro punti cardinali,[8] con delle diagonali in una specie di Rosa dei Venti a otto rami numerati convenzionalmente da uno — posizione "di fronte al pubblico" a otto, nel senso orario:

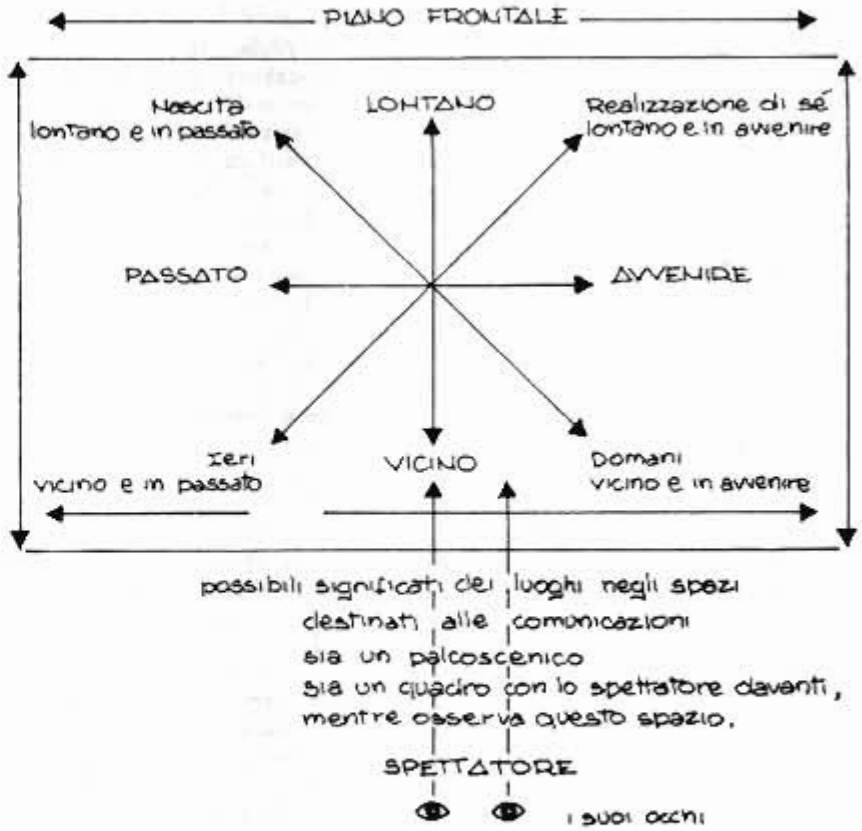
[8] Queste direzioni sono convenzionali e non designano realmente i punti cardinali. Cfr. le illustrazioni.



Lo schema numerato da uno a otto in senso orario permette di trovare:

— le otto direzioni generali orizzontali (1 = avanti diritto; 2 = in obliquo-diagonale verso destra; eccetera);
— le due direzioni assolute verticali (verso l'alto-infinito, l'aria; verso il basso, la terra, lo zero).

La combinazione di questi sistemi con il sistema rotatorio dei movimenti circolari in senso orario o antiorario permette alla Sheleen d'indicare e di far eseguire qualsiasi movimento da qualsiasi persona, dopo un breve allenamento che può durare da una a cinque ore.

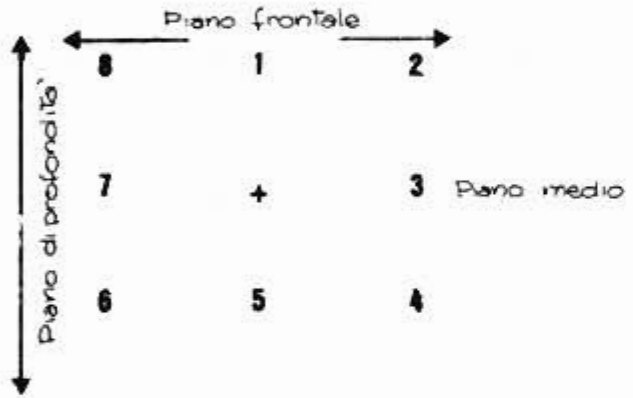


2. IL TEMPO

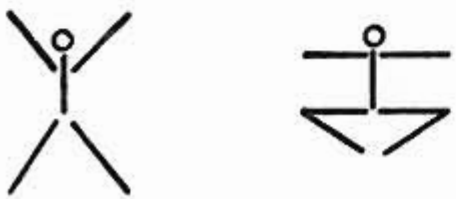
Laura Sheleen insiste sull'importanza d'integrare non soltanto lo spazio ma anche il tempo nel corpo, nello schema del corpo e di avere dei punti di riferimento e delle strutture. Ella ricorda che è a partire dal corpo e dalle sue percezioni che l'uomo è strutturato per il tempo e per lo spazio: il cuore a riposo ha circa sessanta battiti al minuto — cioè un battito al secondo — ora l'uomo ha diviso i minuti in sessanta secondi e le ore in sessanta minuti. Però, l'umanità ha dimenticato

ormai che la sua misura del tempo non è arbitraria e che proviene dalla relazione del vissuto del corpo con il ciclo cosmico.

Poiché il tempo, all'origine, è quello del corpo, l'uomo primitivo ha percepito il giorno e la notte, ha diviso il giorno in dodici ore, ha percepito il mese lunare e suddiviso l'anno in dodici mesi lunari, ritmando quest'anno con il ciclo delle quattro stagioni. Egualmente le prime misure sono partite dal piede, dal pollice e dal passo: il passo dell'uomo che cammina con un piede "che conduce", un occhio che "dirige" e l'altro piede "che segue", cioè un "tempo", un ritmo.



Laura Sheleen annota i gesti di apertura del corpo: braccia e gambe aperte del "Cristo in croce", del Budda, delle buone relazioni; i gesti di chiusura: braccia incrociate o chiuse a protezione del petto, gambe chiuse, a volte movimenti verso sinistra, movimenti di ripiego, di protezione, di difesa, di chiusura agli altri. Effettua questa annotazione a partire dalla combinazione dei sistemi evocati precedentemente:



IV. *LA COMUNICAZIONE*

Sul modello dell'andatura, Laura Sheleen distingue nella comunicazione, il ruolo forte, brillante, tonico del *conduttore* che dà o cambia la direzione e il ruolo del "gregario" più debole, dolce, silenzioso e disponibile. Essa insiste anche per dare a ciascuno un'esperienza dei due ruoli con esercizi fisici semplici, intercambiabili, ludici, che apprendono ai più timidi ad affermarsi, e di lotta tra le polarità: attivo/passivo, positivo/negativo, femminile/maschile.

Per ogni difficoltà di comunicazione Laura Sheleen sottolinea le responsabilità tanto di chi emette che di chi riceve, tanto del canale del messaggio che di chi lo ascolta; ripete che "tradurre è tradire" e che ripetere soltanto è puro rumore o una deformazione; in ogni caso ciò impedisce ai due attori di comunicare direttamente e pienamente: questi ultimi sono influenzati dai movimenti del pubblico e dalle comunicazioni parassite dell'ambiente affettivo.[9] La Sheleen distingue tra "l'impressione" — *imprinting* — comprensione, introiezione e metabolizzazione di un'idea o di un gesto, e la sua "espressione" — cioè la sua emissione —; fa pure una differenza tra la creazione di un *prototipo*, e la sua *riproduzione speculare* — quasi sempre deformata dalla difficoltà di cogliere il messaggio non-verbale totale rispetto al messaggio verbale nella relazione.

La Sheleen sottolinea inoltre il rispetto della misura e della dimensione mettendo in evidenza il tempo di preparazione all'azione — cioè il "vuoto e pieno", il fatto ad esempio d'immagazzinare aria prima di farla fuoriuscire per parlare. Insiste sulla necessità se si vuole andare verso qualche cosa, di abbandonare tutte le altre o di servirsi, di queste "altre cose" come di una base che serva a costruire ciò che si vuole realizzare. Infine, insegna, con una serie di esercizi che la preparazione permette di prevedere l'azione: questa, una volta iniziata, è immutabile.

Degli esercizi *ritmici* permettono una grande varietà di strutture di tempo *battendo la misura*: 1-2, 1-2 o 1-2-3, 1-2-3-... o 10-11-12; si possono così distinguere i tempi forti dai tempi deboli così come si può battere il silenzio,[10] e ciò può essere visualizzato con una

[9] Rimandiamo su questo punto alla seconda parte dell'introduzione.

[10] Valerie Hunt, "Neuromuscolar organization in emotional states" in *What dance therapy really is*, 1972, American dance-therapy association, Kensington, Maryland, U.S.A., Suite 300, 10400 Connecticut Av., pp. 16-42.
— Imgard Bartenieff, Martha Davis, F. Paulay, *Four adaptations of effort shape theory in research and teaching*, Dance Notation Bureau, New York, 1972. (Effort-Shape è un adattamento americano del metodo di Laban).
Il problema del tempo e del ritmo è difficile da chiarire — anche per i musicisti — malgrado gli sforzi di Klee e della Sheleen. Si può cambiare il

successione di "pieni" e di "vuoti" (puntini di sospensione) : - ... - ... - ; questi esercizi, queste sequenze, permettono di accorgersi di ciò che è detto e di ciò che non è detto, della parola come del silenzio — che è un'altra forma di espressione. Un'altra serie di esercizi porta all'identificazione della *forma* e del *fondo* nel qui ed ora (la Gestalt), gettando tra i rifiuti quello che non è utilizzabile.[11]

La Sheleen nota ancora che non è per caso se la dimensione spazio/temporale ha un sesso, cosa che ella nota così:



Infatti si dice: *il* cielo, *il* braccio, *il* tempo ma anche *la* terra o *la* gamba. È interessante notare che il senso del segno femminile ♀ è diretto verso il basso e rinvia dunque alla donna, alla madre terra, mentre quello maschile ♂ è situato sulla diagonale 6-2: ↗; questa diagonale è quella dello spirituale nell'arte di Kandinsky; in alto e a destra secondo la tradizione delle icone russe indica il più alto grado di perfezione dell'uomo (infatti Dio è immaginato sempre sulla verticale).

V. *LA CATARSI*

Nel suo lavoro la Sheleen insiste sulla presa di coscienza del lavoro effettuato: del movimento e della sua preparazione mentale e fisica, percepibile dall'occhio esercitato. Per contro tale metodo non mira mai ad uno sfogo incontrollato.

tempo — condensandolo o dilatandolo — senza per questo cambiare il ritmo delle relazioni; oppure si può cambiare la velocità di un ritmo ed allora si cambia il tempo — il ritmo infatti è inserito in un tempo — rispettando sempre le proporzioni tra tempi forti e deboli — problema quest'ultimo di difficile soluzione nella musica. Nel metronomo si vedono queste divisioni, ad esempio tra il "lento" e "l'allegro" o tra il "grave" e "l'agitato", divisioni che segnano il tempo; il metronomo può infatti segnare il tempo più o meno rapidamente, strutturandolo con un ritmo. La norma di un metronomo è in genere di sessanta battiti — cioè i sessanta battiti al minuto del cuore umano.

[11] Secondo le espressioni di Fritz Perls.

La catarsi[12] viene raggiunta assumendo e superando un problema, avendo coscienza del corpo, nello spazio e nel tempo, del suo modo di essere. Questa presa di coscienza è associata a una pedagogia per stare meglio, utilizzare meglio la propria energia e vivere meglio nel proprio corpo. Questa pedagogia evita qualsiasi comunicazione mistica o fusionale, proponendo invece calore, una certa direttività, dello humour e rapporti diretti e semplici qui ed ora: anche se preserva la "star sulle sue" la Sheleen tenta di scoraggiare qualsiasi transfert.

[12] Per Laura Sheleen la catarsi che si realizza in uno sfogo è una forma di fuga. Ella si oppone dunque a qualsiasi formazione brutale o intensiva e a qualsiasi manipolazione del gruppo che porti all'espressione violenta del gruppo o alla fusione.

Capitolo Quinto

Alcune tecniche complesse di liberazione spirituale attraverso il controllo del corpo

A fianco dei movimenti animati della Sheleen e di Feldenkrais fioriscono attualmente innumerevoli altre tecniche che colpiscono soprattutto per il loro eclettismo. Ci limiteremo a parlare di alcune di queste tecniche chiarendo ciò che hanno in comune.

I. *LA SCIENTOLOGIA*

All'origine questa tecnica si chiamava la "dianetica". Si tratta di un sistema filosofico e psicologico messo a punto da L. Ron Hubbart, un autore di libri di Fantascienza. In questa tecnica, mentre l'allievo racconta la sua storia, i suoi riflessi psico-galvanici vengono registrati da un "riflessometro". Ogni volta che questo registra una risposta, colui che ascolta fa ripetere all'allievo ciò che ha appena detto. Riprendono l'argomento insieme finché l'apparecchio non registri più alcuna variazione di potenziale. Si tratta, potremmo dire, di una specie di "psicoanalisi tascabile" che utilizza il *feed-back*. Questo gruppo ha influenzato Fritz Perls, prima della creazione della Gestalt Therapy, e Laura Sheleen, verso il 1950.

II. *LA SOFROLOGIA*

Il suo creatore, il professor A. Caycedo, la definisce come una branchia della medicina che studia gli stati della coscienza umana e le sue modificazioni. Essa condurrebbe alla conoscenza di se stessi e degli altri e viene utilizzata per umanizzare la medicina. Creata nel 1960, la sofrologia si è limitata all'uso clinico ma ora comincia ad essere utilizzata con singoli pazienti individuali. La parte pratica prevede l'apprendimento del "training autogeno modificato" di Schultz, gli esercizi

pratici di "auto-anestesia" e la "sofronizzazione". In essa sono compresi metodi di relax statici e dinamici insieme ad esercizi respiratori ed esercizi di liberazione delle fosse nasali. Il fine di questi esercizi è quello di rinforzare l'equilibrio psico-fisico. La sofrologia si fonda sul controllo del corpo a partire da quello del respiro ed aiuta a sormontare il dolore — ad esempio nella cura dei denti, o durante il parto o in altre operazioni. Essa da qualche tempo ha legami con la psicologia umanista e con la psicotronica.

III. *ARICA*

Il nome viene dalla città cilena di Arica, nella quale Oscar Ichazo, fondò il suo primo "gruppo". Si tratta di una serie di esercizi che Ichazo ha tratto dalle tradizioni mistiche occidentali e orientali. Non si tratta di un movimento spirituale ma di una specie di "tecnologia della coscienza", un insieme di tecniche insegnate da persone formate dal maestro Ichazo — maestro nel senso che il suo insegnamento riguarda tanto il corpo che lo spirito. L'obiettivo è il risveglio progressivo della coscienza fino alla realizzazione di una perfezione naturale, individuale e sociale.

Creato a New York nel 1971, l'Istituto ha ventisei centri e diecimila adepti, L'insegnamento è intensivo e mentre dapprima era stato concepito per periodi di tre mesi, ora è previsto per un periodo di quaranta giorni. La giornata comincia con una seduta di "psicocallistenia", una combinazione di ginnastica, di eurjtmia e di yoga e continua con una grande varietà di esercizi: meditazione sonora in cui si apprende ad ascoltare la musica con tutto il corpo; meditazione "a colori", in cui ad ogni giorno della settimana corrisponde un colore, uno spirito ed un pianeta; la "respirazione alfa" che favorisce l'emissione di onde "alfa" dal cervello; danze, canti di mantra, esercizi di riduzione dell'Io, studio dei diversi livelli di coscienza e osservazione di sé.

Di recente, l'Arica ha aperto un centro a Parigi, diretto da Mitsu e Henri Naslednikov che vi propongono serate e seminari. Questo movimento si sta poco a poco diffondendo in tutto il mondo.

IV. *LA DINAMICA MENTALE*

Questa tecnica si presenta come una sintesi dei metodi scientifici occidentali e dell'insegnamento tradizionale orientale. Comporta innanzi tutto una serie di esercizi di rilassamento. I partecipanti vi apprendono a ricercare e poi controllare uno stato di coscienza parti-

colare, caratterizzato dalla preponderanza delle onde "alfa". Essi sono invitati a crearsi mentalmente due assistenti immaginari, un uomo e una donna. Alla fine del seminario vengono effettuati degli esperimenti parapsicologici, ad esempio: esaminare e descrivere il caso di una persona malata che il partecipante non ha mai visto. Il seminario Alfa [1] è animato dall'Associazione per lo sviluppo della persona (A.D. R.A., di Parigi).

V. *LA RELAZIONE ESSENZIALE*

Questo nome designa una sintesi delle discipline antiche, come il Tantra-Yoga, ad esempio, e di approcci psicologici contemporanei come la "Gestalt", Arica, il massaggio profondo, la meditazione. Tutte queste tecniche non sono affatto incompatibili, anzi si possono completare ed è possibile, nell'ambito dei centri di formazione esistenti, di passare dall'una all'altra, così come ci si può attenere ad una sola di esse.

VI. *IL METODO VITTOZ*

Abbiamo parlato poco fin qui della tecnica del *relax* come tale perché essa viene utilizzata più nella medicina psicosomatica e nella terapia individuale che nel gruppo, anche se il "training autogeno" di Schultz e l'"eutonia" di Gerda Alexander vengono spesso praticate individualmente *in* gruppo — non sono cioè delle tecniche *di* gruppo. Tuttavia il fatto che il relax entri sempre di più a far parte delle nuove terapie di gruppo ci porta a menzionare brevemente un approccio di questo tipo, quello del dottor Vittoz.[2]

Il dottor Roger Vittoz elaborò il suo metodo a Losanna, verso la fine del secolo scorso. Il suo punto di partenza era che "è necessario apprendere a sentir bene" se si vuole "pensare bene". Per Vittoz era un'impresa vana il voler cambiare i pensieri del nevrotico — ad esempio i pensieri di un fobico — con la parola. Si poteva, invece, far uscire il nevrotico dall'ambito dei suoi pensieri stereotipati se gli si permetteva di ritrovare delle sensazioni corrette. Vittoz affermava che il nevrotico era vittima di un "vagabondaggio cerebrale", secondo lui questi era oggetto di una rottura tra "l'automatismo cerebrale" e "l'automatismo fisico". Si comprenderà in tal modo che Vittoz pensasse che fosse fondamentale "ritrovare il proprio corpo": il pensiero insistente affaticherebbe il cervello mentre la sensazione lo distenderebbe arricchendolo.

La differenza essenziale tra il metodo di Schultz e quello di Vittoz consiste nel fatto che il primo ricorre all'induzione verbale e alla suggestione per risvegliare i diversi segmenti del corpo alle sensazioni di calore e di pesantezza mentre il secondo sviluppa nel soggetto il senso e la messa a punto di questa sensazione".

La prima tappa del "Vittoz" consiste in esercizi che si fondano egualmente sulle sensazioni esterne e interne. La seconda fase del decondizionamento nevrotico prevede esercizi di "emissività", ad esempio su figure geometriche o su colori.

L'originalità di questo metodo può essere riassunta in una frase: "arrivare al controllo delle idee attraverso la sensazione di partenza e la messa a punto di questa sensazione".

Lo scopo, comune ai differenti movimenti che sono riuniti in questo capitolo, sembra essere quello di raggiungere una maggiore ricchezza nell'espressione spirituale. Si noterà l'importanza che vi occupano le tecniche di rilassamento. Però, il riferimento alle tradizioni occidentali e orientali — dal punto di vista filosofico, da quello della psicologia sperimentale, dell'introspezione e delle tecniche respiratorie — modulano ognuno di questi metodi conferendo loro caratteri specifici.

[1] Cfr. per i "seminari Alfa" il capitolo successivo.

[2] Questo paragrafo è stato redatto a partire dalle note forniteci gentilmente dal signor Georges Tosello, psicopatologo che pratica il metodo Vittoz a Luceram; da *Thérapie du Dr. Vittoz*, Epi, Parigi, 1976; e dai commenti del Padre Pierre Piprot d'Alleaunes, La Sainte-Baume. Chi scrive ha praticato il metodo in questione a Sainte-Baume.

Capitolo Sesto

« Esperienze trans-personali » L'uomo e l'universo

È quasi un paradosso l'inserire in una parte del libro, che tratta della liberazione attraverso il corpo, persone che pretendono di agire psichicamente sul corpo, di comunicare telepaticamente, leggere il pensiero altrui o addirittura "viaggiare" al di fuori del proprio corpo. Allora liberazione *del* corpo deve essere presa nel senso latino di "ex", cioè uscire, liberarsi del corpo. Eccettuato "Findhorn", gli altri sono movimenti recenti che provengono dalla California.

I. *FINDHORN O LA RIVITALIZZAZIONE DI UOMINI, PIANTE E TERRA*

La comprensione dell'"energia" delle piante e delle forze poco conosciute nell'ambito scientifico ha avuto applicazioni inattese con l'esperimento della fattoria di Findhorn — nei pressi di Inverness in Scozia. Dopo molti tentativi Peter e Eileen Coddy e la loro collega Dorothy Maclean sarebbero riusciti, intorno al 1962, utilizzando l'energia personale e forze spirituali, a far crescere legumi, grano e frutta, che sono spesso migliori dei vegetali normali e a volte con piante "impossibili da far crescere" nel clima scozzese. Costoro non hanno quindi utilizzato concimi ma la meditazione e le preghiere collettive intorno ai campi.

Quest'esperimento è stato descritto da David Spengler e Paul Harvken in un libro intitolato: *The Magic of Findhorn*. Attualmente si è creata una "comunità" a Findhorn con il nome di Findhorn Foundation ed un centro di formazione, il *Cluny Hill College*.

II. *"OUT OF THE BODY EXPERIENCE" O LO SDOPPIAMENTO DEL CORPO*

Una serie di ricerche sulla parapsicologia, soprattutto inglesi, sembrano affermare che certe persone hanno o hanno avuto l'impressione

di "uscire fuori dal loro corpo" in uno stato alterato di coscienza e di viaggiare così nello spazio con il loro "corpo astrale" o "corpo bioplasmatico". Costoro si sarebbero visti mentre camminavano o stavano seduti oppure avrebbero "visitato" degli amici ammalati o in pericolo — che potrebbero aver avuto l'intuizione di un contatto con loro — oppure di essere salvati da un pericolo dalla "visita" di un amico.

Secondo uno studio effettuato a Londra nel 1968 da Celia Green [1] all'Istituto di ricerche psico-fisiche — studio patrocinato da eminenti psicologi, statistici, psico-sociologi e cibernetici come Cyril Burt, Ross Ashby, H. Eysenck, Michael Argyle, Gardner Murphy, H. Price e Grey Walter — sulle quattrocento persone che avevano risposto di aver avuto quest'esperienza, sembra che persone tutte differenti sia per estrazione che per l'aver praticato o no la meditazione o le droghe psichedeliche, abbiano avuto l'occasione di vivere una situazione di questo tipo. Bisogna aggiungere che l'inchiesta era stata realizzata per radio, con l'aiuto della B.B.C. e che in un paese in cui si accettano ancora comunemente i castelli abitati dai fantasmi questa richiesta non era parsa strana.

Gli interrogati descrivevano esperienze diverse affermando a volte di aver avuto l'impressione di essere soltanto "energia senza corpo" — *asomatic experience* — oppure di aver sempre un corpo — astrale? bioplasmatico? etereo? o altro? — che ad esempio vedrebbe un altro corpo — il loro — che cammina o che dorme (*parasomatic experience*). L'esperienza a volte è quasi reciproca nella misura in cui la "persona visitata" da questo corpo dichiara di aver avuto l'impressione nel sonno, che vi fosse qualcuno nella stanza che egli identificava — e l'ulteriore verifica lo confermava —. Si trattava ad esempio di un marito che dichiarò di essere stato visitato dalla moglie mentre leggeva il giornale, egli si sentì chiamare con estrema urgenza e scoprì infatti che la moglie stava quasi per affogare nel bagno, senza che questa avesse potuto articolare alcun suono.

Gli esperimenti e le ricerche effettuati ultimamente dai sovietici e dalla Marina americana sulla trasmissione del pensiero — si sa, ad esempio, che le onde cerebrali di una coniglia sono cambiate allorché furono affogati in mare i suoi coniglietti, senza che gli sperimentatori potessero stabilire il momento esatto del cambiamento — così come altri esperimenti effettuati durante "l'allunaggio" degli astronauti, potranno, forse, confermare o infirmare scientificamente queste affermazioni.

[1] Celia Green, *Out of the body experience*, Ballantine, New York, 1973.

III. ONDE ALFA E "BIO-FEED-BACK"

Con l'aiuto di apparecchiature di "bio-feed-back" sono stati tentati degli esperimenti atti ad alterare o modificare le onde alfa di un individuo per curarlo.

È possibile insegnare il controllo volontario e la produzione di onde cerebrali del tipo alfa — da otto a tredici cicli il secondo e che riguardano soprattutto il riposo da svegli e la meditazione — con l'aiuto di apparecchi speciali detti di "bio-feed-back"; si tratta di "deltafoni" collegati al soggetto da elettrodi e che segnalano il momento in cui questi emette onde alfa.

Il *feed-back* è un termine che proviene dall'informatica e che significa messaggio di ritorno, esso viene generalmente usato in psicologia sociale per indicare, tra l'altro, il termine di paragone tra messaggio emesso e messaggio ricevuto dai partecipanti ad un gruppo di formazione ed anche per indicare l'accessibilità dei risultati di un procedimento a colui che lo esegue.

Il bio-feed-back è una retroazione biologica. Negli Stati Uniti ci si serve, in medicina, di apparecchiature che permettono di controllare il proprio ritmo cardiaco, la propria tensione muscolare o la produzione delle onde cerebrali per guarire o mantenere a un livello accettabile un certo numero di malattie. Queste applicazioni sono dovute ai lavori di Joe Kamya. Infine, dall'inizio degli anni sessanta, queste tecniche servono sia a trattare l'emicrania sia al trattamento di malattie cardiache o di reumatismi.

IV. IL "SEMINARIO ALFA"

Da quando queste apparecchiature di "bio-feed-back" sono state messe in vendita, la loro diffusione tra il pubblico ha permesso a certe persone di evitare di fare il lungo e paziente sforzo necessario per apprendere la meditazione: fornendo un certo grado di distensione queste apparecchiature promettono di far raggiungere anche "l'illuminazione" degli stati di meditazione.

Certi organismi di formazione dichiarano d'insegnare una forma di *relax* che permetterebbe di "mettersi sulle onde alfa" o addirittura di leggere il pensiero altrui.

Attualmente il "metodo alfa" è divenuto, in alcuni casi e in alcuni centri di formazione, un metodo che in gruppo e senza apparecchiature insegna diversi sistemi di controllo di sé — come, ad esempio, la tecnica francese della "dinamica mentale".

V. GLI STATI DI COSCIENZA ALTERATI - "ALTERATED STATES OF AWARENESS"

Con l'aiuto di droghe, come la mescalina o l'L.S.D., o di pratiche di meditazione, certe persone raggiungono degli stati di coscienza alterati che essi ricercano sia per vedere altrimenti la vita, sia per avere una coscienza di sé differente, sia per darsi delle emozioni forti, oppure per vivere un'esperienza religiosa, quando non si tratta di "risalire nel tempo" e di accedere a "prima della loro attuale vita".

VI. LA PERCEZIONE EXTRASENSORIALE

Si tratta di un campo molto controverso che sta tornando di moda in California ed ora anche in Europa.

Già nel diciannovesimo secolo si era cominciato a investigare nel campo della parapsicologia — telepatia, previsione di eventi, apparizioni di moribondi, di morti, di persone in pericolo, movimenti (detti spontanei) di oggetti — tutti eventi sconosciuti e non comprensibili con la fisica o le scienze naturali. Un gruppo di ricercatori dell'Università di Cambridge coadiuvato dal fisico William Barett, dal pastore W. Stainton Moss e dall'universitario F. W. Myers si formò in Inghilterra per studiare questi fenomeni.

William James ha creato un gruppo simile negli Stati Uniti.

Malgrado le reticenze degli ambienti universitari alcune ricerche sono state portate avanti nelle università americane di Harvard e di Stanford, poi, nel 1930, fu aperto un laboratorio di parapsicologia alla Duke University da J. B. Rhine con l'aiuto del psico-sociologo William McDougall.

Gli esperimenti fatti a Duke con un piano sperimentale rigoroso hanno dimostrato che alcuni soggetti potevano "vedere" a distanza dei disegni semplici che venivano nascosti — ad esempio delle carte da gioco o forme geometriche semplici, che venivano nascoste in buste sigillate — e ciò in maniera statisticamente significativa. Queste esperienze non hanno tuttavia convinto il mondo scientifico malgrado — o forse proprio in ragione — delle dimostrazioni di Uri Geller sugli orologi e di Rhine sui dadi da gioco: difatti non si può convincere utilizzando il metodo sperimentale di ciò che invece appartiene al campo dell'esperienza. Tuttavia, secondo un'inchiesta realizzata nel 1955 dal Journal de Parapsychologie presso i membri dell'Associazione americana di Psicologia, la credibilità della parapsicologia è in aumento: nel 1938 solo il sette per cento pensava che essa fosse possibile mentre nell'inchiesta del 1955 i favorevoli erano poco meno del trenta per cento e sono anche di più all'ora attuale.

Secondo lo psicosociologo tradizionale americano Gardner Murphy si possono distinguere quattro forme di percezione extra-sensoriale (ESP).

1. la telepatia o trasmissione del pensiero a distanza;
2. la chiaroveggenza o visione-percezione di oggetti o di soggetti a distanza;
3. la precognizione o profezia;
4. la psicocinesi o influenza su operazioni fisiche a partire da operazioni mentali (ad esempio ottenere una cifra prefissata gettando i dadi da gioco).

I risultati di queste esperienze sono controversi poiché se sono statisticamente significativi essi superano di poco il caso, inoltre i risultati sono in genere migliori all'inizio dell'esperimento che verso la fine. Sarebbe interessante ricordare a questo proposito il cavallo calcolatore Hans [2] che indovinava le cifre anche in assenza del domatore, finché ricerche accurate non permisero di appurare che il cavallo era capace di percepire l'aumento d'interesse della folla attraverso i micromovimenti muscolari delle persone, nel momento in cui raggiungeva il numero prescelto (secondo i lavori di O. Pfungst nel 1911).

Attualmente c'è di nuovo interesse per queste ricerche in relazione a quelle sull'energia, la bio-energia, il bio-plasma (attraverso le onde kirliane), la spiritualità indù, i seminari sulla morte e la sopravvivenza, con tutta una serie di pubblicazioni su questi argomenti.

VII. *PSICOLOGIA TRANSPERSONALE O "TRANSPERSONAL PSYCHOLOGY"*

Dopo i gruppi diretti verso l'esterno e la relazione con l'altro — i T-Group —, monitori si sono interessati alle relazioni con gli altri e con il corpo, poi alle relazioni con se stessi e con l'interno di sé, l'energetica personale e la respirazione (Hara, Ch'i) quindi si sono rivolti alla meditazione ed infine alle esperienze transpersonali: "*peak experiences*", meditazione-misticismo-trascendenza di sé, "coscienza cosmica" e controllo volontario degli stati interni e degli stati alterati di coscienza.

Nel 1969 è stata fondata un'associazione che raggruppava coloro che praticavano tutti questi metodi e coloro che vi si interessavano: Warren Bennis, associato al N.T.L. di Bethel; Stanislas Grof, affascinato dalle ricerche sull'L.S.D.; Laurence Lee Shan, Stanley Kripner, fisico appassionato di misticismo e di parapsicologia che aveva guidato il primo viaggio di americani interessati agli apparecchi

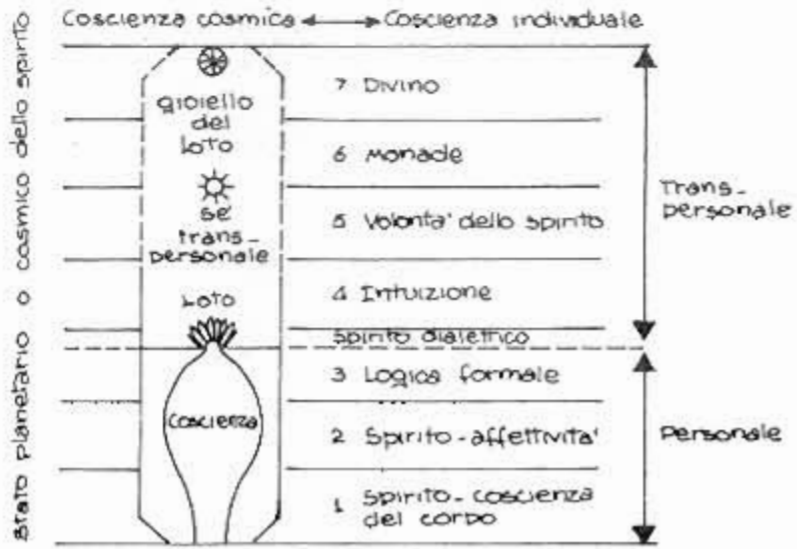
[2] Otto Pfungst, *Clever Hans, the horse of Mr Von Osten*, Halt, Reinhart & Winston, New York, 1911.

dei Kirlian in Unione Sovietica; Michael Murphy, proprietario e fondatore dell'Istituto Esalen; Robert Tannenbaum, specialista del T-Group; Herbert Guenther, specialista europeo del Tibet; Chögyam Trungpa, Rimpoche tibetano; lo scrittore Arthur Koestler; lo psicoanalista Viktor Frankl e l'esistenzialista Medard Boss. Costoro hanno anche fondato una rivista, il *Journal of Transpersonal Psychology*.

Questa disciplina viene a volte messa in relazione con l'opera di C. G. Jung e con i libri di Aldous Huxley come pure con i *mandala* e le diverse esperienze di estasi mistica.

La rappresentazione di questa coscienza transpersonale è notevolmente difficile malgrado i *chakra* indù, la rappresentazione del serpente Kundalini o i "livelli" di Maslow.

Elmer e Alice Green, come pure Assagioli, hanno tentato — separatamente — un'altra forma di rappresentazione, ripresa in seguito da John Rovan e che sarebbe tridimensionale:



Sia dopo l'enumerazione del capitolo precedente che dopo le tecniche qui ricordate, ci si potrebbe porre una serie di domande: questi metodi sono veramente terapeutici oppure favoriscono soltanto uno

sviluppo personale di corta durata? Gli animatori di tutti questi gruppi devono essere dei monitori — psicologi, educatori, psicoanalisti, psichiatri — o dei terapeuti di professione? E quanta parte d'azione, di reazione, di manipolazione, di illusione e di comportamento, vi è in questi approcci? E infine quanto resisteranno queste tecniche per poter essere sicuri che siano più che una moda?

Capitolo Settimo

Le tecniche classiche di relax

Sarebbe difficile concludere queste pagine consacrate alla liberazione del corpo senza evocare, non fosse altro che per sommi capi, le tecniche classiche del relax alle quali abbiamo già fatto allusione. Il "relax" si è sviluppato in Europa da una quindicina di anni, perciò non faremo altro che ricordare i metodi principali — descritti d'altronde nell'eccellente libro collettivo edito da Aboulker, Sapir e Chertok intitolato: *La relaxation* (Expansion Scientifique, Paris, 1971).[1]

Il termine proviene dall'americano e significa distensione, essere disteso, giacché il rilasciamento dei muscoli implica una distensione mentale, cosa che ha fatto sì che la medicina psico-somatica se ne occupasse.

1. *IL TRAINING AUTOGENO*

Per J.H. Schultz, il Training autogeno[2] è una tecnica psicoterapeutica che è una specie di auto-ipnosi frazionata, che riguarda il lato fisiologico ma che agisce sull'unità somatico-organica.

Questa auto-ipnosi costituisce una sorta di distensione combinata a suggestioni di peso e di calore e ad esercizi di regolarizzazione del battito cardiaco.

Lo psichiatra Ajuriaguerra ha introdotto nella sua pratica del relax alcuni elementi del metodo di Schultz in una prospettiva relazionale che mette in valore l'incontro tra il terapeuta e il paziente.

[1] Cfr. ugualmente Michel Sapir, *La relaxation: son approche psychanalytique*, Paris, Dunod, 1975.
[2] J.H. Schultz, *Il training autogeno*, Feltrinelli, Milano, 1971.

II. *LA REGOLAZIONE DEL TONO MUSCOLARE*

Per Eugène Jacobson il "relax progressivo" è l'opposto dell'ipnosi che implica invece una tensione; il rilassamento sarebbe puramente fisiologico ed il suo apprendimento si baserebbe sull'acquisizione di una semplice tecnica — così come si apprende il golf, il nuoto o ad andare in bicicletta — difatti il controllo volontario dei muscoli comporterebbe, secondo lui, la messa a riposo dell'attività corticale.

III. *L'EUTONIA*

La pedagogia detta dell' "eutonia" della danese Gerda Alexander[3] è stata influenzata dall'educazione ritmica dello svizzero Jacques Dalcroze e dalla ginnastica tedesca di Messendick — il più conosciuto dei metodi tedeschi che ha influenzato pure Charlotte Selver e Laura Sheleen — come pure dall' "euritmia" di Rudolf Steiner.

Bess Messendick ha elaborato la nozione di eutonia che sarebbe il fatto di raggiungere uno stato tonico muscolare ottimale, situato tra l'ipotonia dello stato di riposo e la tensione muscolare. Questo stato viene ottenuto con un riequilibraggio: aumento del tono muscolare nell'ipotonico e rilassamento, invece, nel caso di soggetti tesi o contratti. Si tratta dunque di un sistema di educazione del corpo che insegna al soggetto a influenzare volontariamente il suo portamento. L'insegnamento prevede esercizi di contrazione e di decontrazione, spiegazioni anatomiche e presa di coscienza del lavoro che si sta facendo. Il monitore controlla con la mano il soggetto e le posizioni che assume, utilizzando la sensazione di pesantezza e il vissuto del corpo del soggetto per cominciare a liberarlo dalle sue contrazioni.

Oltre a questa, Bess Messendick pratica la tecnica del relax differenziale, così come viene praticato da Jacobson: il paziente lavora davanti a uno specchio, cosa importante affinché egli prenda coscienza della propria persona, dell'immagine del proprio corpo e del proprio schema corporeo.

Per i metodi di relax più conosciuti e più praticati ci si può indirizzare al Training autogeno di Schultz ed ai lavori del Dottor Durand de Boucingen[4] e di Michel Sapir. Per il metodo danese di eutonia di Gerda Alexander si può fare riferimento ai lavori dei suoi allievi francesi; per "l'anti-ginnastica" al libro di Thérèse Bertherat.[5][6]

[3] Denise Digelman, *L'eutonie de Gerda Alexander*, Parigi, ed. du Scarabée.
[4] M. Durand de Boucingen, *La relaxation*, P.U.F. Que Sais-je? n. 929.
[5] Thérèse Bertherat, in collaborazione con Carole Bernstein, *Le corps a ses raisons: auto guérison et anti-gymnastique*, Parigi, Seuil, 1976.

[6] Cfr. anche a proposito del relax:
— J. Borsarello, *Le message dans la médecine chinoise*, Parigi, maison-neuve, 1971.
— L. Ehrenfried, *De l'éducation du corps à l'équilibre de l'esprit*, Parigi, Aubier-Montaigne, 1967.
— Moshe Feldenkrais, *La conscience du corps*, Parigi, Laffont, 1971, riedito in coll. tasc. *La santé en douze leçons*, Bruxelles, Marabout, 1973.
— E. Ingham, *Stories the feet can tell*, New York, 1938.
— J. Lavier, *Histoire, doctrine et pratique de l'acupuncture chinoise*, Parigi, Tchou, 1966.
— Alexander Lowen, *The Betrayal of the body*, New York, MacMillan, 1967.
— P. Schilder, *L'image du corps*, Parigi, Gallimard, 1968.
— *Doin* — esercizi di massaggi e di auto-massaggio del corpo e dei piedi secondo i punti dell'agopuntura e dell'agopressione, bilingue francese e inglese, illustrazioni — Parigi, Librairie Contre Igoramus 1974.
— Françoise Mézières, "Importance de la statique verticale" in *Cahiers de la méthode naturelle*, n. 51, 1972. Cfr. anche n. 44, 1970 e n. 49, 1972.
— Françoise Mézières, "Méthodes orthopédiques et la fonction du sympatique", in *Cahiers de la méthode naturelle*, n. 52-53, 1973.