

Perchè Core Movement Integration?

25/10/2008

Di seguito alcuni concetti che Josef Dellagrotte ha illustrato nel contesto dei suoi corsi e nella conferenza aperta al pubblico a Castrocaro Terme il 21 novembre 2003. Questi concetti, anche se esposti in forma colloquiale (si tratta infatti di sbobinamenti da registrazioni video) possono farci comprendere la portata del suo discorso teorico e la carica innovativa dei suoi argomenti

[In molte culture e in molte discipline, che in particolar modo ci vengono dall'Oriente (Yoga, arti marziali, ecc.) si teorizza la presenza, nel corpo umano, di flussi energetici che in qualche modo riescono ad integrare corpo e mente e a ricomporre l'unità psico-fisica della persona. La cultura occidentale ha sempre guardato con grande interesse a questi principi, ma in modo sostanzialmente scettico, perché la formazione mentale dell'uomo occidentale si basa sul "lògos", sulla filosofia greca da Socrate, Platone e Aristotele in poi sino a Bacone e Galileo che dettero fondamento al pensiero scientifico. Noi accettiamo un argomento se è basato sull'argomentazione razionale e non soltanto sull'intuizione, altrimenti facciamo fatica a inquadralo nella nostra mappa mentale e farlo diventare parte delle nostre abitudini.

Inoltre, quasi tutte queste discipline si possono coltivare soltanto in occasioni particolari, in palestra ad esempio, ma per molti non è possibile, dati i nostri ritmi di vita, dedicare un tempo regolare e appuntamenti sistematici per eseguire particolari movimenti che ci procurano benessere. Il nostro stile di vita richiede uno strumento che noi possiamo usare ovunque, quando vogliamo, in qualsiasi occasione. Si tratterà pertanto di uno strumento che è una conoscenza del movimento, o meglio, una consapevolezza del movimento, composta di non molte nozioni ma fondamentali per la vita e per il benessere psicofisico.

Anche Feldenkrais si basa su un pensiero intuitivo, ma egli doveva in qualche modo seguire questo percorso perché la ricerca scientifica non aveva ancora dato supporto alle sue intuizioni, che in parte sono conoscenze che egli ha saputo con grande intelligenza integrare in un sistema coerente. Quando egli parla di "consapevolezza del movimento", allude a questo: capire "il perché" un movimento procura benessere o no, ma non è semplice arrivare a questa consapevolezza attraverso la sola sensazione senza una motivazione basata sulla conoscenza, sulla dimostrazione argomentata.

Oggi siamo in una posizione nella quale finalmente possiamo avere una base scientifica (non soltanto intuitiva ma anche scientifica), per creare una mappa corpo-mente. La ricerca infatti ha colmato le lacune che erano ancora presenti quando Feldenkrais ha elaborato il suo metodo.

E quale sarebbe il vantaggio di poter usare una mappa basata su principi scientifici anziché intuitivi?

E prima di tutto, cosa si intende per "esercizio"?

Per "esercizio" noi non intendiamo l'attività che solitamente si svolge in palestra, ma ogni attività che serve all'essere umano per mantenersi efficientemente in vita. L'esercizio principale dei popoli che hanno la postura più corretta, è quello del camminare. Questo è l'esercizio primario della specie umana. Perché? Perché camminare è l'esercizio che coinvolge tutti i "sentieri" del corpo ed è un'attività che procura benessere.

Il vantaggio di possedere una mappa, pur sintetica, di connessione corpo-mente, sta allora nel fatto che in qualsiasi momento potremo usare questa mappa per attivare risorse di benessere, per verificare se il nostro movimento, in qualsiasi momento e anche "a priori", ci può procurare benessere o malessere. Non è dunque soltanto il camminare bene, ma compiere qualsiasi

movimento corporeo e decidere la postura in modo consapevole e corretto, e correggersi quando ci si accorge di stare “fuori dal sentiero”.

Ma c'è camminata e camminata: tutti ovviamente camminano, se il corpo non ha traumi. Camminare è però l'attività che coinvolge i sentieri principali che passano dal “core”, come lo chiamo io, che è il centro basilare, e che crea tutto quello di cui il corpo ha bisogno per avere un benessere, sia fisico che psichico. Quando si cammina correttamente si crea dunque un'armonia con se stessi e con l'ambiente. Questo produce endorfine e movimento risonante, ti mantiene la postura eretta senza sforzarsi, senza movimenti parassiti o sforzi inutili. Anche nuotare è un'attività integrata. Sia camminando che nuotando, si usa tutto il corpo. La mappa ci consente di utilizzarlo in modo più efficiente.

La camminata corretta è tipica della gente che per necessità deve ancora oggi camminare molto, come i Masai... Molti di loro devono superare distanze di oltre cento chilometri ogni settimana, per vendere i loro prodotti o fare gli acquisti in città, e altrettanti al ritorno. Come fanno? Queste persone camminano in maniera leggerissima, come se stessero levitando. Non è la camminata lordotica e cifotica dell'uomo occidentale. Non solo, ma camminando ad un ritmo molto sostenuto, chiacchierano e non mostrano segni di fatica. E a quale velocità si spostano? Più o meno intorno a 10 chilometri all'ora. Questo sarebbe impossibile all'uomo occidentale.

L'uomo occidentale si è disabituato a camminare. Le sue attività sono sempre più sedentarie: ci sediamo in auto o in treno, arriviamo in ufficio e siamo seduti, chi fa lavori manuali usa molto spesso una postura afflosciata (perché usa muscoli superficiali), ecc. Il nostro stile di vita ha reso molto deboli i muscoli che invece sono importantissimi per mantenere eretta la nostra struttura: ileopsoas, psoas, diaframma, multifidi, ecc., tutti quei muscoli a partire dal pavimento pelvico, a salire lungo la colonna; i muscoli stabilizzatori insomma. Per sorreggerci e svolgere le nostre attività abbiamo bisogno perciò di sviluppare i grandi muscoli mobilizzatori che, costretti a un lavoro improprio, soffrono si contraggono troppo, ci procurano dolore, specie alla schiena e alle spalle. Certo, la struttura sta in piedi, la massa muscolare cresce, ma a un certo punto della nostra vita, neppure tanto vecchi, cominciamo a sentire dolori muscolari, a diventare cifotici e lordotici, a lamentare scogliosi, sciatiche, tunnel del carpale, ecc. perché i muscoli mobilizzatori devono lavorare troppo e in modo improprio, mentre gli stabilizzatori diventano sempre più deboli – ed è così che abbiamo problemi di equilibrio. E dunque siamo portati a credere che diventando vecchi siamo condannati a questi mali, ma non è così: è solo una questione di un uso improprio delle proprie risorse.

[Dunque, torniamo alla nostra base scientifica e non solo intuitiva per creare una mappa corporeamente. I sentieri che io ho identificato nel corpo umano e che corrispondono alla base intuitiva delle discipline orientali e, seppure in maniera molto più articolata, nello stesso metodo Feldenkrais, oggi finalmente hanno una base scientifica perché la ricerca di molti scienziati nel campo della fisica, della medicina, della psicologia e di altre discipline, hanno sottoposto queste intuizioni a sperimentazione, o più spesso, per vie autonome, essi hanno trovato dei principi scientifici che stanno anche alla base di questo patrimonio intuitivo. Il mio compito si è semplicemente limitato alla scoperta di questi sentieri, che ci sono da sempre ma che non erano ancora stati dimostrati in modo sufficientemente argomentato, in modo scientifico dunque, da poter essere integrabili nella nostra cultura. “Core Movement Integration” è pertanto il nome che ho attribuito a questa scoperta, ed è anche un programma di studio su due livelli: un primo livello da fruitori, in modo da potersene servire nelle discipline somatiche di appartenenza (non solo dunque per praticanti del metodo Feldenkrais ma anche di altre discipline come la fisioterapia, la massofisioterapia, la fisiatria, la psicologia, la riabilitazione motoria e psicomotoria, ecc.), e un secondo livello nel quale si acquisisce i principi per insegnare il “Core Movement Integration” a terze persone, ovviamente con conoscenze di base già acquisite in qualcuna delle discipline somatiche e/o psicosomatiche, come il

metodo Feldenkrais o altre discipline.]