



Josef DellaGrotte

ISTRUZIONI DA DENTRO

Sei Sentieri verso il Benessere

MANUALE DEL METODO
CORE INTEGRATION

Edizione integrale

Copyright © Josef DellaGrotte 2007/2009

Titolo originale: Instructions From Within

***Nota:** L'introduzione, i capitoli 1 e 2 e il "Viaggio biografico di Josef DellaGrotte" sono stati tradotti da Paola Venturi; i capitoli restanti e l'Appendice sono stati curati e tradotti da Monica Landi, Pierangelo Soldati e Elisa Iovino.*

Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta in qualsiasi forma sia elettronica che meccanica senza il permesso scritto dell'autore, fatta eccezione per i recensori che possono citare brevi passaggi nelle loro recensioni.
Per informazioni o per ordinare altre copie di questo libro, contattare l'editore:

Associazione Italiana Core Integration
Via Braganti 7 - 47122 FORLÌ
E-mail: posta@aicweb.it
www.aicweb.it

INDICE

Prefazione all'edizione italiana	pag. I
Introduzione	pag. 1
Capitolo uno I sentieri della Conoscenza Integrata (Core Connected)	pag. 5
Capitolo due Istruzioni da dentro: perdita e riconnessione	pag. 15
Capitolo tre I sei sentieri primari del Core	pag. 21
Capitolo quattro L'esercizio fisico quotidiano. Il corpo, il cuore e l'anima del fitness e del benessere	pag. 55
Capitolo cinque Camminare. L'esercizio elettivo per il benessere e il fitness	pag. 69
Capitolo sei La seduta dinamica può diventare un esercizio: come modificarne il paradigma	pag. 83
Capitolo sette Sistemi di auto mantenimento. Confronti e contrasti	pag. 91
Capitolo otto Integrazione psicofisica. Connettere corpo-mente tramite l'approccio ai sentieri primari di movimento	pag. 99
Josef DellaGrotte: viaggio biografico	pag. 119
Appendice	pag. 125
Bibliografia	pag. 133

Prefazione all'edizione italiana

L'obiettivo primario di questo manuale è rendere fruibili gli aspetti tecnici dell'innovativo lavoro del nostro trainer Joseph DellaGrotte.

Il testo originale è stato arricchito da due studi clinici di tipo preliminare i cui risultati dimostrano un'evidenza nel trattamento dei pazienti con la tecnica *Core Integration*.

Gran parte delle foto sono un'esclusiva dell'edizione italiana, poichè realizzate dalle assistenti. Le foto selezionate sono inoltre arricchite da didascalie che vogliono aiutare il lettore ad eseguire al meglio gli esercizi. Queste sono tuttavia solo una parte delle innumerevoli foto prodotte che sono state raccolte in un apposito DVD.

Il DVD può essere richiesto separatamente dal manuale e contiene circa 500 esercizi *Core Integration*, con banda elastica, senza banda e a coppie.

Nomenclatura

CAM Feldenkrais: è uno strumento propriocettivo e percettivo, destinato a migliorare la consapevolezza del soggetto attraverso il suo stesso modo di muoversi. Grazie ad una esplorazione molto lenta del movimento, in cui si confrontano costantemente modalità diverse di esecuzione (in termini di ritmo, reversibilità e differenziazione delle varie relazioni muscolo-scheletriche), il soggetto compie una sperimentazione accurata delle funzioni primarie e quotidiane utile nel miglioramento della propria organizzazione dinamica e statica, in tutte le modalità di apprendimento neuromotorio e cognitivo, in una più libera espressione della propria creatività.

CAM Core Integration (CAM-CI): sono uno strumento più agile e compatto delle CAM Feldenkrais. Benchè fondamentali al miglioramento della percezione e consapevolezza del soggetto, sintetizzano la sperimentazione delle diverse modalità di esecuzione a favore della ricerca e della percezione delle sei vie miofasciali funzionali principali (dette "sentieri") che stanno alla base di ogni tipo di funzione primaria o quotidiana. Durante le CAM-CI, ogni movimento complesso globale e intenzionale è percepito ed esplorato attraverso la finestra dei sei sentieri, i quali (nelle loro componenti di elevazione, risonanza, rafforzamento della muscolatura profonda e allungamento) diventano il mezzo più immediato per raggiungere l'ottimizzazione della riorganizzazione neuromotoria del soggetto.

CI exercises: le CAM-CI sono strettamente collegate ad un CI-Exercises, cioè ad un movimento ripetuto più volte, che conserva in sé le qualità di elevazione, risonanza, rafforzamento della muscolatura profonda, allungamento, risultato dell'esplorazione percettiva svolta nella CAM-CI. Poiché questi concetti sono sempre stati alla base delle discipline somatiche più antiche, (ma la loro esecuzione pratica quasi mai spiegata correttamente) alcuni CI-Exercises ricordano passaggi dello Yoga, del Tai Chi, Qi Quong o del più moderno Pilates. Gli obiettivi principali dei CI-Exercises sono:

- 1) rafforzamento del Core e sua integrazione globale e armoniosa con gli arti superiori e inferiori;
- 2) realizzazione di un programma somatico-terapeutico di tipo domiciliare;
- 3) guida per una valutazione funzionale iniziale e in itinere del soggetto.

Applicazione manuale CI: nasce per accompagnare, guidare, chiarire manualmente direzione, ritmo, fluidità, coordinazione di CAM-CI e CI-Exercises. Nel corso della formazione Core Integration si sviluppa come pratica somatica manuale di tipo propriocettivo e grazie alla mappa corporea stabilita dai sei sentieri principali, chiarisce e sintetizza il lavoro di Integrazione Funzionale di Moshe Feldenkrais, da cui prende spunto. L'applicazione manuale CI, delicata e non invasiva, viene percepita dal soggetto come una serie di "suggerimenti somatici" atti a riprogrammare e rieducare schemi o segmenti di schemi motori dolorosi o limitati. Può essere utilizzata anche in stati di dolore cronico e acuto e può essere applicata a fini terapeutici in tutti gli stati disfunzionali derivanti da una scorretta dinamica corporea e da un'inefficace organizzazione statico-posturale.

“In ogni specie vivente, ed in particolare nella nostra, la chiave per sopravvivere, per stare in salute, per il generale benessere consiste nel sapere come accedere alle istruzioni da dentro, cioè quelle che derivano dall’esperienza e dalla conoscenza di noi stessi.”

Josef DellaGrotte

Introduzione

La cura di sé: la strada per il benessere e la forma fisica

La chiave per la sopravvivenza, la salute e il benessere di qualunque specie, in particolare la nostra, sta nell'accesso alle istruzioni da dentro, le istruzioni che provengono cioè dalla conoscenza di sé e dall'esperienza della vita. Questi sono anche i fondamenti della cura di se stessi, e dell'apprendimento pratico volto a migliorare il mantenimento base del sistema vitale corpo-mente. Osservare questi presupposti può comportare la necessità di mettere in atto cambiamenti e miglioramenti, insieme a una qualche forma di aggiornamento e riprogrammazione tramite la pratica, l'interesse e il perseguimento della cura di sé sul piano fisico, mentale ed emotivo. Il concetto di per sé è antico come il mondo, ma come l'amore e la pace, spesso è proprio quando ce n'è più bisogno che le scelte intelligenti vengono ignorate. Senza questi fondamenti, e senza la loro messa in atto tramite un adeguato modo di vivere, nessun essere vivente può mantenere un livello di benessere che sia duraturo.

Ecco il paradosso: la *cura di noi stessi* ha finito per allontanarsi dalla direzione indicata dalla natura, dalla biologia e dalla capacità di scegliere quello che ci fa stare bene, ed è andata verso la confusione e lo smarrimento riguardo a quello di cui abbiamo davvero bisogno. In sostanza, tutto sta nell'equilibrio mente-corpo, nel buon funzionamento del sistema mente-corpo. Questa incapacità di conoscere il nostro vero sé – chi siamo veramente – e quello che dobbiamo fare per mantenere la salute, la forma fisica e il benessere, sembra condurci verso la prospettiva di diventare una *specie in via di estinzione*.

Questi sono gli elementi essenziali di cui tutti gli esseri umani hanno bisogno per mantenere la salute, il benessere e la forma fisica di base:

- una buona nutrizione
- una dose sufficiente di esercizio e di rilassamento
- divertimento, amore e interazioni sane
- abilità mentali di osservazione (presenza mentale) basate sulla consapevolezza
- intenzione, avere uno scopo

C'è una miriade di ulteriori bisogni da soddisfare – l'educazione, la sicurezza, l'accettazione e l'espressione di sé – ma senza questo fondamento vengono tutti compromessi. Il corpo rivela i bisogni non soddisfatti. Non c'è modo di nascondersi o camuffarsi.

Immaginate per un momento di essere degli osservatori provenienti da un'altra cultura o da un altro mondo. Guardatevi intorno, osservate con calma, notate lo stato attuale dei corpi delle persone nella postura, nei movimenti, nella forma fisica e nell'espressione di quello che sentono. È così che dobbiamo essere?

Crescere nell'affanno e nella speranza

Quanti di noi sono cresciuti con la convinzione che la buona salute, la flessibilità, la coordinazione e il benessere fossero una questione di fortuna, o qualcosa che richiedeva uno sforzo eccessivo, ed era quindi riservato solo a persone dalle doti particolari, oppure ai più giovani? Questo sistema di idee può produrre, come è ovvio, sconforto, sofferenza e un malessere crescente. Le persone che riescono a superare i quaranta anni senza dolori, irrigidimenti, e altri tipi di malessere fisico, sono considerate fortunate. C'è sempre stato, e c'è tuttora, uno schema mentale che collega l'età a una degenerazione inevitabile. Il risultato è che prima o poi veniamo risucchiati mentalmente e in modo auto-ipnotico in una spirale di medicalizzazione, e negli inevitabili corollari che la accompagnano: chirurgia correttiva, antidolorifici, medicine, e terapie continue di ogni tipo che ci permettano di andare avanti. Questa strada porta davvero a una vita migliore, o non fa che intensificare lo stress? L'uomo ha sviluppato dei mezzi per estendere la vita. Le persone vivono più a lungo, ma non necessariamente meglio e in maniera più sana. Il messaggio è chiaro: vivere più a lungo significa imparare quali sono i mezzi e le abilità fondamentali per godere di questa possibilità.

Questo libro offre una trattazione dei fattori cui si è appena accennato, ma la cosa più importante è la presentazione di una nuova prospettiva e di una nuova pratica, di un modello innovativo e al tempo stesso testato nel tempo per una forma fisica e un benessere durevoli. Quello che state per esplorare e mettere in pratica è un approccio integrato al giusto movimento corporeo e all'esercizio funzionale. Questa prospettiva usa un modello basato su "sentieri" che aiutano a ritrovare la strada e a riconnettersi con gli elementi base delle realtà biofisiche e psicofisiche, cioè con i fondamenti che sono alla radice della salute, della forma fisica e del benessere. Senza dei chiari sentieri direzionali, il sistema corporeo finisce per deragliare. L'obiettivo è quello di costruire una serie di ponti che possano collegare e integrare le nozioni e le pratiche del movimento corporeo, dell'esercizio, della consapevolezza e dell'intenzione. Tutti questi elementi hanno solide basi biomeccaniche e biofisiologiche, e possono dimostrarsi di grande beneficio lungo l'intero arco della nostra vita. La vera conferma viene soltanto dall'esperienza diretta, dalla sperimentazione degli esercizi e del processo, dall'osservazione dei risultati e degli effetti, e dalla percezione di un miglioramento sistemico che vada al di là delle innumerevoli tecniche capaci di offrire soltanto un sollievo temporaneo. È solo in questo modo che possiamo sapere se quello che facciamo è realmente "giusto", vantaggioso e durevole per noi. Non ci sono istruzioni imposte dall'esterno, trattamenti medici, cure improvvisate per questo e quello, o programmi televisivi popolari su come mantenersi in forma, che possano eguagliare il potere evolutivo delle "istruzioni da dentro", il *feedback* senso-motorio a base genetica a cui si affidano tutti gli esseri viventi per le attività "funzionali" della vita di tutti i giorni.

Il mio scopo è di mostrarvi come accedere ad una selezione essenziale di *istruzioni da dentro*, a una conoscenza della mappa del territorio, e al riconoscimento dei **sentieri primari** direzionali (*primary core pathways*) imboccati da tutta l'energia cinetica che generiamo. Indipendentemente da ciò che crediamo, quello che vale per tutti è che siamo connessi e radicati in un mondo comune e condiviso fatto di gravità, biomeccanica e fisiologia. Soltanto attraverso l'interesse e l'intenzione possiamo rimettere a fuoco vecchi modi di guardare alle cose sulla scorta dell'esperienza di una realtà più fresca e attuale – uscendo, cioè, dalla scatola per vedere che esiste una via diversa. La mappatura dei sentieri, tramite le sensazioni, il pensiero e il movimento, sembra essere alla radice dell'*homo sapiens* (l'unica specie sopravvissuta tra quelle degli ominidi). L'ipotesi più plausibile allo stato attuale è che la nostra sopravvivenza e il nostro ulteriore sviluppo si siano fondati sulla capacità di camminare e di tracciare sentieri, sulla certezza che seguire un sentiero avrebbe condotto a un esito positivo.

La mia ipotesi è che l'esercizio basato sul modello dei sentieri *Core Integration* produrrà risultati molto più sostenuti nel mantenimento del benessere di quanto non avvenga nell'ottica corrente di esercizi non collegati tra loro – spesso associati a eccessi di allungamento o di allenamento con i pesi – che possono frequentemente generare disturbi, false piste e vicoli ciechi nel sistema percettivo di monitoraggio del cervello.

Muovendo da questa prospettiva, si mostrerà come la pratica dell'esercizio – in quanto interconnessione di azione e conoscenza – possa rivelarsi vantaggiosa per il miglioramento di tutte le attività quotidiane, specie di quelle che ci imprigionano nel gorgo di un'esistenza impoverita. Tutto questo può essere visto, capito e migliorato se osservato tramite la lente del modello di movimento biologico e biomeccanico basato sui sentieri, modello che verrà descritto nei prossimi capitoli.

Capitolo Uno

I sentieri della Conoscenza Integrata (Core Connected)

Sii qui ora, ma sappi dove sei!

– proverbio taoista

Un uomo parcheggia la macchina e si avvia lungo un percorso sconosciuto, con un sentiero che si biforca e gli impone di scegliere se andare a destra o a sinistra. Orientandosi in qualche modo, l'uomo finisce in una piccola radura. Alla vista di uno del posto lì vicino, si accosta e chiede,

“Mi può dire dove sono?”

La persona del posto risponde, “Beh, è qui!”

Confuso da questa risposta, l'uomo chiede, “Dov'è qui?”

“Qui è dove sta lei adesso”.

L'uomo allora chiede, “Come sono arrivato fin qui?”

La risposta è “Non lo so.”

L'uomo ci pensa un po' su, poi chiede “Come faccio a tornare indietro?”

La persona del posto risponde, “Dipende da come è arrivato fin qui!”

“Beh, ho parcheggiato la macchina sulla strada, e ho seguito le tracce del sentiero, e poi ho trovato del fango.”

La persona del posto dice “Ah, allora forse la posso aiutare! Lei deve aver parcheggiato sulla strada B. In questo caso, è facile. Segua questo sentiero, prenda la prima a sinistra, poi la prossima a destra al bivio, e alla fine giri a destra. Così torna di nuovo al parcheggio!”

Il sistema integrato corpo-mente: la nostra vera natura

La salute è la capacità di affrontare gli stress della vita e uscirne migliorati...

– Moshe Feldenkrais

Il punto da cui partiamo sono le osservazioni bioevolutive dell'intero complesso corporeo, della sua struttura interna, e di come è stata progettata per consentirci di mantenere il benessere e la forma fisica durante l'intero corso dell'esistenza. Che risiedano nel DNA, nella meravigliosa efficienza e organizzazione delle cellule, nell'ignoto, nelle dinamiche evolutive o nello spirito della vita stessa, l'uomo e tutti gli altri esseri viventi contengono istruzioni interne per la crescita, lo sviluppo, le strategie di sopravvivenza, così come per il gioco, la curiosità e la coscienza. Un'altra manifestazione straordinaria, pratica e concreta, di tutto questo è data in maniera evidente dalla sopravvivenza di animali dall'origine molto antica che continuano a rimanere in buona salute finché vivono.

Allora, che cosa dobbiamo sapere, imparare e chiarire per avere di nuovo accesso ai sentieri interconnessi del Sistema Nervoso Centrale (SNC)? E cosa dobbiamo fare per attivarli, per attingere a questa capacità duratura di benessere e forma fisica (o eventualmente per ripristinarla)? Tutto quello che sappiamo sulla fisiologia dell'esercizio, sulla biomeccanica, e persino sulla psicologia basata sul corpo, ci dice che le persone si muovono, lavorano, funzionano, sentono e vivono meglio quando anche i loro movimenti sono fluidi, ben organizzati, concentrati e a un tempo rilassati, efficienti e piacevoli. Per vivere bene e in salute, sul piano dell'immagine che abbiamo del nostro corpo e sul piano del corpo vero e proprio, occorre che il *sistema nervoso centrale* sia attivo, connesso, reattivo, e in buona comunicazione con muscoli, articolazioni e ossa (i quali, a loro volta, devono funzionare a dovere). Questa integrazione interna sembra essere alla radice di quella che molte tradizioni e culture chiamano la "via" della natura. Une di queste dottrine è il Tao, originariamente un modo di vivere e una filosofia non teistica nata in Cina, basata sull'integrazione fra il sé e le vie indicate dalla natura.

Vivere in accordo con la grazia, la fisica e la fisiologia delle *vie* della natura ci porta oltre le parole, oltre la dimensione mentale o intellettuale, oltre la filosofia, e dentro la pratica. Questo processo richiede una buona integrazione funzionale del sistema mente-corpo, in modo che il sistema possa rimanere in salute, bilanciato e ben collegato in tutte le sue parti tramite un movimento efficiente e un sostegno posturale *core* (*core postural support*). Solo così potrà attraversare i difficili sentieri della vita. Questo particolare stato del sistema mente-corpo prevede una "sintonia" con le linee-guida biofisiche interne del nostro sistema

operativo, ovvero con quella che potremmo definire *necessità biofunzionale* – l'esecuzione di movimenti e azioni che si colleghino alle attività necessarie della vita di tutti i giorni. Più i nostri movimenti saranno sicuri a livello funzionale, e meglio ci sentiremo quando lavoriamo o giochiamo. Saremo meno stanchi e più attivi nel gioco e nel lavoro, riusciremo a trasformare lo stress in benessere, e saremo così in grado di realizzare i nostri interessi e le nostre intenzioni.

Dallo stress alla soddisfazione

Vivere è far fronte allo stress

– H. Selye, *The Stress of Life*

Nel nostro ambiente, umano e naturale, si incontrano moltissime condizioni che possono portare allo stress, dalla luce allo smog, dalla difficoltà di comunicazione, ai malintesi, agli scontri. Si tratta di condizioni inevitabili che hanno però dinamiche interne con un potenziale di trasformazione positivo. Fin dalla nascita, siamo sottoposti allo stress dell'adattamento alla vita, che comincia con i bisogni emotivi e continua con le sfide della crescita e dello sviluppo: imparare a sollevarsi dalla posizione stesa a quella seduta, mettersi in piedi, rimettersi di nuovo stesi e dormire, e poi alzarsi ancora, girarsi, camminare per andare da un posto all'altro, in modo via via più sicuro, o più veloce all'occorrenza. E tutto questo ancora prima di impegnarsi in esercizi sportivi e altre attività fisiche più ardue! Questo insieme di funzioni fornisce già un movimento sufficiente a sostenere l'esistenza umana. Se a queste attività ne aggiungete altre, come la camminata intensa o veloce, la corsa, il salto, altri sport di vario tipo, e persino la danza, starete ancora meglio e sentirete aumentare l'energia e il benessere. Studi statistici hanno dimostrato che chi fa esercizio con regolarità, in modo dolce o energico, vive più a lungo e ha minori problemi di salute. Anche un battito cardiaco più basso a riposo potrebbe essere correlato alla longevità (gli animali più imponenti hanno una efficienza energetico-evolutiva che getta le radici in un battito cardiaco più lento. E vivono di più).

Persino la posizione seduta, che un medico specialista, L. Wolpin, descrive come un'"attività atletica", può essere ampiamente migliorata con un'adeguata organizzazione posturale e con movimenti funzionali di base basati sul *core* (*core-supported functional movements*). La maggior parte delle attività che svolgiamo tutti i giorni prevede una continua manipolazione di oggetti, che si tratti di lavare un piatto, scrivere una lettera, o lavorare sulla tastiera di un computer. Quello che facciamo, il modo in cui ci organizziamo e ci muoviamo con le mani, le braccia, le

spalle, il busto, la spina dorsale, i fianchi, le gambe e i piedi in questi atti funzionali è cruciale per il nostro benessere. Farli male, farli in disaccordo con la gravità, farli in maniera sconnessa o dissociata, porta inevitabilmente a dei problemi. Occorre invece muoversi bene, comunque ci si arrivi, per “prove ed errori”, per curiosità o intenzionalmente, o per sperimentare vie nuove, fino a quando il movimento verrà sentito come completo, interconnesso e soddisfacente. Ecco che avrete imboccato allora la strada per un corpo sano, un corpo che potrà accompagnarvi attraverso la vita col minimo di dolore, di fatica, di rotture e di quel che ne consegue, compresi tutti quei problemi ai muscoli e alla spina dorsale che sembrano affliggere l’umanità.

Che cos’è il metodo *Core Integration*?

Esistono svariati metodi che hanno a che fare con il processo di integrazione tra corpo, movimento, mente e consapevolezza di quello che viene percepito. Il metodo che ho elaborato si chiama **Core Integration**. Questo metodo mette insieme i principi fondamentali di quanto ho imparato, e si basa sulla fisica, sulla biomeccanica, sulla fisiologia e sulla psicologia incentrata sul corpo. Utilizza i principi somatici indicati da Feldenkrais su come il SNC impari ad usare un processo di *consapevolezza tramite il movimento*. È un metodo che possiede fondamenti molto solidi e “invarianti” come la scienza newtoniana, la gravità e la biomeccanica, ma che si fonda anche su una parte creativa di lavoro sui bisogni specifici dei singoli individui, nel contesto della condizione e della configurazione del loro corpo. Il metodo **Core Integration** è stato ampiamente sperimentato, e i risultati hanno dimostrato che rappresenta un approccio efficace alla terapia, alla ginnastica e all’esercizio fisico. Questo libro, dunque, ne definisce le basi, la metodologia e gli strumenti – per chi lo usa, costituisce un manuale e una guida a una strada nuova (eppure nota fin dai tempi più antichi) verso la massimizzazione della qualità del nostro benessere e della nostra salute.¹

Definizione del *Core* e dei sentieri

Il *core* [nucleo] descrive il fondamento fisico del metodo, e fa riferimento al modo più efficiente con cui l’energia cinetica viaggia attraverso il corpo: vicino al *centro di gravità* e attraverso questo centro. L’energia proviene dall’interno del sistema

¹ Cfr. “A Multifactor Clinical-Instrument Evaluation of Postural Changes Using The Method of *Core Integration* and *Awareness Through Movement*”, Renzo Ridi, Josef DellaGrotte, 2006.

corporeo in risposta alle forze gravitazionali, impiegando tutto quello che serve – un sistema nervoso percettivo (SNC), le leve del corpo, le ossa, le articolazioni, i muscoli e il tessuto connettivo.

I sentieri sono l'espressione miofasciale del *core* nella forma e nella dimensione, e seguono le direzioni indicate dai vettori di forza, monitorati e guidati da un ascolto sapiente a livello del sistema nervoso centrale. In accordo con la gravità, il SNC organizza e programma azioni e movimenti di qualunque tipo e direzione. La regola base imprescindibile per un movimento buono, salutare ed efficiente è che questo movimento non solo segua i sentieri migliori vicino al centro di gravità, ma prosegua attraverso le connessioni direzionali appropriate dei "sentieri" per completare un'azione funzionale, per portare a termine un compito, per realizzare un'intenzione.

Mappatura e reti di comunicazione lungo i sentieri

Il cervello e il sistema nervoso centrale eseguono una mappatura costante del corpo e di tutte le sue funzioni. Detto in parole povere, il cervello ha bisogno di sapere dove sono e come interagiscono tutte le parti. Se si perdono le connessioni, possono sorgere problemi. I muscoli e le articolazioni ottengono tutte le istruzioni dalla rete del sistema nervoso centrale. Lasciati a se stessi, sarebbero confusi e resterebbero privi di forza. Il cervello calcola e ri-calcola continuamente i propri percorsi. Le linee di comunicazione sono vitali. Il SNC deve restare in contatto con l'intero sistema. Tramite la nostra esperienza del movimento, il SNC dà forma ai programmi mentali che servono a svolgere le attività della vita di tutti i giorni. E fa questo tramite i sentieri che gli vengono forniti dalla sua grande compagna-matrice, la gravità, la "forza". Quando sentiamo che le cose non funzionano è perché c'è un disturbo nei sentieri che le forze generate (energia) sono costrette a seguire.²

Nell'arco degli anni, ho lavorato per mettere a punto una mappa di come il cervello/sistema nervoso centrale calcoli e faciliti tramite le proprie componenti corporee tutti i movimenti che facciamo. Quello che ho trovato sono sei *sentieri* primari (*primary core pathways*), e i loro correlati secondari. Questa mappatura ha

² Feldenkrais, e altri prima di lui, hanno riconosciuto che "il movimento è di per sé una chiave per comprendere la vita" e il funzionamento dei sistemi viventi. Un famoso neurologo, pioniere della sua disciplina, Sherrington, ha osservato e ipotizzato che tutte le attività fisiche, emotive e mentali del cervello trovino espressione in "sentieri finali comuni e condivisi", identificabili nei percorsi dei movimenti scheletro-muscolari.

aperto una nuova prospettiva che combina ginnastica, terapia, riconfigurazione del movimento e intenzione psicofisica – il tutto a vantaggio di un *esercizio* al servizio della vita e del benessere. Da questa prospettiva, l'*esercizio* assume un nuovo significato, un nuovo posto nelle nostre vite, una motivazione e un comune denominatore finale: l'espressione della funzionalità umana nel movimento. La chiave sta prima nell'identificare i sentieri e la loro posizione, poi nel leggere e valutare il corpo, rintracciando il modo in cui il SNC trasmette le forze, con precisione ed efficienza, senza difficoltà, in maniera agevole e potente sul piano funzionale-strutturale – il tutto al fine di raggiungere il benessere, e non di stare peggio!

I sentieri primari sono le vie del sistema corporeo tramite le quali vengono trasmessi i movimenti necessari a un uso funzionale appropriato. Questo serve a rendere possibile tutto ciò in cui investiamo, inclusi significato e scopo del nostro vivere. I sentieri biomeccanici non sono solo concettuali o metaforici, ma hanno una base anatomica, e possono anche essere evidenziati attraverso l'uso di particolari strumenti, sempre biomeccanici. Per illustrare come funziona tutto questo, cominciamo con qualche esempio e qualche analogia. Prima che succeda qualcosa in un corpo umano o animale, ci devono essere sentieri che organizzano – cioè, che comunicano, assimilano, differenziano, eliminano, agiscono. Questi sentieri devono essere integri, disponibili, attivi e funzionanti. I processi di ingestione e digestione del cibo richiedono che tutto funzioni lungo quel particolare sentiero del sistema. Se lo stomaco, l'esofago, il pancreas o gli intestini non funzionano, se sono danneggiati o rotti, allora nascono le difficoltà. Esiste un sentiero, una serie di parti del corpo connesse tra loro, che comprende muscoli, organi e neuroni. Questo sentiero è la base fisiologica che rende possibile la comunicazione intra-sistemica. Se manca la comunicazione, possono di nuovo sorgere delle difficoltà.

Altre analogie. Un buon sistema di strade assicura un trasporto migliore di persone, merci e servizi. Oppure, partendo dalla struttura della musica, ci sono persone che imparano a suonare semplicemente facendolo, esercitandosi e usando l'intuito, ma i musicisti più raffinati e creativi imparano qualcosa della struttura interna della musica, quello che io chiamo e assimilo a un sistema operativo interno. La musica ha una struttura quasi matematica di rapporti e connessioni costituiti da note, tasti, scale, corde e combinazioni. Una volta appresi i sentieri, si può fare musica. Quel che dà origine alla musica in espressioni e forme diverse – canzone, serenata, sonata, sinfonia – è il modo in cui componenti e sentieri si combinano tra loro. Tutto questo va sotto il nome di composizione. Anche il mondo della danza rivela modelli di movimento che esprimono azione, scopo,

significato, immaginazione. Questi modelli di movimento possono essere, e sono spesso, messi su carta e coreografati. Tutti gli artisti che si esibiscono, e anche gli atleti, sembrano apprendere questi sentieri percepiti dall'interno, e sono in grado di avvalersene.

Il *Tai Chi*, una pratica cinese di movimento che unisce mente e corpo, viene descritto come una disciplina che usa l'energia *chi*. Per dirigere e trasmettere la forza, questo sistema di esercizi legato alle arti marziali segue chiari sentieri direzionali, segnati da basi biomeccaniche e consapevolezza fisica. Il *Tai Chi* ha la propria versione dei sentieri, che sono noti come meridiani.

Lo Yoga, antico sistema indiano per il mantenimento della forma fisica, della concentrazione mentale e della correttezza spirituale, benché possa apparire contemplativo e vagamente misterioso – l'attivazione dell'energia kundalini, e così via – è in realtà un sistema di esercizio a base fisica che usa una mappa molto antica dei sentieri del corpo e della mente. Questi sentieri sono rappresentati dagli asanas, posture che hanno implicazioni viscerali, metaboliche e psicologiche.³

La zona protetta e la zona pericolosa

Un atto semplice come attraversare la strada richiede l'attivazione di un'intenzione neurale riflessiva, spesso inconsapevole. In modo efficiente e organizzato, il SNC invia messaggi ai muscoli e alle articolazioni così che tutte le parti siano in sintonia tra loro e si possa arrivare sani e salvi. Ma se l'apparato non è in sintonia, possiamo inciampare, non vedere una macchina, o non essere in grado di muoverci velocemente. Perché perdiamo la strada? Cos'è che non funziona in un sistema mente-corpo che è stato progettato e si è evoluto per funzionare in maniera integrata, con la comunicazione e la cooperazione di tutte le sue parti? Tutto questo può essere attribuito alla proliferazione di nozioni e concetti poco fondati, indotti da ansia e consumismo, come ad esempio: sistemi di educazione fisica che sono spesso guidati da fattori non sostenuti da solidi principi di

3 *Neuroscienza Semplificata: "Sentieri Finali Comuni" guidati dal SNC.* Neurologi come Sherrington e altri avevano aperto una finestra sulle connessioni tra SNC, muscoli e articolazioni, basandosi sui dati che indicavano come ogni attività generata nel complesso sistema nervoso-corpo-mente dovesse viaggiare lungo gli stessi sentieri comuni. Ad esempio, tutta l'attività emotiva verrebbe alla luce solo attraverso l'espressione corporea. Anche quando non viene espressa, l'energia emotiva può essere immagazzinata come tensione, e mantenuta (ipotizzano alcuni) nei tessuti corporei in veste di tensioni, chiusure e blocchi che possono essere individuati manualmente.

biomeccanica e di fisiologia muscolare e articolare; diete che non funzionano, e infine anche credenze sull'energia e sui poteri taumaturgici di guaritori ritenuti in possesso di metodi segreti – interessanti fanfaluche stregonesche, per lo più soggettive, in grado a volte di indurre un effetto placebo, ma raramente in linea con la sperimentazione scientifica. La mente umana cerca significato e sollievo alla confusione e all'ansia in una miriade di modi diversi, ma quando ci allontaniamo dalla realtà basata sulla forza di gravità, perdiamo il sentiero. Il risultato non è essere integrati, ma vagare nella confusione, cercare sollievo e sperare in una cura, provando metodi sempre diversi che di solito promettono molto e mantengono poco. Sui sentieri della comunicazione pesano i disturbi di nuove imposizioni, interventi, richieste e malintesi, ivi inclusi i cattivi allenamenti fisici. Sotto l'azione questi agenti di stress e di queste pratiche conflittuali, il SNC cerca una sicurezza apparente tramite la compartimentazione. Tutto questo però ha un costo: la reciproca perdita di contatto tra i settori.

Requisiti minimi giornalieri per il mantenimento del benessere e della forma fisica

I requisiti che elencherò hanno funzionato per i nostri antenati e sono altrettanto necessari per noi oggi, e sono: semplice esercizio quotidiano, dieta sana, tempo per rilassarsi, divertimento, buona interazione relazionale e cura di sé. Se concedessimo alla cura dei nostri corpi la stessa attenzione che diamo alla manutenzione dei nostri elettrodomestici, delle nostre macchine, e persino alla cura dei nostri animali, diminuirebbero i problemi, le malattie, il senso di malessere e la debilitazione. Questa particolare forma di cura di sé è dettata dalla natura stessa, come una potente spinta interna verso il ritorno all'equilibrio. Quando consideriamo il buon mantenimento del corpo, specialmente tramite l'esercizio quotidiano, come una sgradita interruzione nelle nostre vite piene di impegni, andiamo fuori rotta. Il cambiamento avviene quando sviluppiamo la sensazione che i nostri bisogni di movimento e di esercizio siano un gradita inclusione che si innesta nelle attività quotidiane della nostra vita, attività che vanno dal sedersi, allo stare in piedi, al camminare, e si estendono a tutti i tipi di attività interattive, da quelle ricreative allo sport, fino al movimento sensuale o sociale (come la danza o il sesso), e a qualunque altra forma di espressione. Quando avremo raggiunto questa conoscenza di noi stessi, raggiungeremo un controllo di gran lunga maggiore sulle nostre vite. Bisogna partire dalla base, dalla nostra abilità di muoverci bene e in modo sano, senza farci male, *secondo la nostra vera natura*. Questo è ciò che dettano il cervello e l'intero sistema corporeo, la sua struttura

interna e il modo in cui il sistema è stato progettato per essere sano ed efficiente tutta la vita. Questa è una cosa che ora sappiamo grazie allo studio scientifico e all'applicazione pratica.

Riassumendo

Il movimento è centrale e indispensabile per tutti i processi e le attività favorevoli alla vita. Il buon movimento osservato nelle sue applicazioni pratiche è quello ben organizzato, fluido, non forzato, e in linea con i sentieri di “flusso” muscolari e scheletrici che mantengono il corpo in una posizione posturale adeguata all'attività funzionale. Il movimento si compone di specifiche azioni funzionali che avvengono nelle articolazioni del corpo umano. Ogni movimento che facciamo segue sentieri specifici e ci porta ai risultati che volevamo ottenere. Una definizione più ampia di adeguato movimento funzionale è: *qualunque movimento, dal gioco all'esecuzione di altre attività, al lavoro, che risponde all'imprescindibile test della forza di gravità, alla buona biomeccanica e alla fisiologia, fino a portarci ad un risultato o ad un completamento soddisfacente*. Qualcuno non a caso ha ipotizzato che la “funzione” sia tutto.

