

ELENA ZANOTTI

Insegnante Feldenkrais, fisioterapista

LIBERARE IL RESPIRO

Vorrei iniziare da seduti, nel frattempo arrivano i tappeti e verifichiamo il numero di sedie.

1. State seduti sulla sedia in modo comodo e osservate come siete organizzati... visto che il tema di questo seminario è il respiro, vi invito a notare se e come state respirando, cosa percepite del fatto che state respirando? Forse nulla, forse qualcosa, dove “abita” il movimento nel vostro corpo? Vi sentite comodi? Se potete rendere più comodo il modo di stare seduti, organizzatevi al meglio.

1a. Pensate alle parti del corpo che affidano peso ad un supporto: un po' di peso al pavimento da parte dei piedi, se toccano terra, e un po' di peso alla sedia; sentite le parti del corpo che toccano la sedia, il bacino, forse parte delle cosce, per qualcuno anche la schiena, notate come state tenendo la mandibola rispetto al cranio, i denti sono serrati con forza come per mordere? Sono accostati senza tanta energia, o sono leggermente scostati? Dove cade il peso della testa?

1b. Muovete delicatamente la testa per orientare il naso poco verso il basso e poco verso l'alto, gli occhi possono essere aperti o chiusi, ma notate se l'orientamento dello sguardo nello spazio è coerente con l'orientamento del viso o se gli occhi scelgono di andare in altre direzioni, magari in direzione opposta rispetto alla direzione del naso. Quello che succede... non modificalo, ma notatelo.

Lasciate andare e riposare.

2. Ora sedetevi sulla parte anteriore della sedia, le piante dei piedi poggiano sulla terra; la vostra schiena ha nostalgia dello schienale?... Il bacino dà peso alla sedia attraverso delle parti ossee che potete risvegliare mettendo le mani a cucchiaio sotto il sedere, lì trovate due tuberosità grosse che si chiamano ischi. Benissimo, togliete pure le mani; gli ischi sono orientati sul sedile e notate le vostre braccia come sono organizzate, dove sono appoggiate.

2a. Rifate il movimento di poco fa: orientate la testa leggermente in su e in giù qualche volta, notate se state respirando e se c'è coordinazione tra il movimento della testa e il vostro respiro. È diverso questo piccolo movimento nella testa ora che state sugli ischi mentre i piedi poggiano sul pavimento? È più facile... meno facile o diverso?

Lasciate andare. Nei momenti di riposo potete andare verso lo schienale o appoggiare i gomiti sulle ginocchia e la testa sulle mani o sdraiarvi un attimo sul pavimento, scegliete voi.

3. Chi vuole torni a posizionarsi sul bordo della sedia con gli ischi chiaramente a contatto con il sedile e i piedi sul pavimento: pensate al bacino e fate un piccolo movimento come per orientare le tasche posteriori dei jeans verso il sedile e poi ritornate alla posizione iniziale. Questo movimento utilizza due snodi articolari molto grandi, le anche, il bacino si muove rispetto ai femori che sono praticamente fermi, state respirando? Il respiro è coordinato al movimento del bacino o ne è sganciato o... boh?

3a. Aggiungete al dondolamento del bacino un movimento della testa che orienta il naso sopra e sotto l'orizzonte e pensate a cosa sta succedendo nella zona del busto, tra testa e bacino. La gabbia toracica è ferma o è in movimento? La gabbia toracica è il contenitore dei polmoni.

Lasciate andare e riposare completamente. Poi organizzatevi per andare a sdraiarsi al pavimento.

4. Fate una panoramica dei vostri appoggi sul pavimento, cercate di essere comodi, pensate all'impronta che il corpo lascia sul pavimento. Poco fa da seduti appoggiavate parte del bacino, parte dei piedi, forse le braccia. Come sono organizzate adesso le stesse regioni anatomiche? Sentite il bacino, appoggiate di più verso una natica? Di più verso la codina, dopo il sacro, appena dietro lo sfintere anale o di più verso la cintura? Pensate alla gabbia toracica: quali – se ce ne sono – parti appoggiano? Il torace ospita i polmoni, le ossa costali toccano il pavimento? Hanno una forma a manico di secchio, sono una dozzina per lato. C'è differenza tra destra e sinistra? Nella zona toracica ci sono le scapole, dove sono? Sono ossa fortunate, possono scegliere dove posizionarsi! Sentite se una parte delle scapole tocca il pavimento, se una scapola è più vicina alla colonna vertebrale. Sentite come la testa appoggia l'occipite, più vicino all'orecchio destro o all'orecchio sinistro? I piedi come contattano il pavimento? Il piede destro e il piede sinistro, c'è qualche differenza? La mandibola, come la state gestendo? È serrata? Le labbra sono scostate, appoggiate in maniera morbida, o strette?

4a. Pensate a quali vie vengono utilizzate dall'aria per entrare nei polmoni e per uscirne, state utilizzando le vostre narici o la bocca?

5. Piegate le ginocchia e appoggiate le piante dei piedi sul pavimento: immaginate di non avere muscoli e che le ossa debbano mantenere le ginocchia verticali ... dipende da dove stanno i piedi ... fate alcune prove e cercate la posizione dei piedi più aderente a questa suggestione.

Piegare le gambe forse ha modificato il modo in cui bacino sta sul pavimento: ora è più vicino al coccige o al giro vita? ... Anche la gabbia toracica ha cambiato posizione... ... la testa appoggia con la stessa parte dell'occipite?

5a. Fate con il bacino un piccolo movimento per riportarlo alla posizione in cui si trovava quando le gambe erano distese, un accenno, creando artificialmente per il torace e la testa la situazione in cui si trovavano quando le gambe erano distese. Poi tornate alla posizione naturale, il collegamento tra bacino, torace e testa è realizzato dalla colonna vertebrale. State respirando? Che cosa fate ogni volta che vi viene fatta questa domanda? Delle grandi inspirazioni! Ma "respirare" cosa vuol dire? Tirare l'aria dentro o buttarla fuori?

5b. Appoggiate morbidamente le mani sulla pancia lasciando i gomiti sul pavimento, le mani si toccano tra loro stando a destra e a sinistra della linea mediana. Respirate in modo naturale e notate, anche attraverso le mani, se c'è movimento nella pancia bassa che potrebbe alternativamente dilatarsi e svuotarsi e le mani, passive, potrebbero svelarlo. Non forzate, ma notate se succede.

5c. Spostate le mani più su, sulle ossa della regione toracica bassa e mantenete l'organizzazione delle mani che abbiano un piccolo contatto tra loro, i gomiti appoggiati e le spalle comode. Monitorate attraverso le mani il movimento in questa zona delle costole basse, le costole sono parecchie e hanno forme diverse.

5d. Le costole si prolungano lateralmente e dietro e si collegano alle vertebre. Le dodici paia di costole sono in relazione con le dodici vertebre toraciche. Il pavimento può notare qualcosa di corrispondente a ciò che sentono le mani?

Lasciate queste osservazioni, riposare. Se avete desiderio di cambiare posizione durante riposo, fatelo.

Pensate al percorso dell'aria, in una certa quantità esce dai polmoni, ricca di anidride carbonica, e poi aria arricchita di ossigeno entra, il percorso dell'aria è una strada a senso unico alternato, non può esserci un flusso contemporaneo nelle due direzioni. Notate quanto dura la fase in cui l'aria esce dai polmoni (le macchine vanno dai polmoni verso naso e bocca). Quanto dura la fase in cui l'aria penetra verso i polmoni (le macchine si dirigono verso gli alveoli). Il semaforo che regola il senso alternato è

tarato in maniera simmetrica?... Gli automobilisti in coda da che parte del semaforo attendono di più? Cioè, dura di più la fase in cui l'aria esce dai polmoni o quella in cui l'aria entra?

Lasciate questa cosa.

5e. Tornate a sdraiarsi sulla schiena a ginocchia piegate, piante dei piedi sul pavimento e ora lasciando i gomiti a terra parcheggiate le mani sulle costole alte, orientate con i mignoli a contatto tra loro e i polpastrelli di altre dita verso le due ossa che si trovano a destra e a sinistra, tra il moncone della spalla e la base della gola, le clavicole. Le mani ascoltano, morbide come straccetti appoggiati, percepite con l'aiuto delle mani se lì c'è del movimento, sulle piccole costole alte e la durata delle fasi del respiro. L'aria esce ed entra. Pensate alla porzione posteriore delle costole alte, tra le due scapole, sotto il collo: c'è del movimento rispetto al pavimento?

Lasciate e riposare.

Pensate agli alveoli dei vostri polmoni. Sono rotondi e cavi, sembrano acini di un grappolo d'uva. La consistenza del tessuto polmonare è elastico-fibrosa, i polmoni assumono la forma del contenitore che li ospita, sono "incollati" alla faccia interna delle costole e al muscolo diaframma: quando il contenitore si ingrandisce, si dilatano e l'aria entra, poi l'aria esce quando le forze che hanno dilatato il contenitore cessano e l'elasticità dei polmoni li fa ritornare al volume di partenza. Quando si fa una respirazione tranquilla, come ora, c'è forza attiva nella inspirazione e riposo nell'espiazione.

5.6. Piegate le ginocchia, piante dei piedi sul pavimento; mettete le mani sulla pancia e muovete il bacino come se voleste tornare alla posizione di quando le gambe erano distese, poi lasciatelo tornare e ripetete qualche volta. Dondolare il bacino significa muovere anche la pancia, che è monitorata dalle mani. La pancia diventa più dilatata e poi meno, pancia grande e pancia piccola. Arriva movimento alla testa? L'orientamento del naso varia? La testa risponde al movimento del bacino, si muove spostando il peso sul pavimento? Lo sguardo cosa fa? Gli occhi sono ospiti passivi della testa o vanno altrove?

Lasciate andare, riposare.

7. Sdraiatevi sulla schiena a ginocchia piegate, mani sulla pancia e gomiti a terra: fate alcune respirazioni dilatando la pancia affinché l'aria entri e riducendola quando l'aria esce. È possibile? Fate poco, le mani vi dicono cosa succede. La zona lombare si muove rispetto al pavimento?

7a. Spostate le mani tra la lombare e il pavimento e sentite se inspirando ci si può dilatare anche verso dietro, e ritirarsi quando l'aria esce dai polmoni. A questa cosa le persone sono poco abituate e forse dilatare la pancia porta la lombare ad allontanarsi dal pavimento. Se succede notatelo, e provate ad attenuarlo. Cosa fanno i piedi? Se spingono sul pavimento, quando lo fanno, quando ispirate o quando espirate?

Lasciate andare e riposare. Quale sarà il modo "giusto" di respirare?

7b. Piegate le ginocchia, appoggiare le piante dei piedi al pavimento e le mani vanno sulle costole basse. Dilatate la zona dove sono ora le mani mentre l'aria entra nei polmoni e lasciate che si svuoti quando l'aria esce dai polmoni. Sentite come organizzate il movimento delle costole basse, la fase attiva della respirazione e la fase passiva. È più facile questa modalità o la precedente? Le costole fanno un giro intorno busto e arrivano dietro, andando un po' in salita. Pensate al "dietro".

7c. Potete spostare le mani e sentire se la parte toracica posteriore bassa si muove rispetto al pavimento, potrebbe stare immobile, o allontanarsi e avvicinarsi alla terra. Ma quando, rispetto alle fasi del respiro? State stringendo i denti?

E lasciate andare. Se gira un po' la testa, è sufficiente espirare e passa. L'alternanza tra inspirazione ed espirazione è una funzione mista dal punto di vista neuromotorio: possiamo agire con o senza la volontà, esistono dei centri di regolazione che dicono ai muscoli inspiratori quando attivarsi, le concentrazioni di anidride carbonica e di ossigeno nel sangue mandano dei messaggi, possiamo affidarci a un automatismo.

7d. Piegate le ginocchia, appoggiate le piante dei piedi per terra e mettete le mani sulle costole alte: qui c'è lo sterno, che riceve direttamente o indirettamente quasi tutte le costole, e ci sono due clavicole, che appartengono alla parte superiore della cassetta che ospita i polmoni; dilatate la zona costale alta affinché l'aria possa entrare negli apici dei polmoni, poi lasciatela defluire. Com'è per voi questa opzione rispetto alle due precedenti? Non forzatevi.

7e. Ora pensate al versante posteriore di questa zona, vicino alle prime vertebre dorsali. Immaginate di andarci con una mano, per notare se posteriormente restate neutri, vi allontanate o vi avvicinate a terra. Pensate allo spazio interno della gabbia toracica tra davanti e dietro, l'aria entra lì, risucchiata, poi viene espulsa. Le spalle sono comode, e la mandibola?

Lasciate andare tutto e riposare.

Sentite come siete appoggiati per terra e fate una revisione dei vostri appoggi. Un inventario: il bacino ha cambiato il modo di appoggiarsi al pavimento? Su quale parte dei talloni appoggiate? Trovate un cambiamento che sia significativo per voi. Com'è appoggiata la gabbia toracica sul pavimento? È cambiato qualcosa rispetto all'inizio? L'ampiezza delle zone di contatto, la distribuzione del contatto. E la testa?

8. Piegate le ginocchia, appoggiate le piante dei piedi a terra e dondolante il bacino portando il peso dal coccige alla parte alta del sacro. Sentite ora la comunicazione del movimento dal bacino verso il torace, attraverso le vertebre lombari, e dal torace verso la testa, attraverso le vertebre cervicali. Pensate che questo movimento coinvolge pure la massa viscerale dei polmoni e della pancia che sono separati e connessi dal setto muscolare del diaframma. State respirando?

Lasciate andare.

8a. Girate su un fianco, portatevi gradualmente in piedi e osservate il modo in cui arrivate in piedi, l'equilibrio. Raccogliete la prima sensazione, pensate alla relazione tra testa, torace, bacino e piedi. L'equilibrio è collegato a queste relazioni? State respirando? E camminate.

Sono quasi le 10.30; propongo cinque minuti tecnici di pausa e poi ci ritroviamo qui.

Per parlare a fondo della respirazione due ore non bastano, io ho cercato di accennare a diverse tematiche, anche per dare spunti a chi è practitioner; ci tengo a farvi vedere due immagini con il muscolo diaframma, per localizzarlo all'interno della gabbia toracica; è una cupola che si trova molto più in alto rispetto a dove le persone in genere si aspettano che si trovi, con l'apice quasi all'altezza dei capezzoli. Nella gabbia toracica non ci sono solo i polmoni e il cuore, ma c'è altro posto sotto al diaframma per gli organi dell'addome. E c'è questa immagine del diaframma in vivo nel corpo di un uomo atteggiato nella posizione dell'uomo vitruviano: può essere utile per vedere la forma e lo spessore di questa cupola, che non è simmetrica.

Domande

Dove si inserisce il diaframma allo scheletro?

Ci sono due pilastri posteriori e poi anche anteriormente ci sono inserzioni dirette o indirette alle costole; è tutto chiuso, la parola diaframma è indicativa di qualcosa che separa due spazi.

Riguardo il fatto della pancia che si gonfia, quando inspiriamo è la funzione del diaframma che fa gonfiare la pancia?
Sinteticamente la risposta è sì, ma non è l'unica cosa che può succedere. Ad esempio, possiamo attivare il diaframma anche quando l'aria esce. Nelle lezioni Feldenkrais sapete che ci sono mille variazioni da sperimentare. Comunque, una prima proposta funzionale può essere quella per cui attivando il diaframma la pancia si gonfia e l'aria entra nei polmoni. Il diaframma quando si contrae scende e spinge sulla massa viscerale – nelle immagini che state guardando non c'è, è stata tolta – che si comporta come una massa liquida, se viene compressa si sposta dove trova spazio. La pancia si dilata per lo spostamento in avanti della massa; non fa solo questo, ad esempio, chi lavora col pavimento pelvico sa che le pressioni vanno anche in quella direzione. Il diaframma in una seconda fase di attivazione allarga le costole basse prendendo come punto di appoggio i visceri stessi.

Ci sono vantaggi nel respirare con la pancia?

Ci sono “vantaggi” per ogni tipo di organizzazione respiratoria, dipende da quello che stiamo facendo. Respiriamo in modo diverso se facciamo una CAM come questa mattina, o se stiamo correndo perché perdiamo il treno, o se guardiamo un film horror o siamo vicini a una persona cara... Quindi può esserci il momento in cui è più efficace respirare con la pancia, ma in altre situazioni invece non sarebbe l'opzione più funzionale. Ho risposto?

Chiedo riguardo all'argomento canto.

Beh, l'argomento canto è fantastico e lì – per quello che so – si cerca di privilegiare la spinta che arriva dal basso, dal diaframma o ancora più giù dal pavimento pelvico; poi ci sono le tecniche di canto di cui io non mi occupo, però acquisire consapevolezza delle opzioni che abbiamo a disposizione può essere molto utile ai professionisti della voce che poi la utilizzeranno per eseguire i loro esercizi specifici. Ci sono corali che si fanno seguire anche da insegnanti Feldenkrais, sia per la specifica vocale/respiratoria che per gli aspetti corporei/posturali.

Io trovo interessante che ci siano persone che hanno una rigidità dei muscoli della pancia che interferisce con la mobilità del diaframma.

Sì certo questa è una cosa vera: affinché la pancia si possa dilatare dovremmo evitare di irrigidire i muscoli che la ostacolano, i famosissimi muscoli addominali (altro tema vastissimo); suggerire alle persone che i muscoli addominali possono smettere di essere attivati, e che una fascia addominale morbida può essere d'aiuto all'inspirazione diaframmatica è un buon tema, e pure una bella sfida perché culturalmente e per alcune discipline sportive o di benessere si tende all'iper-attenzione alla loro contrazione, senza considerare gli aspetti emotivi che possono entrare in gioco.

Possiamo avere la pancia gonfia anche mentre espiriamo?

Sì, certo. Ci sono delle modalità definite “paradosse” in cui si agisce volontariamente in questo modo; c'è chi lo fa anche senza pensarci, come abitudine... Ciò che noi come insegnanti Feldenkrais possiamo offrire agli allievi è l'ampliamento del ventaglio di opzioni in modo che si possa scegliere e che il sistema nervoso abbia un menù di opzioni più vasto e possa trovare la formula più adatta alle esigenze del momento. Sei insegnante Feldenkrais? Se vedi le lezioni di Alexander Yanai, Moshe fa infinite variazioni, si trovano già nei primi volumi, ho i numeri se vuoi.

Le lezioni Feldenkrais – ci diceva Larry Goldfarb – sono come dei panini imbottiti: una prima fetta di pane (la scansione, il movimento di riferimento iniziale), poi l'imbottitura (il corpo centrale della lezione con le differenziazioni, ecc.), infine – perché le persone possano mangiare il panino/usufruire della lezione – serve la seconda fetta di pane, cioè ritornare alla scansione e al movimento di riferimento, per notare ciò che è cambiato. Allora andiamo alle sedie per la seconda fetta di pane!

9. Sedetevi sulla parte anteriore della sedia, appoggiate i piedi sul pavimento e osservate l'assetto del vostro corpo. Fate un confronto rispetto all'inizio. Pensate a come state respirando adesso, dopo aver sperimentato diverse modalità. Quanto siete consapevoli del fatto che state respirando? Il movimento che fate per respirare “abita” di più nella pancia o più nella gabbia toracica? La muscolatura addominale limita o agevola i movimenti della massa viscerale?

9a. Dondolate la testa, chinatela giù e su e lasciate che il bacino accompagni nella maniera naturale il movimento della testa. Pensate a ciò che si trova tra la vostra testa e il bacino, immaginate un collo lungo tra l'occipite e il coccige. Quanto è comodo questo movimento? Confrontate rispetto all'inizio della lezione, è la fetta di pane superiore! Pensate al transito delle automobili, quale direzione è favorita quando il bacino porta il peso sulle tasche posteriori? E quando porta il peso sopra gli ischi?

Fermatevi e sentite come va. Trovate una parola che definisca come è stata questa mattinata.

9b. Alzatevi in piedi a sentire per qualche istante il vostro modo di stare in piedi, poi camminate e transitate verso il vostro prossimo seminario.