

**DALLA A.Y. 38 ALLA DANZA IL PASSO È BREVE**  
Non tutti sono nati per essere ballerini, ma tutti possono ballare

L'introduzione non è stata registrata.

1. Allora, metto la musica, tanto per rompere il ghiaccio. Né caraibica né maghrebina (risate). Dopo vi racconterò che cos'è. Voi vi sdraiate, l'ascoltate e mi dite se il volume va bene o se devo abbassare. Sentite come risuona in voi.

Musica: *Nabli Othmani Awaln traccia 14/15/16* (33 secondi di sola musica)

- 1a. Come risuona in voi? Avete desiderio di muovervi? (Musica in sottofondo). Se sì, dove iniziate ad aver voglia di muovervi, in quale parte? (2 minuti di sola musica).
  - 1b. Il movimento nasce dal centro? Dalla parte prossimale o dalla "periferia"? Lo "agite" o Nasce spontaneo? Dal ritmo o dalla melodia? (Musica in sottofondo). Vi ricordate quando Moshe diceva "non respirate! Lasciate che il respiro si faccia". State danzando sulla musica o la danza "si fa" in voi?
  - 1c. Pian piano se avete voglia di continuare, di muovervi nello spazio, tornate seduti o in piedi e continuate. Prendetevi del tempo per fare ciò che desiderate.
  - 1d. Registrate adesso come è la qualità in questa sala, il sentire vostro e degli altri intorno a voi, qual è il vostro stato d'animo, il respiro, per poterlo verificare alla fine del nostro incontro.
2. E adesso tornate in piedi. (La musica continua). Vedete com'è ascoltare la musica in piedi, qual è lo stato d'animo. Andiamo dal terrore di dover danzare al piacere di farlo. Come si fa con Feldenkrais nei nostri corsi, non c'è bravo, non c'è cattivo, non c'è giusto, non c'è sbagliato. Constatate quello che è il vostro stato d'animo adesso. Avete tutto il diritto di avere quello stato d'animo lì.

Cessa la musica - Come va? *Bene. Bene* (Voci di allieve)

- 2a. Restate in piedi. Andiamo verso qualcosa di più conosciuto: cominciate a portare il peso da un piede all'altro.

È rimasto qualcosa dell'esperienza precedente? Come portare il peso sul piede dx e sx? Partite dal bacino? Dalla testa? Dal torace? Dalle ascelle? Se si osservano gli schemi motori, lo "schizzo del movimento" e siete in trentasei, ce ne sono almeno settantadue. Non ci mettiamo adesso a osservare i dettagli, lo diamo per acquisito. Ma coi vostri allievi è molto interessante farlo. Notare com'è lo schema di ognuno e la qualità del movimento.

3. Mettetevi a coppie, uno davanti e uno dietro. Prendete un po' di distanza dalla persona. Chi è davanti

porta il peso da un piede all'altro e chi è dietro osserva. Osserva cosa fa la persona, da dove parte.

- 3a. Osservate le tre sfere: testa, bacino, cassa toracica. Vedete se è una serpentina, se è come un pendolo, un tutt'uno che va a dx e a sx, osservate quale è il movimento, se la persona respira o no, se ruota intanto che porta il peso da un piede all'altro. Osservate, sempre con il vostro occhio Feldenkrais non di giudizio ma di costatazione. Se il collo e la spalla si avvicinano, si allontanano, una parte del tronco si accorcia e una si allunga, cosa fanno i piedi.
- 3b. Poi imitate la persona, iniziate a “entrare” nel suo schema. Quello che è dietro inizia a entrare nello schema della persona e poi la imita. Intanto chi imita sente in sé com'è mettersi nei panni di un altro, in uno schema che può non essere affatto il vostro o invece sì. È un gioco, non prendetela troppo seriamente alle sei di sera, ragazzi! (Risate). Respirate, giocate.
- 3c. Quando la persona che sta dietro si sente pronta, e cioè sa che sta imitando quella davanti, le dice di girarsi e continuate insieme. Chi è stato osservato si vede un po' a specchio e continuate insieme. Se potete, magari, senza parlare. Sicuramente chi imita non farà la stessa cosa, sarà un po' una caricatura, ma osservate, vi riconoscete o no? Vi stupisce quello che vedete?

Ora un momento di scambio verbale col compagno.

4. Ok, scambiate i ruoli. Portate il peso da un piede all'altro, come se steste camminando, non facendo Tai chi. Osservate come dagli schemi subito si coglie la persona che fa Tai chi, piuttosto che danza di un certo tipo, ecc. La cosa interessante è fare il movimento più pulito, più neutro possibile. Quanto basta, q.b. come nelle ricette, è fondamentale. Osservate anche il ritmo, la velocità. L'idea è quella della camminata.
  - 4a. Quando osservate la persona davanti notate anche se respira, se cambia altezza, se è più nella rotazione, o in un movimento a pendolo, a “ondina” laterale o centrale.  
Se è nella rotazione, è solo una spalla che avanza e l'altra no? Se invece è più nell'inclinazione, una spalla sale maggiormente dell'altra? E che movimento c'è nelle ginocchia, nelle articolazioni delle gambe? Un sacco di cose possiamo osservare. Appassionante. Quando avete la sensazione di essere nel movimento della persona, le chiedete di girarsi e continuate insieme.

Scambiatevi un feedback

5. Va bene? Adesso a coppie facciamo la stessa esperienza, con la musica. Vedrete cosa cambia in voi. Non siete obbligati a danzare, semplicemente lasciate che la melodia e il ritmo vi accompagnino in questo gioco. L'idea è semplicemente portare il peso da un piede all'altro, ma è interessante vedere se e come cambia con la musica lo stato d'animo. Per qualcuno è come invitare un ubriaco a bere, altri vorrebbero scappare o sono in cuor loro terrorizzati. Sentite come risuona in voi con la musica.

Di nuovo uno davanti e uno dietro. Prima osservate cosa fa la persona e poi la imitate. Quello davanti si muove, sempre con l'idea di portare il peso da un piede all'altro, però è accompagnato dalla musica. (Stessa musica per tutta l'imitazione).

- 5a. Quello dietro osserva con calma e poi lo imita. Fate qualcosa di semplice. Non fate Coreografie. (Risate in sottofondo) Perché quel poveretto che è dietro vi deve imitare. (Risate) Fate qualcosa di ripetibile.  
Quando siete pronti guardate chi vi imita poi fate insieme. (Sottofondo della musica)

5b. Quando volete fate cambio. Stesso processo. (Cessa la musica).

6. Allora, trovatevi uno spazio a terra. Abbiamo tempo per fare una CAM e tornare alle verifiche.

La lezione AY 38 a me piace molto e a mio avviso è anche facile. Vedete se è rimasto in voi qualcosa della musica. Unite labbro superiore e labbro inferiore. Allora, sentite come è il contatto con il suolo, sentite dopo questa esperienza come è il respiro, com'è l'umore.

Poi piegate le gambe, le piante dei piedi a terra. Osservate cosa è cambiato nell'organizzazione del bacino, ma non solo, nella cassa toracica, nella testa. Che riorganizzazione c'è stata nel piegare le gambe. E poi vi abbracciate, la mano destra sulla scapola sinistra, la mano sinistra sulla scapola destra e rotolate la cassa toracica. Le braccia non tipo 'caro estinto'... (Risate.) La mano destra solleva, porta in avanti la spalla sinistra, la cassa toracica ruota verso destra e poi a sinistra. Sono lezioni che avete fatto tutti. Sentire com'è stasera, qui ed ora. Vivetela com'è adesso. Lasciate il bacino tranquillo. Vedo che qualcuno già muove il piede, solleva prima l'anca della spalla, e allora... il bacino è tranquillo, le gambe sono tranquille. Se poi vuol seguire, segue, ma non dà la spinta iniziale. L'idea è proprio quella di quanto potete far rotolare la cassa toracica, a partire da una mano che solleva una scapola e poi l'altra mano solleva l'altra. Come sappiamo, ci sono due lati, per cui se una spalla scende l'altra sale. E osservate cosa fate con la testa.

Osservate se rotolate più facilmente da un lato o dall'altro. La testa anticipa il movimento o lo segue? Va nella stessa direzione dei gomiti, nella direzione opposta o sta ferma dov'è? La richiesta che faccio in questa lezione è che sia la mano a sollevare la spalla. Sentite la cassa toracica e poi le costole, e quali costole seguono la spalla che si solleva dal suolo e quali invece seguono la spalla che scende e come il movimento risale alla testa. Qualcuno di voi anticipa con la testa, qualcuno di voi segue con la testa, qualcuno ha la testa che rotola molto di più della cassa toracica. E qualcuno di voi va con la testa nella direzione opposta, chi avvicinando l'orecchio alla spalla che sale, chi il mento. Allora, vedete in quali di queste storie siete voi.

Riposate un attimo.

6a. Poi scambiate le braccia. Se non vi ricordate più quale era quella più vicina al viso, vi abbracciate con il vostro abbraccio abituale e dopo lo scambiate. Sempre con le gambe piegate e rifate il movimento, che magari non è lo stesso. Allora osservate la mano che solleva la spalla, poi l'altra. Cambia qualcosa?

6b. La testa può rimanere dov'è, può anticipare il movimento, può farlo più ampio se necessario. E può andare nella stessa direzione o nell'altra. E adesso, quando volete, iniziate a esplorare queste varie possibilità. Le mani muovono le spalle e voi osservate che fate con la testa. Poi iniziate a fare il contrario. Sentite se pian piano potete far diventare facili tutte queste opzioni

diverse.

6c. Scambiate le braccia e provate a farlo come viene viene. Osservate come è adesso. Osservate il bacino. La richiesta è che non intervenga subito, ma in un secondo momento può seguire. Non partite dal bacino, rotolate la cassa toracica.

6d. Poi fatelo piccolo e veloce. Cambia, cambiando la velocità?

6e. Cercate di equilibrare i due lati. Se un lato vuole fare di più fategli fare di meno

Lasciate andare tutto e riposare.

7. Poi allargate le braccia, i gomiti sono larghi e a terra, e con la punta delle dita vi tenete la testa, la fronte o le tempie. Con le vostre dita invitate la testa a stare ferma. Dovete essere comodi, le dita sono lì per invitare la vostra testa a stare ferma. Le gambe allungate e allargate. Iniziate a far rotolare il bacino. Un'anca si solleva da terra e una si avvicina al suolo.

Notate come lo fate e se c'è una preferenza, se è più facile sollevare l'anca destra o sinistra. In che direzione ruota più facilmente il vostro bacino?

Notate cosa fate con le gambe, per permettere al bacino di rotolare da un lato all'altro. Potreste arrivare a posare l'interno della coscia destra e l'esterno della coscia sinistra, quando sollevate l'anca destra. Poi poggiate l'interno della coscia sinistra e l'esterno della coscia destra. Con le gambe allungate, ma disponibili al movimento... e senza sforzo.

7a. Fatelo veloce. Vedete se nella velocità è più facile che nel lento, se vi dà un ritmo. Un'anca va verso il soffitto e una verso il pavimento. È una rotazione. Sentite com'è la rotazione. Spesso quando si chiede questo a persone che non hanno la vostra esperienza c'è chi spinge sul tallone, contrae i glutei, fa un sacco di cose faticose. Voi non avete bisogno di fare queste differenziazioni. Sapete che i piedi si possono muovere a "tergicristallo". Verso l'interno, verso l'esterno. Pap pap pap.

E riposare. Che traccia ha lasciato tutto ciò in voi, nel vostro stare sdraiati?

8. Quando volete piegate le gambe e le portate a destra e a sinistra, questa volta, sì, il peso delle gambe fa sollevare un'anca e fa avvicinare l'altra al pavimento, per cui il bacino ruota perché le gambe vanno

a destra e a sinistra. Sempre con la testa tenuta dalle mani. Come risale il movimento del bacino nella colonna, nelle costole, nella zona dorsale tra le scapole, una eventuale pressione diversa sui gomiti? Sentite se c'è una preferenza.

Vi ricordo di prendere riposi quando ne avete bisogno. È cambiato qualcosa nel respiro?

9. Di nuovo piegate le gambe, sollevate da terra un'anca e abbassate l'altra questa volta lasciando le ginocchia orientate verso il soffitto, le ginocchia restano al centro. Sentite cosa cambia proprio nell'organizzazione del movimento. Le mani sono lì per tenere la testa tranquilla. Come risale il movimento dal bacino attraverso la cassa toracica? Che cosa evoca questo tipo di movimento? Le ginocchia rimangono orientate al soffitto ma non vuol dire che sono ferme perché se l'anca destra va in avanti, essendo il femore di una certa lunghezza, il ginocchio seguirà, e se l'anca sinistra va verso il pavimento il ginocchio verrà verso di lui. Ci sarà uno slittamento delle ginocchia avanti e indietro. Sentite l'alternanza dei piedi sul suolo.

E quando volete di nuovo prendete un riposo.

10. Per favore mettetevi a pancia in giù, con la fronte sul palmo della mano destra. L'altra mano dietro al cranio. E con la mano sinistra fate rotolare la testa sul palmo della mano destra. Piccolo, morbido. Non per fare un movimento in più nella giornata, ma per sentire la qualità del movimento, la libertà della testa. È la mano che fa ruotare, e il gomito si avvicina e si allontana, scivola sul pavimento. Notate come avete appoggiato i piedi. E poi cambiate le mani, la mano destra è dietro e fa rotolare la testa. E anche qui notate se con una delle due è molto più comodo, facile. E dove scende questo movimento nella vostra colonna. Piccolo e delicato ma sentite se risuona nelle vertebre e nel torace.
11. Lasciate la testa al centro. Mettete le due mani dietro al cranio. La fronte sul cuscinetto che è a terra distanziato dal materassino, in modo che non vi sia di impiccio il naso... (risate). I gomiti sono tranquilli a terra ed è il bacino che rotola, una spina iliaca si avvicina al pavimento mentre l'altra si solleva. Com'è la rotazione del bacino? L'avete appena fatta da supini, provate a vedere com'è da proni. Lasciate i piedi allungati, se potete, non puntate le dita. Sono le unghie dei piedi che sono sul suolo. E poi, come prima, notate cosa fanno le gambe. E qui di nuovo con dei gruppi di neofiti ci può essere una lunga "variazione" da fare per differenziare gambe e bacino. Sentite le gambe che rotolano a destra e sinistra. Le gambe possono di nuovo andare con il bordo esterno di una coscia e il bordo interno dell'altra sul pavimento. Come le gambe possono aiutare il movimento del bacino?

11a. Poi fatelo piccolo e morbido: ta ta ta. Veloce, veloce... Com'è se cambiate la velocità?

Per qualcuno è più facile veloce, qualcuno ama stare sempre nel lento. Voi? Come risuona in tutta la colonna, le costole, dietro e davanti, quando è veloce, e quando è lento? C'è una

pressione diversa dei gomiti a terra? Fin dove sentite risalire il movimento nello scheletro?

Riposate nella posizione che preferite, dopo tornerete supini.

12. Quando volete vi mettete sulla schiena, piegate le gambe, le piante dei piedi appoggiate a terra abbastanza vicine agli ischi, gradualmente sollevare il bacino da terra. Prestate attenzione a come passa il peso sulle costole e le vertebre in alto. Cercate un movimento che permetta di sentire che srotolate le vertebre sia quando il bacino sale, sia quando torna. Come una catena, un anello dopo l'altro. Sentite quali anelli vanno insieme e quali sono differenziati. Come passa il peso verso le spalle e come si organizza la testa quando il bacino va in aria. C'è un primo momento in cui le curve lombari e cervicali si compensano e un secondo momento in cui il mento va verso lo sterno. Siamo tutti d'accordo? (Voce di allieva) Sì.

Voi dite di sì ma quando lo facciamo fare a persone meno pratiche del Feldenkrais o meno organizzate spesso il pube e il mento non sono differenziati. Va su uno e va su l'altro. E ci vogliono parecchie lezioni per far sentire, senza correggere, quale è il movimento funzionale.

13. E poi, intanto che ve lo racconto, prendete un riposo. La prossima mossa è lasciare il bacino per aria all'altezza per voi facile, mettere le mani sulle creste iliache, decidere quale sarà il perno, e quale invece andrà verso il soffitto e il pavimento. Per cui ruotare il bacino ma con un perno su una iliaca mentre l'altra va avanti e indietro. E sentite quale avete scelto. Per cui, il bacino per aria, le mani sulle iliache. Una può rimanere dov'è e l'altra va avanti e indietro. Ruotate il bacino con l'idea di un perno da un lato, mentre l'altro lato va avanti e indietro. E sentite la trasmissione del movimento lungo tutta la colonna, le articolazioni costo-vertebrali, le vertebre. Avanti e indietro, dal soffitto al pavimento, è una rotazione. E soprattutto un lato è perno, l'altro muove.

13a. Riposate e poi cambiate, quello che era perno diventa quello che va avanti e indietro verso il soffitto e verso il pavimento.

E sentite se non è un caso che avete iniziato dall'altro. Prima scelta, come la chiamo io, e poi seconda scelta. Per cui una parte del bacino rimane dov'è e l'altra va verso il soffitto e verso il pavimento. Sentite se avete una preferenza. Ruotate di più in una direzione?

13b. Ovviamente ho fatto questa lezione ai miei allievi per ripassarmela, settimana scorsa.

(Ride). Poi vi dico perché mi viene da ridere. Adesso portate il bacino per aria, il lato destro va avanti e il sinistro va indietro, e viceversa. Per cui ruotate proprio intorno all'asse centrale. Se volete con le mani sulle creste iliache. Non si tratta di andare da destra a sinistra ma avanti e indietro. Potete farlo a diverse velocità. Potete farlo piccolo e veloce... è come un massaggio che risale la colonna, fra le scapole, nella zona dorsale. State respirando? Che spazi ci sono nella bocca? L'attenzione a questi aspetti la diamo per scontata? Ogni tanto buttate l'occhio e chiedetevi: "Respiro o no? Ho le labbra belle serrate? C'è spazio nella bocca?"

Dopo che avevamo fatto tutte queste esperienze a lezione, avevo chiamato "sculetting"

questo movimento (risate)... e hanno citofonato. Io pensavo che fosse una allieva in ritardo e ho tirato su il citofono e ho detto: "Qui stiamo sculetting..." ma con mia sorpresa... era il postino (!!!) (Risate.)

14. Com'è ora il respiro nella cassa toracica, gli spazi? La prossima mossa, secondo me un po' faticosa, e non solo secondo me, per cui fatela solo fino a dove è comoda e piacevole, ecc., avete fatto la rotazione con il bacino per aria e adesso vi chiedo la rotazione con la testa per aria. Per cui piegate le gambe, una mano prende il cranio e una la fronte. Sollevate appena appena la testa. Le braccia sono sollevate e lasciate che i gomiti si avvicinino e si allontanino, e le mani facciano ruotare la testa sollevata. Se potete farlo senza sforzo... il palmo della mano... e lasciate.

Prendete un riposo. E nuovamente sentite che tracce ha lasciato in voi, dove risuona ancora.

14a. Scambiate le mani. Quando volete fatelo con l'altra mano. Morbido e delicato. Sentite qual è la qualità del movimento e quanto la vostra testa può essere rotolata tranquillamente dalle mani. La testa è passiva, le mani attive... Siete certi sia veramente così?

15. E poi fate la stessa cosa da prona. Per favore mettetevi a pancia in giù, sollevate la testa, sollevate le braccia e sentite se potete senza sforzo: uno, tenere la testa sollevata da terra e due ruotarla con l'aiuto del palmo della mano dietro al cranio e con l'altro palmo sulla fronte. Cosa potete fare per tenere la testa sollevata senza fare uno sforzo? Protendere la pancia? Il respiro è libero? Fate qualche piccolo movimento e poi prendete un riposo. Non si tratta di far rotolare la testa come se fosse quella di un nemico ma, possibilmente, di un amico.

15a. Scambiate le mani e sentite eventuali diversità.

16. Per favore lasciate la fronte sul suolo, mettete le braccia accanto alla testa. Piegate le gambe e lasciatele andare a destra e sinistra. Di nuovo è una rotazione del bacino, ed è il peso delle gambe che fa ruotare il bacino da un lato all'altro. L'avete fatto prima con il bacino per aria, l'avete fatto con le gambe distese da supini. Ci sono un sacco di variazioni sullo stesso tema. E sentite come è l'eco del movimento dentro di voi, nella colonna, come arriva la pressione diversa sulle costole da un lato e dall'altro, sentite lo sterno? Se lo fate con una certa qualità è come se fosse un risveglio dentro di voi. Non si tratta di creare uno stress in più per le vertebre ma di differenziarle. Come potete rendere sempre più facile e morbido il

movimento, con una relazione più chiara tra le diverse parti? Io parlo spesso di movimento distribuito democraticamente e “di quale parte fa parte”.

Tornate sulla schiena per riposare. Come va?

(Voce di allieva) *È molto bello.* (Voce di allieva) *Bella questa lezione.*

(Voce di allieva) *Facile e ricca.* (Voce di allieva) *Per noi è facile...*

Sì, per un pubblico esperto. Ogni parte di questa lezione può essere approfondita e preparata con altre lezioni. È ricchissima di spunti. E infatti mi han chiesto: “Perché solo per colleghi?”. Uno, perché mi faceva piacere analizzare con i colleghi l’insegnamento delle CAM che a me appassionano molto, spesso nei PT ci si dedica molto alle IF e meno alle CAM. Due, perché non avevo voglia di interrompere la lezione ogni passo per chiarire (ride)... Se hai delle persone nuove te ne devi occupare e allora devi frenare, chiarire una cosa... e poi un'altra. E quando dico chiarire ben inteso intendo proporre l'esplorazione necessaria per quello step.

17. Adesso, piegate le gambe, sollevate di nuovo il bacino, sentite come è il movimento, la catena di vertebre. Anche qui c'è tutta la questione di come mettere i piedi, se siete con un gruppo di neofiti. Adesso lasciate il bacino per aria e lo fate oscillare a destra e a sinistra, è una traslazione, è come se ci fosse una altalena da destra a sinistra. Il bacino rimane alla stessa altezza e oscilla da destra a sinistra, con questa idea della traslazione. Sentite se nel frattempo respirate, è sempre una buona cosa, e come arriva il movimento alle scapole e alle braccia. Provate a lasciare le braccia un po' larghe e sentite quale braccio potrebbe accorciarsi e quale allungarsi. Sempre per gli addetti ai lavori, pensate alla vostra settima cervicale, e sentite che relazione c'è tra la traslazione del bacino e quella della cassa toracica, e il fatto di accorciare e allungare un braccio e l'altro. E lasciate la testa più o meno orientata verso il soffitto. C'è come una traslazione anche della testa? Potete farlo partendo dall'idea di allungare un braccio e accorciare l'altro? Questa è una variazione mia, non è nella AY 38 (ride).

18. Ok. Riposate un attimino e poi... ve la farei Danzare! Se eravate comodi con il bacino per aria, provate a vedere com'è accompagnati dalla musica. (Comincia la stessa musica) Se ne avete voglia, ovviamente. (35 secondi di sola musica).

18a. Se per voi è piacevole e comodo con il bacino per aria, altrimenti potete sperimentare uno dei movimenti che vi sia piaciuto. (50 secondi di sola musica).

Sentite come vi attraversa adesso la musica. Potete pensare di avere diversi strumenti musicali in varie parti di voi, danzare con lo sterno, le costole, con gli ischi.

(20 secondi di sola musica).

La cassa toracica può danzare sopra le scapole. Le scapole stanno lì posate a terra e la cassa toracica si muove sopra, visto che siete sdraiati. (1 minuto di sola musica, poi cessa).

Riposate. Entra in voi in un altro modo, la musica? Voci di allievi (...*eh* ...*sì*)

19. Se avete voglia, ci sono ancora un paio di esplorazioni. Vi mettete a pancia in giù e unite le gambe. Piegate e unite. Mettete le braccia a lato della testa. Le ginocchia unite. E le gambe vanno da destra a sinistra, per cui quando portate le gambe a destra il ginocchio sinistro si solleva e quando portate le gambe a sinistra si solleva il destro. Solo se si può senza sforzo. E anche qui ci sono almeno tre lezioni da fare con un gruppo di neofiti per rendere facile e piacevole questo movimento. E continuate a farlo con le mani dietro alla testa. L'idea è che la testa rimane tranquilla. Sentite di



nuovo come risale il movimento dentro di voi. Sentite quale gomito scivola in su e quale in giù.

**20.** Lasciate andare tutto e tornate sulla schiena.

Cosa è cambiato? È cambiato qualcosa dall'inizio della lezione? Dove va la vostra attenzione quando pongo questa domanda? Allo stato d'animo, a una parte di voi? Agli spazi interni, agli spazi intorno? Alla qualità dell'ascolto?

20a. Vi abbracciate, piegate le gambe, sollevate una spalla e poi l'altra, rotolate la cassa toracica, da un lato all'altro. Sentite com'è adesso. È piacevole essere presenti a quello che succede senza fare alcuno sforzo?

**21.** Vi rimetto la musica. Di nuovo fate con la musica questo movimento o un altro di quelli che avete esplorato stasera. (Riparte la musica). Con i vostri tempi, giocate con la musica, e poi pian piano vi alzate e continuate in piedi come volete. (3 minuti di musica).

21a. Tornate adesso alla vostra coppia iniziale, solo per vedere com'è la qualità, e danzare insieme. (25 secondi di sola musica)... un movimento nuovo. Vedete se potete andare insieme. E se questo in qualche modo vi fa uscire un movimento che nasce da dentro, diciamo più prossimale... (continua la musica)  
Notato che cambiamento!?!

Parte una musica diversa (*Nabli Othmani Avalin traccia 1 e 2*) e si danza insieme.

Voci di allieve: *Ubbb! Ubbb!* (battito di mani).

Grazie, grazie, grazie.

## Feedback

Voce di allieva: *...il fatto di ascoltarla più volte. Quando tu ci hai detto l'ultima volta di osservare come la musica risuona dentro, mi sono sentita attraversata ma anche grazie al fatto che la musica era diventata ormai familiare. Quindi il fatto di aver ascoltato sempre la stessa musica ha permesso questo attraversamento, quindi questo ritmo. Immagino che sia stata una scelta.*

Sì, se vuoi fare dei confronti non puoi cambiarla, né cambiare genere. Lasciare la stessa ti aiuta perché pian piano ti porta... non so voi ma a me questa musica fa "partire".

Voce di allieva: *Che musica è?*

È musica Tuareg, ed è cantata in Tamasheq che è la lingua dei Tuareg. E in particolar modo questo ragazzo, Nabil Othmani, era uno dei musicisti che era con noi nel deserto. Non so se sapete che ho organizzato “Le Carovane Danzanti” vari viaggi nel Sahara con CAM e Danze tra le dune.

Tutto nasce dalla mia passione per le danze berbere, conosciute grazie al maestro algerino Elhadi Cheriffa. Insegnava essenzialmente danze berbere, con una didattica speciale, con la precisione di un danzatore diplomato al Bolshoi e la passione di uno che viene dalla strada. Ho studiato con lui per anni. E uno dei sogni che avevamo entrambi era fare le danze tuareg in loco coi musicisti, e siamo riusciti a organizzare questa cosa nel Sahara, nella zona di Djanet, che è il grande sud algerino. Dopo la prima “carovana” che è stata un sogno, il mal di deserto mi ha colpito. Risultato, ne ho organizzate due all’anno, per quattro anni, fino alle primavere arabe. Poi non è stato più possibile. L’esperienza del deserto è difficile da spiegare. Il deserto è l’essenza. Quando hai tolto tutto, rimane quella cosa lì. Ieri si parlava di spiritualità, beh quando sei su una duna, hai l’infinito intorno a te, sei in contatto con l’essenza, la spiritualità appare senza cercarla. Perché ho detto ciò? Ho detto ciò perché nel deserto ho conosciuto questi musicisti. Insegnavo CAM tra le dune, di solito quando si arrivava al campo, dopo aver montato le tende. Un’esperienza particolare... Lì ho imparato a non dire “pavimento e soffitto” ma “suolo e cielo”. Perché ogni tanto mi sfuggiva un “pavimento” in pieno deserto (!)

(Voce di allieva) *È reperibile questa musica?*

Questo CD sì, lo trovate anche su Internet. Ha dei brani bellissimi. La scelta musicale, tornando alla tua domanda o feedback, è importante. Io ho alcuni brani che adoro e che sono proprio quelli che accompagnano la persona nel sentirsi. Ne ho un’ampia scelta, non solo questi. Se decido in un seminario di andare verso le danze maghrebine o verso quelle latine o altro, uso le musiche adeguate.

(Voce di allieva) *Quando ci hai fatto ballare con il bacino per aria, io sentivo fatica proprio, però la musica... quando mi sono messa giù non avevo il fiatone, niente. E allora uno dice: dovrete saperlo! Però, è strano. È forse l’unione delle due cose...*

Per alcuni la musica aiuta ad andare, culla. Per qualcuno è paralizzante, tipo “aiuto, aiutooooo”.

(Voce di allieva) *Per me invece è stata una doccia fresca. Ero stanca e ora sono una rosa. Veramente bello.*

(Voce di allieva) *Ho ripensato a quello che dicevi sull’essenzialità, a quello che dicevi sul rimanere nel movimento personale. È un fatto che io non sono una ballerina, non vado mai, non sono andata neanche alle feste quando ero adolescente. Ora sto cercando di non perdere l’occasione! (Ride). Però ho fatto qualche esperienza di danza buto, e l’ho ritrovata qui con la facilità con cui Feldenkrais ti permette di attraversare il corpo.*

Feldenkrais è proprio una chiave di accesso alla persona e poi a tutte le cose che vuole intraprendere.

(Voce di allieva) *Comunque la danza ti mette in contatto con il discorso della spiritualità, che ti attraversa. Non penso più come deve essere fatto, è e basta. E trovo che insegnando, qualche volta mi è capitato di fare qualche gioco così, con persone adulte, e con la musica...la musica ti porta proprio da un’altra parte. Si lasciano andare completamente, e poi sono sorridenti, stanno bene. Lo sanno e si divertono e giocano ed è una cosa molto interessante perché la musica come la danza, come qualsiasi altra arte, interviene prima che noi pensiamo.*  
Sì...

(Voce della stessa allieva) *Nel senso che se tu ascolti la musica è così tanta, che ti porta direttamente ai mondi. Se ti lasci alla danza... che non è sempre facile... esce un ritmo interno, piccolino. Uno pensa sempre che deve fare il passo caruccio per non far brutta figura, invece c'è sempre un ritmo suo, piccolo, interno.*

Infatti, secondo me Feldenkrais aiuta in questo. Alla fine la musica ti attraversa e ti fa muovere. Nella mia esperienza, però, ci sono delle persone che hanno lo schema "Io non posso". E lì è una sfida. Devi fare tutto un lungo percorso, alla fine vedi queste persone sdraiate che iniziano a muoversi quasi danzando. Tornate in piedi per un secondo danzano e poi ricominciano con il vecchio schema perché è duro a morire quello schema lì, però pianin pianino ce la possono fare e per loro è una gioia. Altre volte quando si apre uno spiraglio è già tanto. Se provano il piacere della danza da sdraiati, fuori dall'immagine di sé nel mondo bipede, è già una bella esperienza.

(Voce di allieva) *Perché magari uno è più fissato in un ruolo intellettuale e sta più fermo.*

Oppure persone alle quali la danza è stata proibita. Vi racconto di una mia esperienza illuminante. In un mio stage di danza e Feldenkrais ho sbagliato in pieno con due sorelle molto rigide, che volevano partecipare solo a mezzo stage, solo la mattina. Quando ho messo la musica le ho viste terrorizzate. Per cui ho pensato che se mettevo la musica e reagivano così non ne avevano voglia, e ho lasciato la parte più danzante per il pomeriggio. Toppato completamente, perché era proprio quello che avrebbero voluto, ma non ci riuscivano. Prima di andarsene in modo aggressivo mi hanno accusato di non averle fatte danzare(!) (Risate)

Per cui bisogna far molta attenzione a non "leggere l'altro" secondo la propria esperienza. È molto importante questo quando insegniamo.

(Voce di allieva) *Può facilitare con le persone bloccate provare a occhi chiusi? È come farlo a terra.*

Sì può esser utile. Nella mia esperienza fino a che rimangono a terra se la godono. Sono ancora fuori dall'immagine di sé e del mondo. Poi bisogna fare il passaggio. Riaccompagnare pian piano la persona a tornare sui suoi piedi, nel mondo.

(Voci di allieve) *Grazie, grazie*

Grazie a voi.