

**GIULIA CEOLIN, SILVIA CONTE e GLORIA SANTELLA**

**LA MATRICE**

Metodo Feldenkrais® e danza di matrice africana

Silvia Conte

Buongiorno a tutte.

Quante tra voi sono insegnanti Feldenkrais? (la maggior parte) e quante di voi hanno fatto danza Afro? (alcune). Brusio dal pubblico e "Io quando ero giovane".

Mentre aspettiamo che arrivino le ultime iniziamo a introdurre come è nato il progetto.

Sono insegnante Feldenkrais dal 2005 e ho fatto formazione con Mara della Pergola e Elizabeth Beringer. Per anni ho migrato da palestra a palestra per trovare degli spazi, ho avuto anche uno spazio mio e, alla fine, sono approdata al Baobab che è una scuola di danza Afro dove finalmente mi sono sentita accolta come insegnante Feldenkrais. Nelle altre palestre mi davano spazio ma non sapevano cos'era il Feldenkrais e non erano interessati a conoscerlo.

Loro (indicando Gloria e Giulia) sono molto interessate al Feldenkrais, seguono i miei corsi e io ho fatto danza Afro con loro. Giulia e Gloria, come insegnanti di Afro, si sono fatte molte domande su come insegnare, sulla pedagogia in questa danza. Da questo incontro è nato questo progetto, abbiamo iniziato con questa proposta, che abbiamo già fatto come workshop a Ivrea, incentrata sull'ondulazione del petto che è proprio uno dei movimenti principi della danza Afro.

Il titolo di questo convegno è "Apprendimento, movimento e creatività. L'arte di integrare" e mi sembrava che questo potesse essere un progetto da proporre. Lascio quindi la parola a Giulia Ceolin e Gloria Santella.

Giulia Ceolin

Sarebbe stato bellissimo fare la formazione Feldenkrais, lo avremmo voluto tutte e due ma abbiamo una disciplina in mano che già una vita non basterà per conoscerla così a fondo. La danza africana infatti è la danza di un continente, è come dire la danza europea: non esiste, c'è di tutto e di più. Quello in cui noi ci siamo specializzate, da quando abbiamo più o meno 15 anni, momento in cui ci siamo immerse in questo tunnel senza uscita, è l'area della famosa Africa sub sahariana, l'ex Impero Mandingo con Guinea, Senegal, Mali, Burkina Faso, Costa d'Avorio e una parte della Sierra Leone, area che aveva come matrice culturale il Mali, governato al tempo da Sundiata Keità che ha molto curato le arti sollecitando i popoli affinché si esprimessero attraverso una propria identità artistica con la musica e la danza che già facevano parte della quotidianità antropologica dei popoli. Poi sono arrivati i francesi, hanno colonizzato, hanno visto che questa era una cosa con cui si poteva fare molto business, e hanno creato delle mega compagnie, i Balletti Nazionali. Anche noi siamo state in Guinea a studiare con questi Balletti Nazionali che spettacolarizzavano una danza che nasceva in realtà dalla socialità quotidiana, dai riti religiosi o di iniziazione, dalle feste tradizionali. C'è infatti tutt'ora un grande dibattito su ciò che sia o non sia tradizione nel mondo dell'Afro, ma non è questa la sede per andare a sviluppare ancora di più questo argomento, sicuramente il balletto non era più tradizionale perché lì la danza non rispondeva più a un bisogno di quotidianità dell'individuo.

Quando è arrivata in Europa, noi ci siamo innamorate subito e abbiamo cercato di studiare con chi c'era allora, molti pochi in realtà, anche se non parlo di molti anni fa, mentre ora si sta sviluppando molto e ci sono tanti ottimi maestri africani anche qui in Italia. In seguito noi ci siamo formate in una compagnia più formale diretta da un'italiana, Katina Genero, ci siamo formate per 10 anni nella compagnia e poi abbiamo aperto questo luogo dove insegniamo a vari livelli questa danza che non è più pura ma è contaminata da quella che è la nostra "europeità".

E adesso arriva l'incontro con Silvia ma secondo me era utile fornirvi un contenitore di tempo e di spazio per spiegare quello che andremo a fare oggi.

Le persone arrivano da noi e dicono: "Che bello vado a fare Afro e mi scarico", sì, anche questo è vero ma mi faccio male anche, aggiungiamo noi, se non c'è una pedagogia della disciplina. C'è stato un brevissimo periodo in Francia dove hanno avuto l'illuminazione di creare una formazione con dei bravissimi danzatori del Benin che insegnavano un po' di tecnica in più ma tutto il resto seguiva totalmente il principio imitativo. Vedevi ballare questi fisici incredibili, tra l'altro abituati a danzare con i piedi appoggiati a terra e con i pesi sulla testa, e li volevi imitare ma dopo tre anni il fisico cedeva. Volevamo evitare a chi si avvicinava alla disciplina di passare attraverso queste problematiche, anche perché chi si avvicina all'Afro in questo periodo storico sono persone dai 30 anni in su, magari con poca consapevolezza corporea e una vita piuttosto sedentaria. Abbiamo così cominciato a tornare alla base di quello che abbiamo imparato, qual era il minimo comune denominatore di tutti i movimenti che facevamo? Abbiamo individuato due o tre movimenti, poi no... ancora più a fondo, solo uno... il piede... e poi... abbiamo conosciuto il Feldenkrais (risate)... ed era uno strumento così neutro, così aperto a tutti i corpi! Non abbiamo pensato subito di mettere insieme le discipline perché come diceva prima al seminario Marta Melucci un conto è fare Feldenkrais e contact improvisation ma quando accosti il Feldenkrais all'Afro... beh... insomma... sono due mondi molto diversi... quindi prima abbiamo cominciato ad andare a lezione da Silvia e lei da noi e poi abbiamo capito che c'era il modo di unire le due cose, per cercare di ascoltare anche la voglia dell'allievo di andare in profondità e non rimanere solo al magnetismo esotico di questa danza che comunque muove cose potenti al di là della parte estetica. Ci siamo fatte molte domande... il piede ed esempio come lo senti prima, durante, dopo... alla fine siamo approdati al movimento dello sterno... ora Gloria ci dice perché l'abbiamo scelto.

Gloria Santella

Abbiamo sempre cercato nelle nostre lezioni di danza africana un modo di trasmettere ciò che noi avevamo sperimentato e integrato nel nostro corpo cercando di trovare le parole giuste, cosa che abbiamo imparato da Silvia provando il Metodo Feldenkrais<sup>®</sup>, dove l'utilizzo della parola è molto importante, così come l'utilizzo di un'immagine, tutto questo per fare in modo che durante la lezione di danza il rapporto con l'allievo non fosse solo di tipo imitativo. Abbiamo cominciato a chiederci... ma quando faccio quel passo dov'è l'origine del movimento? Dato che ci siamo fatte questa domanda, dopo tanto tempo che facevamo questa danza e con movimenti ormai integrati nel nostro corpo e che quindi eseguivamo con naturalezza, la questione diventava come fare ad aiutare gli allievi a comprendere la radice di ciò che facevano e allora la domanda principale da farsi era proprio "dov'è l'origine del movimento?". Andando a schematizzare abbiamo trovato alcune parti del corpo da cui originavano i passi, dove ci sono matrici fortissime della danza africana. Come trasmetterlo alle persone? Abbiamo fatto un lavoro sul linguaggio, sull'immagine e sul sentire.

La consapevolezza corporea era un sentire fondamentale su cui si lavorava nelle lezioni Feldenkrais e che anche noi sentivamo come questione fondamentale da trasmettere.

Abbiamo scelto di lavorare con voi sul petto e lo sterno perché le ondulazioni, l'apertura e la chiusura del petto e anche il movimento laterale sono movimenti fondanti nella danza africana, almeno dello studio delle danze che noi portiamo avanti, perché il termine danza Afro è molto generale, in realtà in Africa esistono innumerevoli stili.

Noi possiamo dare le nostre interpretazioni sul perché sono così importanti i movimenti legati al petto, sicuramente ci sono spiegazioni anatomiche, perché ci sono passi dove viene veramente coinvolto tutto il corpo e dove anche i movimenti delle braccia sono molto pregnanti e ampi e dove il gesto è molto

fondante dal punto di vista espressivo. Spesso ci trovavamo a far notare all'allievo che stava cercando di fare quel movimento utilizzando solamente la forza muscolare e pensando ad esempio al movimento della spalla quando non era da lì che partiva il movimento... bisognava andare più a fondo... da dove allora partiva? Andando a sentire più profondamente da dove partiva... si arrivava al movimento dello sterno... studiando però in partenza un movimento di braccia...

Oltre alle motivazioni quindi di natura articolare esiste anche una questione che in questo tipo di danza non possiamo sottovalutare, così come in tutte le danze etniche, che è legata al sentire del luogo dove nascono queste danze. Innanzitutto la dimensione del cerchio spesso utilizzato come scenario dove avviene la danza nella sua espressione sociale e dove si è tutti uguali e la dimensione della relazione con i musicisti che è inscindibile dal resto: nella danza africana non esiste la danza senza la musica e viceversa. In senso quindi simbolico il petto dev'essere aperto, ovvero partecipare alla danza con il cuore aperto, inteso come sentimento condiviso, di connessione con gli altri e con la musica, non è quindi un caso che l'impulso dello sterno abbia questa importanza, fa da collegamento invisibile con gli altri e con la musica. Questo aspetto antropologico e spirituale, perché anche di questo si tratta, era importante sottolinearlo parlando di queste danze.

Ecco perché abbiamo scelto di lavorare con voi su questa parte del corpo e ora andremo nella pratica. Cercheremo alla fine di lasciarvi con l'esperienza di aver danzato alcuni passi di danza tradizionale e lo faremo ascoltandoci prima nella pratica con Silvia e capendo poi come andare a integrare il suo lavoro Feldenkrais con la danza.

Silvia Conte

Quindi come movimento di riferimento avrete dei movimenti di danza Afro... per tradurlo nel linguaggio Feldenkrais

## **Lezione di CAM**

### **AY 217 – Sul fianco, lo sterno diventa flessibile**

Conduce Silvia Conte

1. Stendetevi sulla schiena. Quindi prendete posto, sistematevi, ci sono anche le coperte se volete. Prendete un momento per sentire come state. Non so quali seminari avete fatto stamattina, ma io non ne ho fatto neanche uno con CAM a terra. Quindi prendetevi un momento per riposare. Lasciate andare tutto il peso sul pavimento. Prendetevi un riposo, sono giornate intense queste del convegno.
2. Bene allora adesso vi girate sul fianco destro, allungate il braccio destro davanti a voi, invece la mano sinistra l'appoggiate a terra davanti al petto con il gomito verso il soffitto. La mano sinistra è sul pavimento, non è sull'altro braccio. Ok, piegate bene le gambe in modo che siate stabili e, da questa posizione, iniziate a guardare verso destra, sollevate la testa, guardate verso destra, indietro e poi ritornate a guardare davanti.

Quindi la testa si solleva e andate a guardare verso destra, andate e tornate e provate a sentire fino a dove arrivate quando guardate verso destra. Cosa raggiungete, siete sul fianco destro, la mano destra è distesa davanti a voi, ripeto per le ultime persone che sono arrivate, la mano sinistra è in appoggio davanti al petto, sollevate la testa e guardate verso destra. Sentite se è comodo fare questo movimento, le gambe sono abbastanza in direzione del petto non tenetele allungate.

2a. Ok, ed ora, mentre fate questo movimento, provate a portare la spalla sinistra in avanti verso il pavimento e sentite se riuscite ad andare un po' più in là, non forzate andate solo fino a dove è comodo. La mano è in appoggio sempre, quindi è semplicemente la spalla che va in giù verso il pavimento, è la spalla sinistra che va in avanti verso il pavimento, quindi la mano sinistra è sempre in appoggio.

E sentite in questo movimento, provate a immaginare, cosa sta facendo il vostro sterno, il vostro petto, la parte centrale di voi. Se potete avere un'immagine dello sterno che parte dalle clavicole e arriva fino alla bocca dello stomaco, questo osso piatto a cui sono unite le coste, provate a sentire se fa qualche movimento nello spazio e che movimento fa nello spazio.

Riposatevi poi sulla schiena.

3. Ora vi girate sull'altro fianco e provate la stessa cosa. Quindi avrete il braccio sinistro che è allungato davanti a voi, la mano destra in appoggio, le gambe sono piegate in modo da avere una posizione stabile e da questa posizione guardate verso sinistra, sollevate la testa e andate a guardare verso sinistra.

Sentite se vi piace di più questo lato o preferivate l'altro. Sentite cosa potete ammorbidire mentre fate questo movimento. Cos'è che non vi fa andare oltre? La testa si solleva e si gira per guardare verso sinistra e quindi andrà anche a guardare un po' indietro a un certo punto, ogni volta che ritornate riappoggiate la testa, prendetevi un riposo tra un movimento e l'altro, le gambe rimangono piegate non si allungano mentre fate il movimento.

3a. Iniziate a portare la spalla destra in giù verso il pavimento in avanti e sentite che se la spalla si ammorbidisce e va in giù in avanti andate a guardare un po' più indietro.

La testa si solleva eh! Non è un rotolare la testa lasciandola a terra ma è la testa che si solleva e guarda verso sinistra. Ovviamente la maggior parte di voi è insegnante Feldenkrais quindi sapete di non andare oltre in questo movimento che è impegnativo, questo modo di girare la testa con questi vincoli della mano in appoggio, del bacino bloccato. Quindi vi raccomando di prendervi i vostri riposi e non forzate.

Riposatevi tutti sulla schiena, anzi tutte sulla schiena.

In questo periodo sto proprio dicendo che anche gli uomini devono emanciparsi, non solo le donne, ma anche gli uomini devono emanciparsi rispetto a certe cose. (brusio ...).

4. E allora mettete le mani all'inizio dello sterno dove arrivano le clavicole e percorretelo in giù fino alla bocca dello stomaco, giusto per sentire la forma del vostro sterno che è un osso piatto ma ha anche una curvatura che è molto personale. A volte questa curvatura, soprattutto la parte bassa dello sterno, per alcuni addirittura sporge in avanti e per altri invece è un po' più verso il basso, e quindi ascoltate la forma del vostro sterno e magari sentitela nella zona vicino alle coste ma anche al centro, al centro in mezzo al seno sentite dove c'è la curva o ci sono delle curve e fino a dove arriva?
5. Poi rimettetevi sul fianco destro, di nuovo il braccio destro allungato in avanti la mano sinistra in appoggio, le gambe sono piegate ma questa volta la gamba sinistra è davanti alla destra sul pavimento. E da questa posizione andate di nuovo a guardare verso destra e poi indietro e sentite com'è, se cambia qualcosa con le gambe in questa posizione.

Andate ancora un po' più in là? Un po' meno? E adesso che avete ascoltato la forma del vostro sterno riuscite a percepire il movimento che fa nello spazio, lo riuscite a immaginare? Come si muove? Fa quasi una spirale nel fare questo movimento, una spirale che parte dall'alto verso il basso, inizia a girare prima la parte alta e poi viene coinvolta la parte più in basso verso il bacino.

5a. E mentre fate questo movimento iniziate anche ad andare indietro con la testa, quindi la testa ruota ma va anche indietro, la parte dietro della testa va in direzione della schiena e sentite com'è, sentite cosa cambia. Che differenza fa l'uso della testa in questo movimento? Cercate di non andare sulla pancia ma di rimanere abbastanza sul fianco. Quindi la testa si solleva e gira verso destra ma va anche indietro e quindi avrete il mento che si allontana dal collo mentre fate questo movimento e la spalla sinistra può anche andare in avanti.

Vi riposate un po', riposate pure sulla schiena.

Il pavimento è abbastanza duro per cui se avete bisogno di cambiare posizione cambiatela in ogni momento.

6. Vi girate sul fianco sinistro, avrete la gamba destra davanti alla sinistra sul pavimento. Portatelo proprio su, verso il petto, questo ginocchio sinistro, davanti al destro, la mano destra in appoggio e di nuovo iniziate a guardare indietro, verso sinistra portando indietro la testa.

Andate e tornate, magari per qualcuno di voi questo è il lato preferito per altre no, quindi andate e tornate e fatevi di nuovo questa domanda che spesso facciamo noi insegnanti Feldenkrais: cosa potete ammorbidire? Dove sentite che il movimento si ferma e non può andare oltre e cosa potete fare la prossima volta che lo fate, cosa potete aggiustare, per andare un pochino più in là e per renderlo semplicemente più piacevole? E la testa va indietro, anche, quindi non è solo girare, ruotare la testa, ma avrete il mento che si allontana dallo sterno e la parte dietro della testa che si avvicina alla schiena. Sentite che forma prende anche la schiena. Non andate sulla pancia, rimanente sul fianco, piuttosto diminuite l'ampiezza del movimento. Se sentite che dovete distendere le gambe o andare sulla pancia per proseguire in questa rotazione, tornate indietro. Quindi questo è un vincolo che vi do. E sentite la forma che prende la schiena che inizia a inarcarsi un po' se andate indietro con la testa, la schiena si inarca un po'. E cosa succede allo sterno? Spesso mettiamo l'attenzione nella schiena, nella colonna, invece provate a mettere l'attenzione sulla parte davanti, sullo sterno quale traiettoria fa il vostro sterno? Se la schiena si inarca all'indietro, cosa succede al vostro sterno? Lo sterno va un po' in su in direzione del mento, fa sempre una rotazione come prima?

E vi riposarete sulla schiena.

7. Vi rimettete sul fianco destro questa volta, una gamba sull'altra, le ginocchia verso il petto, la mano sinistra per adesso in appoggio, ma iniziate a guardare questa volta verso sinistra. Andate e tornate, guardate verso sinistra lasciando rotolare la testa e piano piano iniziate a inserire anche la mano sinistra, il braccio sinistro che si allunga alla vostra sinistra sul pavimento. Quindi piano piano andate nell'altra direzione, la mano sinistra verso sinistra, il braccio lo potete aprire o lo potete far scivolare sul petto e poi aprire, fate scivolare la mano sul petto e poi aprite il braccio verso sinistra piano piano.

7a. Quando volete lasciate il braccio sinistro allungato a sinistra e la mano, i polpastrelli delle dita della mano destra, metteteli sullo sterno e iniziate a spingere lo sterno verso sinistra, iniziate a farlo in vari punti. Quindi potete iniziare dall'alto dove ci sono le clavicole o potete iniziare dal basso, come preferite.

Ma cercate di andare un po' in tutti i punti e ascoltate ogni volta che spingete, sentite se in quel punto c'è disponibilità, c'è morbidezza, c'è disponibilità di movimento o se c'è qualcosa che contrasta questo movimento. Allora magari ci potete stare lì un po' e cambiare leggermente traiettoria, magari potete spostare poco poco la direzione a sinistra, un po' verso l'alto, verso il basso e sentire come potete ammorbidire le parti dove non c'è tanta trasmissione del movimento. È solo la mano destra che spinge verso sinistra e quindi i polpastrelli della mano destra sono sullo sterno e spingono verso sinistra. Sentite che le coste vengono in qualche maniera coinvolte, c'è del movimento tra lo sterno e le coste, c'è un po' di indipendenza fra sterno e coste, non c'è proprio un'articolazione ma c'è della cartilagine che le mette insieme e quindi ci può essere della morbidezza e ci può essere movimento lì, quindi forse si può iniziare a muovere lo sterno e poi sentite le coste che vengono coinvolte.

E quando volete, quando avete finito la vostra esplorazione vi mettete sulla schiena e di nuovo vi prendete un riposo.

8. Vi girate sul fianco sinistro e di nuovo fate la stessa cosa, quindi iniziate piano piano a guardare verso destra verso il soffitto piano piano lasciate che il braccio destro la mano destra vi accarezzi il petto e si allunghi all'indietro ad aiutare la testa a girarsi e il braccio destro prende questa confidenza di aprirsi con più comodità sul pavimento e poi quando volete lasciate questo braccio allungato e con i polpastrelli delle dita della mano sinistra questa volta, spingete lo sterno verso destra in vari punti.

Se la mano destra e il braccio destro non riuscite ad appoggiarlo piuttosto piegate il gomito e cercate di lasciarlo in una posizione comoda, non forzate a tenerlo sollevato. E proprio con i

polpastrelli delle dita siate abbastanza precisi nell'andare proprio sullo sterno e spingere dei punti precisi in modo che andate veramente ad esplorare tutte le possibilità. I punti da cui può partire, diciamo, il movimento dello sterno. Se spingete lo sterno da vicino alle clavicole cosa succede? Se spingete lo sterno da un po' più in giù cosa succede? Dov'è il movimento più facile per voi? E dove sentite che il movimento è più difficile? Dove c'è qualcosa che non viene trasmesso e come potete ammorbidire?

Provate di nuovo a cambiare magari un pochino la direzione della spinta, poco poco, la spinta è sempre verso destra ma se sentite che la spinta verso destra viene contrastata magari potete andare un pochino a destra e in giù, o a destra in su con i polpastrelli delle dita, e fatelo con i polpastrelli non con tutta la mano e poi potete ritornare nella direzione iniziale che è proprio verso destra e magari è migliorata. Allora se sentite che ci sono dei punti che sono difficili, sono più difficili di altri per lo sterno a muoversi, potete provare a dare una direzione con le dita che sia non solo verso destra, magari verso destra un po' in basso verso destra un po' in alto ok? E poi ritornare invece a spingere solo verso destra in quel punto magari scoprite che qualcosa si può ammorbidire, anziché insistere sempre nella stessa direzione fate delle piccole variazioni e sentite cosa succede

E riposatevi sulla schiena.

9. Vi mettete sul fianco destro, la mano sinistra in appoggio, il braccio destro allungato e semplicemente andate a guardare verso destra indietro e sentite com'è. Lo fate un po' di volte.

Sentite se sta cambiando qualcosa in questo movimento. Sentite se adesso lo sterno è più presente nella vostra immagine. E allora adesso, dopo che lo avete fatto due o tre volte per vedere com'è, mettete la mano sinistra sulla fronte e mentre la testa gira la aiutete con la mano ad andare indietro, quindi la testa gira verso destra e va all'indietro.

Prima l'avete fatto solo con la testa adesso c'è la mano che vi aiuta. Non è semplicemente andare indietro ma guardate verso destra, guardate verso destra dietro di voi e la testa nel frattempo viene spinta all'indietro. Fatelo con delicatezza e sentite la forma che prende la colonna, la schiena, ma soprattutto cosa succede allo sterno, quanto potete ammorbidire lo sterno per aiutare la testa ad andare indietro. Quanto può andare in avanti lo sterno per permettere alla testa di andare indietro, cosa potete ammorbidire, avete le gambe piegate una sopra l'altra e le ginocchia sono abbastanza verso il petto.

E quindi sentite lo sterno che viene proiettato proprio in avanti. Una gamba sopra l'altra e non una davanti all'altra. Sentite che lo sterno può essere proiettato in avanti in questo movimento e sale in su. Guardate anche verso il pavimento verso destra, non è solo tirare la testa indietro ma è girare la testa, ruotarla mentre va indietro, ovviamente state nella comodità, non arrivate a sforzare, non cercate di fare un movimento grande e sgradevole che non vi sembra vostro. Magari è una cosa nuova che state scoprendo. Andate piano piano magari molte di voi hanno già fatto questa lezione e la conoscono, provate a vedere se ci sono delle cose nuove che potete scoprire.

Riposatevi sulla schiena.

10. Vi girate sull'altro lato. Le gambe sono di nuovo una sull'altra. Siete sul fianco sinistro la mano destra è davanti in appoggio davanti al petto e iniziate a immaginare il movimento. Allora immaginate questo movimento di guardare verso sinistra, senza farlo, quindi immaginate la testa che si solleva e che ruota verso sinistra, va indietro, mentre ruota va indietro e nell'immaginazione provate a sentire lo sterno morbido, le coste, lo sterno che viene proiettato proprio in avanti, che il vostro davanti diventerà il pavimento, la direzione più o meno del pavimento. Immaginatelo un po' di volte mentre andate, lo sterno va in fuori va all'insù la schiena si inarca, la pancia va in fuori e poi quando ritornate indietro lo sterno ritorna nella posizione in cui siete adesso e quindi provate a immaginare il percorso che fa lo sterno e quando volete provate a fare il movimento e a sentire cosa potete aggiungere a quello che sapete già e che quindi avete immaginato. La mano è sul pavimento e semplicemente guardate verso sinistra indietro, con la testa che va indietro, la testa si solleva, va a guardare indietro verso sinistra.

Indietro, va indietro. Quindi la parte dietro della testa va in direzione della schiena oppure della spalla destra quando la testa è girata. Perché mentre la testa gira il dietro della testa va in direzione

della spalla destra e poi mettete la mano destra sulla fronte e aiutate la testa ruotare ad andare indietro. Quindi il peso della testa sarà sulla mano e sentirete che la schiena si inarca e lo sterno viene proprio proiettato in avanti.

E piano piano vi fermate e vi sdraiate sulla schiena e vi prendete un riposo.

11. E di nuovo vi mettete sul fianco destro piegate bene le gambe, sono una sull'altra e adesso portate la spalla sinistra sul pavimento a sinistra quindi vi ruotate con il viso, la testa e la parte alta di voi sul pavimento, in appoggio sul pavimento, mentre le gambe rimangono piegate, quindi la spalla sinistra va indietro, sul pavimento. Da questa posizione mettete la mano destra dove preferite, il braccio destro come preferite, come siete comode, e adesso con tutti i polpastrelli di tutte e due le mani iniziate a metterli ai lati dello sterno dove ci sono le coste, iniziate a spingere in giù verso il pube in direzione del pube questa volta. Andate dove ci sono proprio le coste che arrivano allo sterno. Quindi dove ci sono queste giunzioni morbide e spingete lo sterno in giù in direzione del pube.

Ci sono i primi due spazi, quelli subito dopo le clavicole e spingete da lì e poi andate nel paio di coste che sono subito più giù. Ci sono 7 spazi in cui potete spingere e poi ce ne sono altri due che sono nelle coste un po' più a lato, non sono già più nello sterno ma sono proprio nella cassa toracica perché l'ultima costa che si connette allo sterno poi si divide in altre coste e quindi spingete di nuovo, ascoltate quanta morbidezza ci può essere e quanto lo sterno può muoversi in giù. Se riuscite, mettete proprio le mani in modo che le dita siano parallele allo sterno, il più possibile parallele allo sterno in modo che le punte delle dita siano proprio verso i piedi, mentre il polso, diciamo, la parte della mano che è verso il polso, sia in direzione del mento. In questa maniera avrete un po' più di forza per spingere, è una forza più diretta. Quindi sono tutte e due le mani che spingono, tutte e due le mani, a destra e a sinistra dello sterno, in ogni spazio che trovate tra le coste spingete un po'. Per rendere queste coste indipendenti l'una dall'altra e aumentare un po' la mobilità anche tra lo sterno e le coste.

11a. Girate le gambe dall'altra parte e fate la stessa cosa, ma con le gambe dall'altra parte, le gambe sono una sull'altra.

Quanto è largo lo sterno? Quindi quando finisce lo sterno e iniziano le coste, più o meno le mani saranno alla larghezza dello sterno. Quindi non state spingendo al centro dello sterno ma proprio ai lati dello sterno, sentite i buchi tra le coste che sono vicine. Tra una costa e l'altra vicino allo sterno ci sono tutti questi spazi ed è lì che spingete, in questi spazi con l'idea di ammorbidire.

Quando avete finito, vi sdraiate sulla schiena e vi riposare. Prendetevi i vostri tempi per esplorare e poi riposare sulla schiena.

12. Per l'ultima volta vi girate sul fianco destro, piegate le gambe, la mano sinistra è davanti al petto, il braccio destro allungato davanti a voi e guardate indietro e sentite com'è. Guardate verso destra e sentite adesso fino a dove arrivate, lasciate che la spalla sinistra vada in avanti e sentite se è più morbido adesso questo movimento, è più facile? La testa va un po' indietro, quindi la testa va verso la spalla sinistra, la parte dietro della testa va verso la spalla sinistra e poi vi girate sull'altro lato e fate la stessa cosa per sentire se anche nell'altro lato c'è un cambiamento.

Non sarà solo la danza Afro il movimento di riferimento insomma...

Vi fermate e con i vostri tempi vi mettete sedute poi in piedi.

13. Prendetevi il tempo che vi serve, sentite in piedi cos'è cambiato, cosa c'è di diverso. Dov'è la testa? Qualcuna di voi sta girando a destra e a sinistra per sentire com'è, potete guardare in su e in giù e sentire lo sterno cosa fa e poi piano piano quando andate giù... prendete il tappetino (risate) e vi lascio alla danza Afro. *(fine della lezione)*

Il workshop continua con la danza afro per circa 15 minuti di cui non abbiamo la registrazione.

**Conclusion**

A questo convegno, legato al workshop, volevamo portare una performance che, per vari motivi, non ha preso vita in questa occasione. Un testo scritto da Silvia Conte con una danza coreografata da Giulia Ceolin e Gloria Santella.

Il testo, che mette insieme il viaggio dentro di sé, così come lo conosciamo con il Feldenkrais e il viaggio nel mondo, le migrazioni, è stato letto alla fine del workshop.

Qui di seguito la trascrizione.

## **Geografia di due mondi**

di Silvia Conte

All'inizio fu una costa.

Una costa che si mosse e si discostò da un'altra costa.

E fu spazio.

Uno spazio che divenne mare: deriva dei continenti.

E le coste mossero le vertebre: colonna.

Una colonna di persone verso il mare. Ricerca di vita.

Spostamento. Trasmissione del movimento,

in giù, a sud, fino al bacino: salvezza?

In su, a nord, fino al capo: una meta?

Confini.

Destra-sinistra, est-ovest: abbraccio.

Confini che si annullano,

il vuoto che diventa pieno, il pieno che diventa vuoto. Migrazioni.

Lasciar fluire, cambiare, riorganizzare.

Vita.

Vita è movimento.

Movimento è vita.

(L'ultima frase è diventata un coro. Emozioni.)