

MARTA MELUCCI

Insegnante Metodo Feldenkrais® e di massaggio infantile A.I.M.I. Danzatrice e performer

**RUOTA LIBERA: IL METODO FELDENKRAIS®
E L'IMPROVVISAZIONE COME CONTESTO CREATIVO**

Buongiorno e benvenuti!

Insieme lavoreremo sul tema dell'improvvisazione. Io sono danzatrice e sono arrivata al Feldenkrais attraverso la danza. L'improvvisazione è uno strumento con cui mi sono confrontata a lungo, sia a livello compositivo sia a livello didattico. Un processo attraverso il quale creare delle sequenze ma anche lavorare sulla qualità del movimento e far sorgere delle idee narrative. Quando ho iniziato a introdurre il Feldenkrais nella mia ricerca e a "contaminare" la mia danza col Metodo ho trovato tantissime connessioni tra l'improvvisazione e il nostro lavoro perché nel MF c'è una importantissima componente improvvisativa intesa nella sua accezione più sublime: avere a disposizione degli strumenti codificati e insieme una libertà di composizione.

In queste due ore vi proporrò una serie di pratiche attraverso cui muoversi attraverso l'improvvisazione ponendoci degli interrogativi Feldenkrais. Più che sulle CAM o dei movimenti tratti dal repertorio Feldenkrais lavoreremo su delle parole chiave che conosciamo bene nel contesto dell'insegnamento del Metodo e che a mio parere sono centrali nell'improvvisazione.

Queste parole sono: limite, intenzione, azione e ripetizione, una parola che ultimamente mi interessa molto, forse incuriosita dal fatto che c'è tanta necessità, sia culturalmente sia nel contesto artistico, di rinnovare continuamente. E infatti mi interessa contrapposta all'idea di unicità, il gesto originale e unico, personale e particolare che ci può stupire mentre ci muoviamo. Le condizioni di lavoro che vorrei creare sono quelle a cui siamo abituati nel Feldenkrais: uno spazio di pratica in cui ciascuno può stare dentro e fuori rispettando le proprie necessità e le proprie esigenze. Non ci sarà sempre bisogno di fare, ogni tanto si può guardare, farete delle pause ogni volta che vi serve o ne avrete voglia.

Prima pratica

1. Scegliete un posto dove stendervi con qualsiasi orientamento. Fino a qui siamo in una dimensione

riconoscibile, familiare. Datevi qualche momento per accomodarvi e arrivare sul pavimento.

Godetevi la transizione verso lo stare distesi. Spesso abbiamo la pretesa di assumere la posizione ed

essere già in quello stato, invece mi piace pensare al sentirsi distesi come un passaggio.

Arriviamo in

uno stato diverso attraverso un tempo, un tempo di deposito sia del corpo, della massa, sia delle idee,

dei pensieri. Abbiamo bisogno di un tempo per creare la disponibilità mentale a quello che sta per arrivare. Arrivate da tante azioni diverse: eravate in piedi, avete corso, eravate in bagno, per le scale... arriviamo al pavimento e siamo come delle palle di vetro con dentro l'acqua e la neve. Un tipico souvenir fiorentino! Quando scuoto la palla e la appoggio, ci vuole un tempo prima che compaia il paesaggio, aspettiamo di veder scendere i fiocchi per poterlo ammirare.

Lasciate quindi che il vostro contenuto lentamente si depositi, per farvi meglio vedere come siete.

- 1a. In questo stare potete raggiungere la sensazione del vostro peso, della pressione al suolo e attraverso la panoramica che potete fare su voi stessi individuate la forma che avete. Qual è il disegno di voi? La relazione delle parti? C'è un posto che avete scelto per le braccia, per le gambe. La testa è da qualche parte rispetto al busto...ci sono infinite relazioni che potete creare prendendo come riferimento varie parti di voi e osservandole rispetto alla loro posizione reciproca.
- 1b. Fate quindi caso alla vostra mano destra, notate dov'è. Quando cercate di collocarla evidentemente prendete un riferimento: dov'è rispetto a cosa? Si aprono diverse possibilità. Posso considerare ad esempio la mano rispetto alla sala, come se fosse vuota e ci fosse solo questo elemento dentro. Dove sentite la mano destra rispetto alla parte più proximale di voi stessi, rispetto al centro del corpo?
- 1c. Poi cambiate termine di riferimento, sentite il vostro piede destro e notate dove sono la mano destra e il piede destro l'uno rispetto all'altro. Potreste immaginare di disegnare una linea che li collega, osservatene la lunghezza e la direzione.
- 1d. Procedete andando alla ricerca della sensazione del piede sinistro. Questa volta disegnate una linea tra piede destro e piede sinistro, dove sono l'uno rispetto all'altro.
- 1e. Dov'è quindi la mano sinistra? Dov'è la mano sinistra rispetto al piede sinistro? Dov'è la mano sinistra rispetto alla mano destra? Prendete in considerazione questa sorta di quadrilatero, fatto dalla distanza tra mano destra e piede destro, piede destro e piede sinistro, piede sinistro e mano sinistra, mano sinistra e mano destra.
2. È una figura geometrica, osservatela e cominciate a muovere uno dei quattro punti, dei quattro vertici per cambiarne la forma. Volete modificare la forma del vostro quadrilatero: iniziate col muovere un vertice per volta, poi potete muoverne anche di più insieme. Ogni tanto vi fermate e vi date il tempo di notare la nuova forma a cui avete dato origine. Ci sono infinite possibilità e anche infiniti piani dello spazio in cui la forma si può articolare.
3. Continuate, ma fate in modo che i quattro punti siano sempre a contatto col suolo. Li potete sollevare per spostarli, potete farli scivolare a terra, ma con l'idea di formare ogni volta un quadrilatero che è disegnato al suolo. Man mano che il vostro esplorare vi porta nello spazio, iniziate a essere più consapevoli di ciò che accade attorno a voi, potete aprire gli occhi.
- 3a. Come posso giocare con il vincolo di tenere i quattro punti al suolo e al tempo stesso costruire una possibilità di movimento? Una domanda che posso pormi è ad esempio: se i quattro punti devono restare a contatto col pavimento, quanto il resto di me è necessariamente a contatto col pavimento? Proprio per continuare a esplorare posso cambiare la relazione del resto del corpo con lo spazio. Mani e piedi si spostano, scivolano ma è come se ricevessi dalla periferia sempre una indicazione chiara rispetto alla relazione con lo spazio. Ognuna delle soluzioni che

andate

trovando è una diversa forma del vostro quadrilatero. Pensate a dei fili che collegano le

due

mani, che collegano ciascuna mano col piede corrispondente e piedi tra di loro. Ogni

tanto

potete fermarvi per connettervi al disegno. Potete farvi portare dal movimento, ma

anche

decidere che forma creare: un piccolo quadrilatero, uno molto ampio... ed

evidentemente

come già sta accadendo, la relazione con lo spazio può via via cambiare rispetto a dove siamo nella sala. Questa esplorazione può essere un modo per sentire se stessi ma

anche

per cercare direzioni nello spazio.

4. Proseguiremo con questa idea introducendo un'ulteriore variabile: i quattro punti si spostano nel pavimento ma li muoviamo necessariamente uno per volta: quando un punto si muove gli altri tre rimangono esattamente dove sono. Posso fare perno sugli altri tre punti, posso reindirizzare un piede o una mano, ma non posso spostarli cambiando la loro posizione sul suolo. Non perdetevi l'idea

di poter esplorare lo spazio con questa nuova modalità. Siamo alle prese con qualcosa di un po' inorganico, il contrario di un movimento fluido.

4a. Cominciate a sentire i diversi livelli che potete attraversare con il corpo, nonostante la periferia sia sempre a contatto col pavimento, e anche le direzioni nello spazio. Potete sperimentare velocità diverse, quanto potete accelerare senza perdere lo schema? State con la limitazione senza rompere il vincolo. Ovviamente la velocità chiama la fluidità, è difficile muoversi velocemente e spezzettare il movimento. Potete essere

precisi

nella velocità?

Fermiamoci, ricordate l'importanza delle pause?

Trovare una posizione per uno dei quattro punti rispetto agli altri tre richiede un adattamento continuo di tutta la struttura. A seconda del movimento che scelgo di fare ci può essere una piccola variazione, a volte cambio tutta la mia forma per trasformare il quadrilatero.

5. Aggiungiamo un'altra variabile: sposterete un punto per volta e poi, prima di muovere quello successivo, cambiate qualcosa nella forma della struttura generale. Sposto un punto, cambio forma

(senza muovere i quattro punti), sposto un punto, cambio forma, ecc. Posso cambiare qualunque altra parte di me che sta tra i quattro punti. Provate a non perdere l'indicazione di muovervi nello spazio. Più aumentano le indicazioni da seguire più si tende a rimanere in un punto, pensate che questo è il modo che avete per muovervi nello spazio, come se vi foste evoluti eleggendo questa forma di locomozione.

5a. Gli aspetti dell'azione che sto compiendo e che posso osservare sono molteplici: velocità,

orientamento, necessità, il mio grado di piacevolezza. Non mescolate lo spostamento del

punto con la variazione della forma, sono due momenti diversi. Un elemento che potete

considerate e che può essere di grande aiuto è il ritmo.

Facciamo un altro piccolo passaggio. Secondo voi in base a che cosa scegliamo come muoverci?
Risposte dei partecipanti: *memoria, obiettivo, comodità, piacere, istinto, abitudine...*

Nell'esercizio di spostare un punto per volta c'è un tempo in cui io formulo la decisione, perché scelgo la mano destra o il piede sinistro? C'è un discreto automatismo nella scelta di cosa muovo, con che cosa ha a che fare?

Risposte dei partecipanti: *in base all'equilibrio, sono gli altri tre punti che lo determinano, la gravità, la libertà, lo spazio...*

È come se uno dei quattro punti fosse sempre un po' più disponibile degli altri a muoversi, ci guida il senso di possibilità, ciò che possiamo fare con più facilità in quel momento.

6. Adesso ritornate a muovere un punto per volta, ma ogni volta scegliete quello meno comodo da muovere, il meno disponibile in quel momento.

Questo è un esercizio che possiamo indubbiamente legare alla parola chiave “limite” che è parte integrante del nostro lavoro. L'introduzione del limite e la sua intensificazione per me è una delle matrici essenziali del processo di improvvisazione. Più voglio diventare originale nel mio movimento e tirar fuori qualcosa di inusuale per me, rispetto a quella che è la mia abitudine, ciò che faccio con agio, abilità e destrezza, più ho bisogno di intensificare le limitazioni che mi do. Può sembrare paradossale ma nel contesto Feldenkrais sappiamo bene che non lo è. Quando l'espressione corporea ha ampio margine di possibilità, tende a mettere le persone nella condizione di ripetere loro stesse. In questo caso tendiamo a ricadere nelle nostre abitudini, può essere piacevole e liberatorio, ma dipende qual è l'obiettivo. Se l'obiettivo è creare qualcosa di nuovo e quindi di imparare, ho bisogno di lavorare con una griglia che mi mette alle strette. Qual è il paradosso? Che avete riso molto di più quando eravate alle prese con un esercizio più difficile! La sfida è parte integrante di quello che noi facciamo e insegniamo alle persone. Nonostante siamo sempre richiamati a pensare al piacere, alla fluidità, al benessere, il confronto col limite è importantissimo da includere. Nella nostra prospettiva ha un valore completamente diverso rispetto alla sfida intesa nel senso più comune di sforzarsi, fare di più, sentire il dolore. Inoltre nel cercare la scomodità avete dovuto collegarvi con parti di voi che erano più comode, scartarle e sceglierne altre, per metterle dove? Tendenzialmente in una posizione più comoda. Quando spostato una parte scomoda senza aver nessun altro vincolo se non spostarla, sarò chiamato a cercare una condizione maggiormente agevole, che ha a che fare con delle componenti fisiche specifiche, quelle che avete nominato: l'equilibrio, la flessibilità, la gravità ecc.

Seconda pratica

1. Vi mette in piedi e a coppie. Mette un indice a contatto con l'indice della stessa mano dell'altra persona. Punta del dito contro punta del dito. Vi muoverete nello spazio con il vincolo di mantenere questa parte del corpo sempre a contatto. Potete ruotare facendo perno sulle dita, ma non staccare o spostare il punto di contatto.

Ci sono tante parole chiave che possiamo associare a questo esercizio.

Risposte dei partecipanti: *fiducia, ascolto, gioco, dialogo, limite, spazio, vincolo, contatto, comprensione, integrazione, sistema, guida.*

Aggiungerei relazione, intenzione, azione, causa ed effetto. Ci sono tanti aspetti che possiamo

prendere in considerazione. Innanzitutto, per fare un collegamento con l'esercizio precedente, il vincolo! Ho visto un po' di variazione sul tema... questo è un grosso vincolo, perché abbiamo una minima parte del corpo a contatto con l'altra persona, però abbiamo una disponibilità enorme di movimenti possibili. Quindi dobbiamo tenere insieme la forza, l'energia che ci serve per spostarci, il fatto che siamo in due e insieme un'attenzione molto puntuale. C'è da dire che l'indice è una parte molto sensibile del nostro corpo. Lo usiamo per indicare, per toccare, per prendere. Quindi dal punto di vista di ciò che riusciamo a dire attraverso l'indice possiamo essere efficaci.

1a. La prima indicazione che vi do è quindi di stare col limite, agite in modo da non variare il

punto di contatto. C'è un altro elemento strettamente collegato al vincolo e cioè che il vincolo non è l'esercizio, non è il movimento. Buona parte dell'attenzione è sulle dita e al

non farle staccare, ma il movimento si fa con tutto il corpo. È importante che la panoramica sia aperta. Cosa faccio con tutto il resto del corpo? Ad esempio cosa faccio con la mano che non è a contatto? Che grado di libertà dò a questo braccio? Siccome i nostri sistemi nervosi funzionano, è probabile che ci sia una reazione nell'altra mano, una

associazione tra l'azione dei due arti. Ma è parte del vincolo o è un parassita che sto aggiungendo che in qualche modo toglierà libertà al resto del corpo? Quindi state col vincolo, ma accorgetevi anche di tutto il resto del corpo e di tutte le sue funzioni. Ad esempio, ho bisogno di guardare il dito per sapere che è a contatto? No, quindi ho libertà nello sguardo, nel respiro e nel tempo dell'azione.

1b. L'attenzione si sposta dal particolare al generale. Il fatto di essere in due cambia radicalmente il contesto di sperimentazione in cui sono. Non mi muovo giustapposta all'altra persona, ma insieme a lei. Io determino il suo movimento e lei determina il mio.

L'attenzione è continuamente rivolta a cosa costruiamo insieme, dentro una ricerca che riguarda l'intenzione e l'azione. Faccio così perché voglio muovermi in questo modo? Oppure perché seguo la sua intenzione? È totalmente casuale? Stiamo distribuendo le responsabilità? Accorgetevi di cosa succede e anche siate propositivi, fate delle scelte, siate consapevoli di cosa vi sta muovendo.

Osservazioni dei partecipanti:

L'indicazione di dare più attenzione e più libertà al resto del corpo è in qualche modo svincolante. Il vincolo mi induce normalmente a usare più forza e invece piano piano ho iniziato a fare meno.

Il vincolo diventa problematico se mantenerlo è l'unica cosa che facciamo. Se, in questo caso, l'attenzione all'altro diventa l'unico principio che mi muove e comincia a condizionare altri aspetti in maniera negativa, allora devo interrogarmi e aprirmi ad altri aspetti dell'azione. Quando diamo libertà al movimento e creiamo libertà di scelta, aumentiamo i vincoli ai quali siamo disposti a sottoporci. I vincoli e la libertà non sono due opposti, dipende come li intendiamo l'uno in funzione dell'altro. Ciò che è stato evidente è che qualcuno era spaventato dal dover tener presente troppi aspetti dell'azione, ma quando avete acuito la vostra attenzione e siete diventati più diligenti rispetto al compito, l'azione è diventata più ampia, con più variazione di velocità, con una relazione completamente diversa rispetto allo spazio e avete dato origine a forme nuove. Nell'ottica di usare l'improvvisazione come strumento per costruire qualcosa che non è immediatamente a mia disposizione, potremmo considerarlo come un buon risultato.

L'attenzione direzionata, "vincolata", ha originato maggiore varietà. Altro termine essenziale, alla base del processo creativo e della salute. Quanti più movimenti in tante direzioni possibili dello

spazio posso effettuare mi dà la misura della mia flessibilità, fisica e mentale. Ciò determina come posso agire e reagire agli eventi impreveduti. Si è reso evidente che modalità originali di agire emergono quanto più stringiamo la griglia della nostra sperimentazione e permettiamo di considerare molteplici aspetti. Nei due esercizi avete ridotto il vostro margine di libertà di movimento rispetto all'indicazione iniziale col risultato che avete dato origine a movimenti nuovi.

Nella nostra pratica di insegnanti Feldenkrais dobbiamo tener presente l'importanza della precisione. Le persone vengono alle nostre lezioni e come prima cosa si distendono, più relax di così! Però la precisione di quello che chiediamo e ci aspettiamo che le persone facciano, è molto avanzata. Per imparare bisogna essere premurosi, attenti e disponibili ed è come cerchiamo di essere come insegnanti.

Osservazioni dei partecipanti:

Io sono stata per anni frustrata nella danza perché i miei allievi non capivano quello che dicevo. Ho imparato nel Feldenkrais l'importanza delle parole, come colpiscono il sistema nervoso e il nostro schema motorio. Bisogna cercare le parole giuste perché la consegna rimanga, capire come ciascuno risuona alle parole.

Chi insegna Feldenkrais e insegna altre discipline passa da questa esperienza di frustrazione. Il Feldenkrais fornisce degli strumenti potentissimi nel contesto didattico che tuttavia richiedono un lavoro per essere integrati in altre forme di insegnamento. Fino a un certo punto della mia esperienza io pensavo che fossero due modi contrapposti, uno rivolto alla sperimentazione, l'altro al rigore della forma. Mi ci è voluto del tempo per capire che trasmettere movimento con delle regole e sperimentazione priva di modello di riferimento possono essere la stessa cosa, dipende da cosa prendiamo in considerazione. Se il parametro è solo formale sono difficilmente integrabili, ma se il parametro è funzionale, cioè per produrre che azione sto imparando con un dato movimento, allora anche nell'essere rigorosi rispetto alla forma si può concedere alle persone un margine di libertà di sperimentazione, come nel contesto Feldenkrais, che non ti fa abbandonare le sicurezze acquisite ma le arricchisce e le integra. Cambiando il punto di vista si possono coinvolgere le persone nel senso di utilità di quello che gli stiamo insegnando.

I due esercizi che vi ho proposto avevano a che fare con la consapevolezza, con l'esserci, che è ciò che cerchiamo di affinare continuamente con il nostro lavoro.

2. Ora vi propongo di muovervi come preferite, potete fare quello che volete ma appena vi accorgete di ciò che state facendo, cambiate. Potremmo chiamare questo esercizio “non qui”. Sfidate la vostra capacità di sapere cosa state facendo per interromperlo.

L'esercizio esaspera la necessità di accorgersi dei vari aspetti che compongono un'azione. Ci sono tante cose che io faccio mentre agisco, tanti aspetti di ciò che sto facendo che posso cambiare perché quel che faccio non sia più ciò che faccio. “Continuare a fare la stessa cosa in un modo diverso”.

Ritorniamo alla necessità che abbiamo di passare dal dettaglio alla globalità e viceversa, capacità che come insegnanti alleniamo tantissimo. Questo mi porta a scegliere, a dare una prevalenza a un aspetto di ciò che sto facendo per decidere di trasformarlo. Come lo scelgo? È dove va l'attenzione, è ciò che sento in maniera più rilevante, è quel che mi aspetto che noti chi mi osserva ecc.?

L'ultimo esercizio che vi propongo ha a che fare con altre tre parole chiave importanti: scelta, ripetizione e unicità.

3. Vi mettete in piedi, scegliete un punto della sala in cui stare. Partiremo da un movimento

comune: le

braccia si muovono in modo che le mani disegnino dei cerchi, una dopo l'altra più o meno davanti alla pancia.

3a. Nel fare questo gesto sto facendo in realtà mille cose: muovo le braccia, dirigo lo sguardo, sposto il peso ecc. A partire da un gesto comune ognuno osserverà se stesso per accorgersi di uno degli aspetti di ciò che fa e inizierà a rendere quell'aspetto il protagonista del movimento. Non significa iniziare a fare una cosa differente, ma esasperarne un aspetto e attendere che ciò che faccio si trasformi. Ciascuna piccola trasformazione cambia lo schema globale, senza sconvolgerlo, ma permettendomi di notare ulteriori nuovi elementi. Appena mi accorgo di qualcos'altro scelgo un nuovo "protagonista". Rimanendo in azione e lentamente, trasformate ciò che fate a partire da ciò che sentite essere un elemento emergente.

(L'esercizio viene ripetuto una seconda volta con un gruppo che agisce e uno che osserva).

Nel fare l'esercizio e nell'osservarlo noto che la matrice del movimento di partenza è in qualche modo sempre presente. Posso accorgermi di dove va l'attenzione della persona, è un buon modo per empatizzare col suo processo mentale. La componente ripetitiva dell'esercizio è di per se stessa un vincolo che pian piano fa emergere la voglia di spostare l'attenzione altrove. La progressione della trasformazione dei gesti è molto soggettiva: può essere estremamente lenta, cambiamenti minimali che in un tempo lungo mi portano lontano dallo schema iniziale. Questa è la logica con cui sono composte le lezioni Feldenkrais: una continua trasformazione di un movimento di partenza. Ogni tanto si cambia radicalmente il movimento ma solo per tornare allo schema di partenza, trasformandolo. Torno a dire che la ripetizione è una componente essenziale dell'improvvisazione e della creatività. Tutte le discipline millenarie la contengono. Va considerata non in maniera meccanica, ma come la possibilità di trasformare: nel ripetere maturiamo la curiosità di fare qualcosa di diverso. Nel ripetere si consolidano le capacità che mi serviranno per produrre qualcosa di nuovo.

Osservazioni dei partecipanti:

Condivido questa visione e credo che in tanti ambienti ci sia una sorta di "bulimia" di informazioni che non fa stare sulle cose, per approfondire e migliorare. Ripetere è rivivere l'esperienza e necessita di tempo e pazienza.

Pensavo a come il vincolo viene concepito quasi sempre in un'accezione negativa e invece noi lo sperimentiamo in maniera diversa. Un lavoro di questo genere è anche civico, i nostri primi vincoli dovrebbero essere le leggi, la convivenza ecc. Mi ha richiamato alla memoria un aneddoto relativo alla ripetizione: ho saputo di un ceramista giapponese che per tutta la sua vita ha fatto sempre la stessa tazza, alla ricerca della differenza nella ripetizione.

A me vengono in mente alcune danze tradizionali Tuareg in cui un gesto si ripete continuamente: sperimentare la continuità, la fluidità e l'assenza di forza ti porta verso uno stato alterato di coscienza.

I riti e le danze tribali sono un ottimo esempio di come in maniera trans-culturale l'essere umano cerca nella ripetizione del movimento e nei vincoli formali delle modalità per esprimere aspetti

molto vari dell'esistenza. Il senso di libertà che passa dallo stare nell'esperienza, vivere il tempo, ascoltare, osservare, essere unici ma legati a un contesto collettivo.
Ringrazio tutti di cuore, è stato un vero piacere condividere con voi queste esperienze.