

Premessa

Le lezioni teoriche riportate in questo volume fanno parte integrante del corso di “Tecniche di Consapevolezza Corporea” ideato dalla danzatrice e coreografa Simona Cieri per gli studenti degli istituti di alta formazione e universitari.

Simona Cieri è autrice di un metodo didattico da lei studiato e sperimentato, il cui consolidamento, avvenuto negli anni '80, è ancora oggi in continua evoluzione. Il metodo è coperto da copyright e viene utilizzato esclusivamente da Simona Cieri, o da docenti da lei espressamente autorizzati.

La lettura di questo volume è importante per una messa a fuoco dei principali elementi teorici che costituiscono il corso, anche se non può considerarsi esaustiva in quanto lo studio delle tecniche di consapevolezza corporea non dovrebbe prescindere dall'esercizio pratico, affiancato da quello teorico.

Infatti, tramite il lavoro pratico è possibile raggiungere una maggiore consapevolezza della connessione mente – corpo, che fa emergere le reali attitudini e le effettive capacità fisiche di ciascuno studente, così che il docente possa stimolarlo ad ampliarle e potenziarle ai fini di un migliore rendimento, non solo nella materia di studio scelta, ma anche in relazione con tutto ciò che lo circonda.

Attraverso questo processo di maturazione, le tecniche di consapevolezza corporea adottate da Simona Cieri, permettono agli studenti, grazie alla sincronizzazione tra respirazione e movimento del corpo, tramite la nuova coscienza acquisita, una maggiore capacità di aprire la mente a nuove sperimentazioni e relazioni, abbattendo pregiudizi e stereotipi.

La didattica adottata da Simona Cieri, prevede l'uso della voce e quello della maschera del volto, particolare attenzione è dedicata allo studio del pathos abbinato all'ascolto musicale e al movimento, al fine di generare empatia.

ELEMENTI BASILARI DEL MOVIMENTO CORPOREO

Conoscenze di base utili allo studio del movimento, sono senza dubbio l'anatomia e l'ortopedia umana in relazione alle leggi di fisica (biomeccanica).

Oltre agli aspetti puramente medico-scientifici, lo studio del movimento non può prescindere dai contesti storici e sociali, anche in relazione agli atteggiamenti, agli usi, del luogo e del periodo storico che stiamo trattando.

Ci sono poi aspetti che pongono lo studio del movimento in ambiti che hanno a che fare con la relazione mente-corpo e quindi si collocano in uno spazio molto intimo e personale in relazione ad uno collettivo. A questo particolare ambito si rivolge questo corso di tecniche di consapevolezza corporea basandosi su alcuni elementi principali, quali:

1. concentrazione
2. respirazione
3. gravità
4. equilibrio
5. movimento in relazione allo spazio
6. gesto
7. ritmo
8. postura (presenza)

Per "concentrazione" si intende la capacità di prendere coscienza e acquisire, come memoria del corpo, la consapevolezza del proprio "centro" in modo da conferire unità coordinazione e grazia ai movimenti naturali e/o indotti.

La "respirazione" è fondamentale in quanto necessaria all'apporto di ossigeno ma è altrettanto importante per la fluidità e l'armonia dei movimenti legati tra loro. E' inoltre funzionale al tipo di movimento da effettuare in base alla resistenza attribuibile alla forza di gravità.

La "gravità", come tutti sappiamo è la forza che ci spinge verso la terra, che inibisce i movimenti e costringe i nostri muscoli a lavorare. Tramite la pratica di particolari esercizi, la forza di gravità può essere sfruttata o combattuta, in modo da creare una evidente, ed elegante leggerezza.

"L'equilibrio" è strettamente collegato alla gravità ed è elemento fondamentale proprio per la migliore gestione di quest'ultima. Una buona consapevolezza dell'equilibrio comporta un bilanciato e corretto sviluppo di tutta la muscolatura e quindi un corretto assetto muscolo scheletrico. Una buona postura porta ad una diversa percezione del corpo, rendendoci consapevoli del fatto che c'è una profonda differenza tra quello che sentiamo e ciò che si vede esternamente.

Lo studio del "movimento in relazione allo spazio" è finalizzato a dare una maggiore consapevolezza della geometria nello spazio in modo da sviluppare una coscienza del movimento in tutte le dimensioni.

Il "gesto" è uno tra gli strumenti più importanti da studiare con interesse. Acquisire la capacità di un uso disinvolto del gesto è paragonabile all'utilizzo di una lingua "universale" o quasi, perché è uno tra gli elementi basilari per comunicare in modo comprensibile e con un elevato impatto empatico.

Il "ritmo" corporeo è la successione ordinata nel tempo del movimento e la frequenza delle sue fasi, esso risiede in natura così come dentro di noi. In natura esistono ritmi diversi che influenzano e condizionano profondamente tutti gli esseri viventi siano essi vegetali o animali. Anche tutti gli esseri viventi hanno insiti in loro ritmi diversi, sia volontari (azioni pratiche e razionali), che involontari (battito cardiaco, pulsazione arteriosa, respirazione ecc..). In breve, si può dire che il ritmo anima il movimento.

Con la definizione "postura", si intende l'atteggiamento e l'assetto dei segmenti corporei, in relazione allo spazio e all'ambiente che ci circonda. Grazie alla postura ed alla capacità acquisita di provvedere al suo

adattamento, in base alle circostanze, si riescono a svolgere tutte le azioni che accompagnano la nostra vita. Da non dimenticare perché molto rilevante, l'influenza che lo stato emozionale comporta a livello posturale.

LA CONCENTRAZIONE

Secondo la definizione riportata sull' Enciclopedia Treccani, la concentrazione è "la capacità di fissare il pensiero su un oggetto o un'attività" e "dipende da fattori costituzionali e dalla maggiore o minore presenza di pulsioni subconscie"

A mio avviso, la concentrazione è un elemento imprescindibile non soltanto per lo studio del movimento, ma nella vita, perché senza concentrazione risulterebbe difficile prendere coscienza del proprio corpo nelle sue azioni e reazioni.

In un periodo storico come quello che stiamo vivendo, raggiungere un buon livello di concentrazione e riuscire a mantenerlo a lungo è sempre più difficile. Siamo sottoposti a moltissimi eventi stressanti provenienti dal mondo esterno e, allo stesso tempo, abbiamo tantissimi compiti da svolgere, cose da pensare, attività da pianificare nel più breve tempo possibile: questo è l'era della velocità! Certo questo non aiuta a concentrarsi su ciò che realmente è importante. Fermarsi un attimo e cercare di mettere a fuoco ciò che solitamente non consideriamo, è invece un ottimo modo anche per aumentare la percezione di noi stessi. Diventare buoni osservatori nei confronti di tutto ciò che ci circonda, è essenziale per ascoltare noi stessi ed il nostro corpo, trovando quello che viene definito il nostro "centro". Sviluppare la percezione del proprio centro, tramite l'ascolto del corpo, ci aiuta a modificare anche i tempi di concentrazione prolungandoli e migliorandone sensibilmente la qualità.

Ci sono una varietà di esercizi, che ripetuti nel tempo, portano ad una buona percezione del proprio centro dal quale è evidente, hanno origine tutti i movimenti che facciamo, siano essi di semplice esecuzione o di grande difficoltà.

E' necessario rendersi conto, che il movimento delle nostre gambe e delle braccia è generato da un unico punto posto al centro della schiena. Da qui l'individuazione del centro di massa che è situato dove il piano verticale, quello sagittale e quello orizzontale che attraversano il nostro corpo, si incrociano.

Un esempio, un modo semplice e veloce per sentire il centro, dal quale hanno origine tutti i nostri movimenti, è quello di rimanere rilassati in posizione eretta, appoggiare una mano sulla parte bassa della schiena (zona lombare) mentre facciamo oscillare l'altro braccio. In questo modo sarà possibile sentire come e dove la muscolatura si stia attivando per generare il movimento del braccio. Lo stesso esercizio si può effettuare anche camminando, sempre con la mano appoggiata sulla schiena e mantenendo l'oscillazione del braccio libero. Camminando su una traiettoria a linee curve o su piccoli cerchi concentrici, si può facilmente sentire il complesso lavoro muscolare che rivela con chiarezza il punto dal quale si origina il movimento dandoci la possibilità di individuare il "centro", in modo da avere un maggiore controllo sui movimenti che da esso si generano.

LA RESPIRAZIONE

La respirazione è di fondamentale importanza, per qualsiasi tipo di movimento, e persino di immobilità, non solo perché svolge una funzione vitale, ma perché è strettamente funzionale al movimento.

E' la più importante funzione dell'organismo. Respirando immettiamo aria nei polmoni e permettiamo all'ossigeno di raggiungere ogni distretto del corpo attraverso il sistema circolatorio.

Proprio l'apporto continuo di ossigeno ai muscoli, consente la realizzazione del processo biochimico chiamato "respirazione cellulare" che permette alle cellule di trasformare l'energia delle sostanze nutritive, come lo zucchero, in energia utilizzabile. L'ossigeno che immettiamo con la respirazione riveste una importanza fondamentale nel funzionamento di tutti gli organi interni, e, soprattutto, del cervello, che utilizza 3/4 della quantità totale richiesta dal corpo. All'atto dell'espiazione poi, i polmoni liberano l'anidride carbonica residua, accumulata nei vari distretti dell'organismo.

Non ci rendiamo conto di questi complessi processi perché sono involontari, cioè regolati autonomamente dai centri nervosi; sappiamo comunque che tutto si fermerebbe se il nostro corpo non ricevesse una sufficiente e regolare quantità di ossigeno.

Per prendere coscienza di questi processi solitamente propongo un semplice esercizio che si può fare stando correttamente seduti su una sedia, con la schiena dritta e con le mani sulle ginocchia. Inspiriamo creando un arco dorsale spostando il ventre in avanti e la testa all'indietro per guardare il soffitto. Successivamente espiriamo riportando lo sguardo in avanti, curvando la schiena in senso opposto e lasciando cadere la testa in avanti. Per mantenere gli stessi tempi tra inspirazione ed espiazione, accompagneremo i movimenti con un conteggio da uno a otto. Questi passaggi in cui il movimento del bacino sulla sedia è abbinato alla respirazione devono essere ripetuti più volte e, successivamente, possono essere collegati a stati d'animo, associando una sensazione di benessere alla fase di inspirazione e un senso di stanchezza (pesantezza) alla fase di espiazione. Questo permette, non solo di acquisire consapevolezza in merito a ciascuna fase, ma anche di accumulare energia attraverso l'ossigeno immesso.

Aumentare la percezione delle nostre capacità respiratorie ci permette di armonizzare il movimento con una funzione vitale imprescindibile, creando un nesso tra corpo e mente.

Nesso che si rivela ogni volta che usiamo la respirazione per esprimere un sentimento (uno sbuffo di noia, un sospiro di sollievo, etc.) che fa di questa funzione vitale uno strumento espressivo di grande empatia.

LA GRAVITA'

La Terra esercita su tutti i corpi un'attrazione che li fa muovere dall'alto verso il basso in direzione del suo centro. A questa attrazione si dà il nome di forza di gravità. Si definisce peso di un corpo la forza con cui esso viene attratto dalla Terra.

Newton definisce la forza di gravità come una forza di attrazione tra due corpi che è proporzionale al prodotto delle masse in gioco e inversamente proporzionale al quadrato della distanza tra i rispettivi centri di massa.

Un uomo sulla superficie terrestre (come tutto il resto, d'altronde) è soggetto alla forza di gravità che il pianeta esercita su di esso, quindi una forza di attrazione che ha come direzione quella descritta tra il corpo e il centro della terra. La gravità è un elemento costante che crea un rapporto dinamico tra forze dirette verso il basso e forze dirette verso l'alto che vengono esercitate dalla trazione dei muscoli che, infatti, ci sostengono. L'azione di saltare, per esempio, richiede un notevole sforzo con il risultato di un distacco dal suolo di pochi centimetri.

Dobbiamo tenere a mente che i neonati non riescono neanche a tenere la testa eretta, così come sono nell'impossibilità di camminare in una condizione verticale. E' evidente che c'è bisogno di un periodo di preparazione da parte di tutto il corpo per poter contrastare la forza di gravità, dunque, c'è bisogno di un tempo di preparazione, durante il quale l'apparato muscolo scheletrico, si formi e gradualmente venga potenziato in modo da garantire una postura eretta ed una buona motilità. Tale motilità, con uno studio appropriato, può aumentare e migliorare queste capacità raggiungendo anche grandi risultati. Prendiamo ad esempio un atleta che pratichi il salto in alto, con un allenamento costante, riuscirà a sollevarsi dal suolo molto più in alto rispetto ad un altro individuo che, a parità di età, altezza e peso, non pratichi alcun tipo di attività fisica.

L'importanza della gravità è constatabile anche sul corpo delle persone anziane che, con l'avanzare degli anni e con la perdita progressiva del tono muscolare, non hanno più la forza di sostenere lo scheletro in posizione eretta perdendo alcuni centimetri rispetto all'altezza e assumendo una postura curva o, comunque ripiegata verso il basso.

Contrastare la forza di gravità attraverso il movimento è sempre possibile grazie ad un sistema tonico posturale fatto di recettori ed effettori periferici (i recettori sensoriali sono cellule specializzate nella percezione di un tipo particolare di stimoli, gli organi effettori sono muscoli che determinano una risposta motoria) sotto ad un controllo centrale. Sono i muscoli posturali antigravitari che si attivano e aumentano la loro attività per opporsi alla forza di gravità che determina il controllo posturale. La gravità è dunque indispensabile per la postura eretta. Senza di essa i nostri muscoli si atrofizzerebbero e noi fluttueremmo nell'aria come accade agli astronauti nello spazio o ai subacquei in acqua.

Un esercizio pratico per capire a fondo la forza di gravità in modo da sfruttarla al massimo, è quello di salire una rampa di scale più volte con atteggiamenti posturali e pensieri diversi. Prendere coscienza del condizionamento che la mente può esercitare sul corpo, sulle sue azioni e le sue reazioni, risulterà strabiliante.

Provate ad esempio, a salire i gradini che avete davanti, spostando tutto il peso del corpo sulla gamba d'appoggio con una sensazione di sonnolenza e stanchezza, a questo aggiungete lo sguardo verso il basso. Dopo pochi scalini sentirete la voglia di fermarvi per la fatica.

Salite nuovamente ma, questa volta, mantenete una postura eretta, con lo sguardo rivolto verso la parte a monte delle scale, cercando di distribuire il peso del corpo al centro, su entrambi gli arti inferiori. A questo, unite la sensazione di una forte spinta verso l'alto da parte dei glutei. Noterete che la fatica arriverà molto più tardi.

Ripetete quest'ultimo esercizio aggiungendo alla sensazione di spinta verso l'alto da parte dei glutei, l'inspirazione e sentirete che anche il sollevarsi della cassa toracica verso l'alto è di grande aiuto a contrastare la gravità. Ma si può fare di più, coinvolgendo la mente e mettendo in moto l'immaginazione, unite a tutto questo una sensazione di benessere, come se dai piedi di una imponente montagna osservaste un cielo meraviglioso. Avvertirete immediatamente lo sgravio della fatica, con tempi di motilità molto diversi rispetto a quelli avvertiti nelle condizioni precedenti.

L'EQUILIBRIO

Il controllo della posizione e del movimento del corpo umano nello spazio, si basa ed è controllato prevalentemente da una complessa rete di organi e vie nervose che trasmettono stimolazioni al cervello contribuendo all'allineamento muscolo scheletrico e bilanciandolo per un corretto equilibrio.

Uno degli organi fondamentali dell'equilibrio è il labirinto vestibolare che è situato nell'orecchio interno e consiste in delicate formazioni capaci di registrare mutamenti. Il sistema vestibolare che risiede nell'orecchio consente infatti l'interazione dinamica con l'ambiente esterno, in armonia con la forza di gravità.

Anche i recettori visivi forniscono continuamente al sistema nervoso l'immagine del mondo circostante, a cominciare dagli oggetti che familiarmente si conoscono come orizzontali o verticali e che diventano punti di riferimento importanti per giudicare la posizione del corpo nello spazio.

Un corpo è in equilibrio quando la linea verticale che passa per il baricentro (posto poco al di sopra della pelvi), cade all'interno della sua base d'appoggio che, nella posizione eretta è costituita dai piedi. Ovviamente la base d'appoggio può variare da molto piccola a più grande proprio a seconda dell'apertura dei piedi. In ogni caso, se il baricentro esce dalla base d'appoggio, il corpo tende a cadere a causa della forza di gravità.

Nell'equilibrio esistono due modalità, una statica e una dinamica. L'equilibrio statico è il mantenimento di una posizione da parte di un soggetto, l'equilibrio dinamico invece risiede nell'abilità di assumere la postura più adatta nell'esecuzione di un movimento o di una serie di movimenti in sequenza. In generale, il baricentro si sposta nella misura in cui si sposta la base di appoggio.

Un aspetto da tenere in considerazione quando parliamo dell'equilibrio è l'invecchiamento perché l'avanzamento dell'età si ripercuote sulla postura e di conseguenza sull'equilibrio. Infatti, le cellule nervose si sviluppano e si specializzano progressivamente fino a circa 18 anni, rimangono relativamente costanti fino a circa 40 anni, per poi degenerare significativamente con l'invecchiamento, causando deficit neuromuscolari, visivi, e vestibolari. Una prova di questo sta nelle frequenti cadute degli anziani che, a causa della perdita di calcio nelle ossa, riportano spesso fratture anche importanti.

Un esercizio propriocettivo per prendere coscienza e migliorare il nostro equilibrio è quello di aprire entrambe le braccia sollevandole a livello delle spalle. Spostando il peso su una sola gamba si solleva l'altra da terra piegando il ginocchio. In questa posizione si avvertono subito dei leggeri tremori dalla caviglia al piede che, in base alle capacità del soggetto, porteranno ad un'oscillazione delle braccia e ad un leggero piegamento del ginocchio della gamba d'appoggio. I movimenti che seguiranno non sono altro che una serie di aggiustamenti per assecondare la forza di gravità.

Si può ripetere lo stesso esercizio vicino ad un muro, quel tanto che basta a non doversi piegare o spostare, per arrivare a toccarlo con la punta del dito medio della mano (che deve essere mantenuta ben distesa e con il palmo rivolto verso il basso). Basterà un leggero contatto del dito medio con il muro a garantire stabilità al corpo in una sorta di tranquillità mentale, visibile grazie alla diminuzione del tremore della caviglia e del piede e al conseguente miglioramento dell'equilibrio. Se a questo riferimento uniamo la sensazione di sostenere e alzare verso l'alto i muscoli profondi dell'addome potremo tranquillamente rimanere a lungo in equilibrio su una sola gamba senza bisogno di alcun aiuto.

MOVIMENTO IN RELAZIONE ALLO SPAZIO

Consolidare la coscienza di sé, percependo il corpo, ascoltandolo, coordinando i movimenti, utilizzando i sensi per la conoscenza della realtà circostante, è fondamentale ai fini del movimento in relazione allo spazio e ai vari oggetti in esso contenuti.

L'organizzazione del movimento in rapporto allo spazio e al tempo, è dovuto al continuo adattamento del nostro corpo alle variabili spaziali e temporali contingenti.

La capacità di riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento e la propria posizione nello spazio in rapporto agli oggetti e alle persone, è dovuta principalmente alle molteplici esperienze accumulate dal corpo e custodite dal ricordo che risiede nella mente. Le persone possono formarsi proprio in base alle esperienze compiute dal corpo, attraverso il passare del tempo ed in stretta relazione con l'ambiente esterno. Sperimentando la realtà circostante, il corpo, in unione alla mente, costruisce il suo spazio e lo pone come riferimento per la percezione e conoscenza di quello esterno. Il cervello crea e modifica continuamente le mappe visivo-spaziali unitamente a quelle motorie, che utilizza ogni volta che si crea una criticità o comunque un problema da risolvere in brevissimo tempo.

Tutti noi svolgiamo azioni adattandoci ai diversi spazi e, viceversa, adattiamo gli spazi alle nostre esigenze.

Essere coscienti del proprio corpo, delle funzioni fisiologiche e dei loro cambiamenti in relazione e conseguenti al movimento fisico, crescita, spazio-ambiente, contatti e interazioni, pathos, è da considerarsi alla base della nostra esistenza. Saper controllare i movimenti, utilizzare e combinare le abilità motorie di base secondo le varianti, è un vero e proprio miracolo quotidiano del quale, purtroppo, spesso non ci accorgiamo.

Per comprendere quanto detto, ovvero per acquisire consapevolezza su come il corpo organizza e gestisce il proprio orientamento con movimenti adeguati ed in relazione alle coordinate spazio-temporali, si possono svolgere alcuni esercizi pratici.

Con grande attenzione al movimento di tutto il corpo, effettuate 6 o più passi (in base al luogo dove vi trovate ed alle sue dimensioni), procedendo in avanti e lasciando oscillare le braccia in modo naturale. Contate ad alta voce i passi coordinandoli con il conteggio. Ripetete la camminata ben scandita per un tempo necessario a memorizzare ciò che state facendo (come quando impariamo a memoria una canzone).

Provate a ripetere l'esercizio ad occhi chiusi e vedrete che non cadrete e non andrete a sbattere. Anche in questo caso dovrete ripetere più volte la stessa cosa.

A questo punto, portate un oggetto (una sedia, un libro, ecc..) nel punto dove solitamente eseguite il quarto passo e ripetete l'esercizio, sempre rimanendo ad occhi chiusi e coordinando in modo scandito i passi al conteggio. Il cervello, grazie alla ripetizione di un'azione svolta con consapevolezza, avrà memorizzato e riuscirà a fermarvi interrompendo il conteggio sul numero tre, evitandovi di intercettare l'oggetto che avete di fronte.

IL GESTO

Il gesto e la postura sono strettamente collegati, infatti si può dire che la postura scaturisce dalla somma di una serie di gesti. Entrambi sono alla base dei processi cognitivi e sono particolarmente importanti ai fini delle relazioni sociali. In filosofia si pensa che il gesto sia pressoché nato con l'uomo, il quale se ne è sempre servito per vivere in società.

Per gestualità si intende l'insieme dei gesti di una persona considerati come mezzo di espressione e di comunicazione. – Enciclopedia Treccani

I gesti, infatti, fanno parte del linguaggio del corpo e rientrano nella sfera del linguaggio non verbale. Dobbiamo comunque fare una distinzione tra il linguaggio dei segni, che ha una sua codifica e il gesto spontaneo che viene usato nella comunicazione non verbale quotidiana. La comunicazione tramite la gestualità spontanea, è di facile approccio per tutti perché facilmente osservabile, mentre altri aspetti del linguaggio corporeo, sono difficili da cogliere a livello conscio.

Esistono due grandi categorie di gesti, quelli "iconici", che tendono a rappresentare e sottolineare i contenuti di ciò che stiamo dicendo e che utilizziamo in modo inconsapevole, soprattutto quando ci troviamo in presenza di un interlocutore, e i "gesti di pulsazione" che sottolineano le cadenze del discorso in modo ritmico e che usiamo anche quando non si ha nessun interlocutore davanti.

La tipologia del gesto è molto varia e esistono definizioni precise per classificarla, gesti informali, formali, celebrativi, osceni e tanti altri ancora. Questo rende evidente la varietà gestuale che abbiamo a disposizione senza dover fare alcun tipo di sforzo.

Si può sicuramente affermare che il gesto sia in assoluto il mezzo di comunicazione più comprensibile che si possa utilizzare tra individui. Spesso infatti, sentiamo dire che "i gesti valgono più di mille parole".

Pensate all'utilità del gesto e del suo opportuno impiego in qualsiasi campo, da quello professionale a quello umano: a volte basta un gesto per rendere chiaro un concetto.

Ad esempio, per un musicista, il gesto musicale di partenza coinvolge diverse zone corporee e sviluppare una buona coscienza in questo senso, è di fondamentale importanza. Anche per un direttore d'orchestra si rende necessaria l'acquisizione di questa capacità, al fine di una precisa comunicazione con gli orchestrali che dovranno comprendere la durata, l'intensità, le variazioni espressive e quant'altro riguarda il brano da eseguire.

In coppia, sarà piacevole e simpatico provare a comunicare tramite i gesti. Chiedere riscontro al compagno servirà a comprendere le nostre capacità comunicative e quanto ancora dobbiamo incrementarle.