

DONDOLARE IL BACINO

Sdraiati sulla schiena.

Piegate le ginocchia e appoggiate comodamente i piedi sul pavimento.

Le braccia sono poste ai lati del corpo.

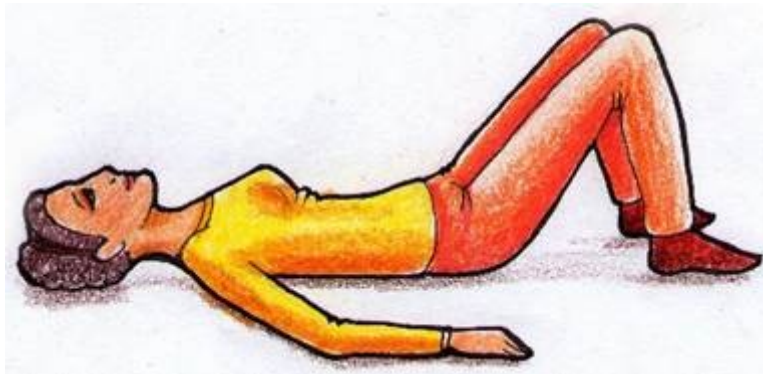
Girate all'interno le piante dei piedi, poi all'esterno come Charlie Chaplin; fra questi due modi estremi trovate un punto comodo per voi. Metteteli ora in posizione normale. Sollevate i talloni dal pavimento poi metteteli giù, poi sollevate gli avampiedi e metteteli giù e continuate a sollevare e abbassare alternando

talloni ←→ avampiedi

e spostatevi man mano verso la posizione alla Charlie Chaplin poi verso la posizione con le dita girate all'interno.

Riposatevi.

Con le ginocchia nella stessa posizione premete i piedi sul pavimento, in modo da spingere sulle gambe il bacino in direzione della testa. La spina poco a poco andrà verso il petto e spingerà la testa. Fate un movimento piccolo e delicato.



Premete i piedi sul pavimento come se voleste spingere via ciò su cui vi appoggiate. Potete osservare che il vostro bacino spingerà la colonna nel mezzo del torace come se fosse uno spiedo.

Dovete usare l'esatta pressione dei piedi, per allontanare da voi ciò su cui vi appoggiate.

Spingete con i piedi quel tanto che serve per far sollevare il coccige dal pavimento ritorni indietro a riposarsi. Non forzate la schiena, non forzate l'addome, fate solo un movimento con le gambe, spingete su e ritornate con movimenti leggeri e continui.

Il corpo si muoverà

Avanti ←→ indietro

in modo da far Pah-pah-pah.

Prestate attenzione al movimento della testa, cosa fa il mento?

mentre spingete le gambe in direzione della testa il mento si allontana dal petto e si avvicina al petto quando tirate giù il bacino.





Date continuità ai movimenti in modo che si susseguano l'uno dopo l'altro fino a quando il corpo si muoverà come

“Gelatina”

Notate se le gambe tirano e spingono con lo stesso ritmo.

Continuate a dondolare in modo regolare e fate attenzione che il respiro non interferisca con il movimento, che:

Spingere ←→ tirare

non siano movimenti separati, ma che diventino un unico movimento oscillatorio che permetta al corpo di muoversi, come se fosse

“Gelatina”

- Spingete i piedi per dondolare lentamente il bacino attraverso le gambe, notate se riuscite ad individuare ulteriori dettagli o relazioni tra: testa, mento, gambe. Potete osservare che quando tirate il bacino e spostate il peso sul coccige il mento si avvicina al petto, l'angolo formato dietro le ginocchia diventa più piccolo, mentre diventa più grande quando la spinta fa sollevare il coccige dal pavimento, la zona lombare tocca il suolo allontanando il mento dallo sterno.
- Provate a spingere il pavimento con i piedi e poi tirare con i piedi, cercate di scoprire cosa avviene ai piedi ed al bacino(i piedi si alleggeriscono ed il bacino fa un movimento più ampio e completo rispetto a prima).
- Sentite in quale direzione le ginocchia si girano l'una verso l'altra e in quale momento invece si separano. Quando spingete in su, la spinta sarà tanto più efficace quanto più andrà nella stessa direzione in cui si muove la colonna, e la pressione che esercitate a terra sui piedi porterà le articolazione delle anche nella posizione più efficace di trasmissione del movimento
- Prestate attenzione a cosa accade alla colonna e alla testa quando spingete il bacino in su, il coccige si allontana dal pavimento e la colonna vertebrale attraversa il torace come fosse uno spiedo. Lo sentite? Quando tirate giù, il bacino ruota, il peso si sposta sul coccige , la zona lombare si inarca e la pancia fuoriesce. Osservate se sentite tutti questi dettagli e soffermatevi su quelli meno chiari per voi, che percepite labilmente o con incertezza.
- Siccome il torace ed il bacino sono pesanti, vi è frizione tra i due, e voi potete spingere tirare i piedi e le gambe sino a quando: pelle, tessuto, muscoli della schiena possono muoversi o vi permettono di muoversi, conseguentemente il petto ed il bacino oscillano per adattarsi alla spinta. Se continuate a dondolare: bacino, regione lombare, torace modificheranno la loro relazione e voi potrete sentirvi completamente appiattiti sul pavimento.
- Notate che quando spingete verso l'alto il mento si allontana dal petto, mentre si avvicina quando andate verso il basso. Se non succede vuol dire che state trattenendo il respiro e che state irrigidendo volontariamente o inconsapevolmente alcune parti di voi.

- Quando dondolate in su la testa dondola il mento si allontana dallo sterno.
- Ora fate movimenti separati, spingete e fermatevi, lasciate andare e spingete in su di nuovo. Il mento si allontana dallo sterno? Se ciò non accade vuol dire che scivola sul pavimento descrivendo una piccola linea sul suolo.
- Ora fate dondolare la testa senza farla scivolare, potrete scoprire che è impossibile dondolare la testa senza far ruotare il bacino. Se il bacino non partecipa il vostro corpo si sarà organizzato in una struttura rigida, la forza che generate nell'azione di spinta sarà assorbita dalle articolazioni tenute rigide dai muscoli, non può essere trasmessa alle ossa successive causando senso di fatica, difficoltà di movimento e spostamento. Se questa condizione permarrà per lungo tempo potrà recare danno alle articolazioni. Ma se muovete la testa facendola dondolare vi potrete rendere conto che il bacino compie la stessa azione della testa, dal momento che:

bacino testa sono collegati dalla colonna
per cui se si muove l'una, si muove l'altra e viceversa

- Muovete il bacino in modo da non far disegnare alla testa una linea sul pavimento, che permetta al mento di muoversi e dondolare.
- Ora organizzate il vostro corpo in modo che la distanza tra mento e petto rimanga fissa e costante per cui la testa scivola sul pavimento e non dondola in nessun punto del suolo.
- Quando sapete cosa state facendo potete scegliere liberamente
- La possibilità di fare la stessa cosa in due modi differenti o di poter scegliere fra due opzioni rende:

“l'uomo libero”

Se liberate la testa liberate la persona.

- Ma se non muovete il bacino, la testa scivola sul pavimento perché esiste una relazione tra testa che scivola e bacino che non si muove, solitamente di questo limite non si è consapevoli e permea tutte le attività della vita quotidiana.
- Se si prende in esame una persona che presenta una organizzazione simile nei movimenti, si potrà scoprire che una cinquantina di azioni sono eseguite in modo improprio. Ma in quindici minuti la persona potrà migliorare tutte queste azioni se diventa consapevole di ciò che sta facendo e di ciò che non sta facendo
- “ questo è ciò che stiamo facendo adesso: le stiamo salvando l'anima; siamo missionari”.

Parole di Mosche Feldenkrais tratte dal seminario “Lezione di Movimento”.

Distesi sulla schiena, piegate le gambe e avvicinate i piedi al corpo con i talloni più vicini ai glutei, sollevate il bacino e dondolate, osservate le parti che partecipano.



- gamba destra allungata sinistra piegata con piede appoggiato sul pavimento, spingete sul piede per far dondolare il corpo, potete osservare che il bacino non può dondolare liberamente come prima
- Con le gambe piegate accavallate la gamba destra sulla sinistra, spostate il piede ora verso destra ora verso sinistra in modo che il piede sinistro si allinea con la natica sinistra, dondolate il bacino. Potete sentire quale parte del bacino rimane sul pavimento quando spingete? E quale parte invece non ha un pieno appoggio sul suolo? Quale spalla, quale scapola e clavicola si muove di più quando spingete con la gamba sinistra?



Se volete saperlo, sollevate la spalla sinistra da terra e appoggiate l'avambraccio e la mano sinistra sul corpo, in modo che la scapola sinistra sia realmente sollevata e continuate a dondolare. In questa posizione girate il torace e continuate a dondolare. Quale spalla viene mossa e potete sollevarla senza problemi? Riuscite a sentire che è la spalla destra? Riuscite a percepire che la spinta si trasmette verso l'alto, dall'anca sinistra attraverso la colonna su fino alla scapola destra.

Se volete veramente sentire queste differenze, girate la testa a sinistra e dondolate il corpo, poi girate la testa a destra e avvicinate il più possibile il mento alla clavicola destra. Continuate a dondolare e sentite che piano piano migliorerà.

Potete notare che la spalla destra si muove più della sinistra e che la mobilità della testa è in realtà quanto quella della spalla.

Potete sentire che la spalla destra si muove più della sinistra?

Allungati sul pavimento sentite attraverso quale parte di voi la forza è stata trasmessa dall'articolazione dell'anca alla spalla destra.

- Gambe incrociate con pianta del piede sinistro sul pavimento, braccio destro allungato sopra la testa; dondolate il bacino tenendo le gambe in questo modo. Ruotate la testa verso destra fino a sentire che il braccio destro si raddrizza.

Dondolate il corpo molto lentamente in modo da permettere : al torace di cambiare forma, alla scapola di muoversi, alla mano destra di scivolare sul pavimento. Ad ogni movimento del bacino il braccio destro si appoggerà sempre di più, se vi aiutate a rotolare il torace permetterà al movimento in diagonale di attraversare la colonna in tutta la sua lunghezza.



Riposatevi.

- Ritornate nella stessa posizione con il braccio destro disteso sopra la testa. Sollevate la mano sinistra verso il soffitto e gradualmente fatela scendere verso destra fino a rotolare sul fianco sinistro. La mano posta verticalmente al soffitto lentamente scende grado dopo grado per descrivere un angolo di 90 gradi appoggiandosi al suolo. Inclinate il braccio solo di 1 grado, senza superare questo valore, in modo che compia 90 movimenti mentre affonda piano piano sul pavimento. In questo modo potete diventare consapevoli del lavoro che questo movimento fa fare: al torace, alle coste, al collo e alla regione lombare. La colonna vertebrale cerca di imparare e di muovere vertebra dopo vertebra da poter così rotolare sul fianco destro.

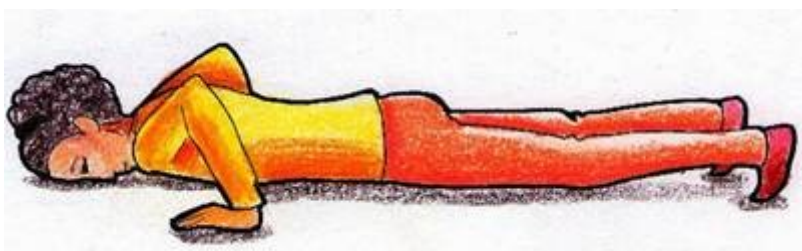


Riportate le braccia lungo il corpo per riposare.

- Sul fianco destro appoggiatevi sul braccio destro che è disteso oltre la testa, piede sinistro sul pavimento con ginocchio alzato verso il soffitto, gamba destra distesa, la mano sinistra appoggiata davanti a voi sul suolo in posizione di spinta. Dondolate il bacino con la gamba sinistra e osservate cosa fa il bacino se le coste basse del lato destro toccano e si allontanano dal pavimento e se le coste fluttuanti si muovono di più. Potete sentire che il centro del fianco destro tocca e si solleva dal suolo e che la testa e il viso rimangono orientati verso destra per tutto il tempo? Mentre avvengono sottili cambiamenti nelle scapole, clavicole, coste che permettono al braccio di estendersi.



- Braccio sinistro allungato sul suolo, piede destro a terra spingete sul piede e utilizzate quella pressione necessaria che vi permetta di sollevare l'anca destra per rotolare completamente sul fianco sinistro. In questa posizione appoggiatevi sulla mano destra in posizione di spinta e fate la bilancia dell'aria: inspirate lentamente mentre tirate dentro l'addome ed espandete il petto poi, fate il contrario, spingete in fuori la pancia e abbassate il torace. Osservate quanto riuscite a muovervi con la pancia e con il petto. Giratevi sull'altro lato in posizione simmetrica per fare la bilancia dell'aria mentre girate alternativamente da un fianco all'altro avete l'impressione che i muscoli addominali stiano lavorando in modo diverso? Se è perché? Mentre continuate ad andare da un fianco all'altro potete sentire che le differenze fra i due lati diventano sempre più sottili.
- Sulla pancia, mani lati del corpo con i palmi al suolo e gomiti sollevati, fronte a terra, dita dei piedi in posizione di spinta. Spingete con i piedi per far dondolare il corpo, il bacino dondola e spinge la colonna mentre le spalle e la testa si muovono in avanti e ritornate nella posizione. Ripetete più volte e ogni volta in maniera più leggera. Notate cosa accade alla pancia e al torace sia quando spingete e lasciate. Potete sentire che tutta la colonna viene spinta in avanti e fa dondolare la testa come quando eravate distesi sulla schiena? Se la testa non dondola vuole dire che i muscoli del collo sono rigidi.



Continuate a spingere con i piedi, ma questa volta fate scendere le spalle verso il pavimento quando spingete in avanti, vi accorgete che non potete fare questo movimento se i gomiti si muovono in avanti, quindi ogni volta che spingete con i piedi, lasciate che i gomiti vadano in avanti, il cingolo scapolare, lo sterno, la clavicola tendono ad andare verso il pavimento. Poi sollevate la punta delle spalle e portatele indietro il più possibile e i gomiti dovrebbero avvicinarsi sempre più al pavimento, lo sterno si solleva e la testa dondola considerevolmente.



- Sempre nella stessa posizione, fate i movimenti ad altalena con il torace e l'addome.
- Sul dorso notate se sentite delle differenze negli appoggi della schiena, torace, scapola, testa e bacino.
- Piegate le gambe e spingete i piedi per dondolare il bacino attraverso le gambe e osservate se la testa dondola più liberamente di prima.
- Con questa lezione di presa di coscienza avete appreso due funzioni e siete in grado di fare i movimenti in due modi differenti, ora avete la possibilità di scelta. Quale trattamento potrebbe fare meglio di questo?
Andate in piedi e camminate. Osservate tutto ciò che sentite di nuovo.

Lezione tratta da:

Lezione di movimento sentire e sperimentare il Metodo Feldenkrais

Di Moshe Feldenkrais. Edizione Mediterranea.