

IL CONTATTO CON LA NOSTRA VITA passa attraverso il corpo

Articolo scritto da Chiara Miani per Scintille.it pubblicato il 4 Agosto 2022

L'estate per me è la stagione più bella dell'anno, tutto si muove in uno sfondo luminoso che amplifica le sensazioni, e allunga e allarga il prima e il dopo di ogni cosa.

Ricordo le estati della mia infanzia a piedi scalzi, dove ogni azione nasceva spontaneamente, in un tempo – spazio dilatato, e meritava la mia assoluta, totale attenzione.

I bambini si immergono spontaneamente in qualsiasi cosa stiano facendo; ogni estate penso a quel tempo prezioso, quando cercare un sassolino fra migliaia di sassolini, o camminare a piedi scalzi sugli scogli erano azioni stupefacenti e infinite, non c'era altro ad occupare la mente e il corpo. I bambini vivono beati e inconsapevoli nel qui e ora.

La sfida più grande che abbiamo oggi come adulti è rientrare in contatto con ciò che eravamo da piccoli: totali, attenti, spontanei, gentili, e pieni di fiducia nella bontà degli altri esseri.

Per mantenere accese queste doti occorre prima di tutto fermarsi e imparare a riconoscere e ad amare il nostro mondo interiore, elaborando le esperienze corporee perché è sempre il corpo che sperimenta in modo diretto il momento presente.

Contatto col corpo e presenza

Rimanere al centro della nostra esistenza è qualcosa di concreto.

Mantenerci calmi di fronte a tutto ciò che proviamo proprio mentre lo stiamo provando senza farci travolgere è una sfida che coinvolge il corpo, perché le nostre emozioni scatenano un'infinità di reazioni nel corpo, e queste ci segnalano che stiamo vivendo qualcosa di importante. Per esempio, se siamo stressati o ansiosi sentiamo aumentare il ritmo cardiaco, se siamo arrabbiati potremmo sentire un senso di calore, allo stesso modo quando siamo felici sentiamo un senso di espansione che ci attraversa.

Se riusciamo a comprendere meglio le reazioni del corpo rispetto a certi stati emotivi, diventando più sensibili al suo linguaggio fatto di sensazioni, potremo gestire meglio anche i nostri stati emotivi.

Nonostante nel fervido Novecento siano nate moltissime scuole di pensiero, ricerca e sperimentazione che hanno valorizzato l'esperienza del corpo in movimento e il suo legame con la consapevolezza, la mia sensazione è che purtroppo il pregiudizio culturale in Occidente considera ancora la mente superiore al corpo!

Non c'è niente da fare, tendiamo a dare il ruolo principale alla mente, correndo il rischio di svalutare le esperienze corporee, e questo è un grave errore.

Nel mio vissuto ho toccato spesso con mano questa dicotomia corpo/mente. Banalmente, se mi presento come insegnante di pratiche di movimento (insegno il [Metodo Feldenkrais®](#) e altre tecniche di educazione somatica) colgo nelle persone una reazione diversa rispetto a quando mi presento come insegnante di Mindful Self-Compassion (una variante della più famosa Mindfulness).

Inoltre, le pratiche a orientamento psico-contemplativo per lo sviluppo della consapevolezza di sé richiedono nella maggioranza dei casi una posizione seduta statica se non addirittura immobile, mentre le pratiche di "consapevolezza incarnata" richiedono un corpo in movimento.

Tutta la varietà di esperienze che ho fatto, appartenenti all'una o all'altra categoria, sono state perfette per la mia crescita personale, ed è palese che l'essere umano è fatto di corpo e mente, ma non è scontato che la nostra società consideri il corpo e il movimento come parti principali del nostro essere umani, al pari della nostra mente.

Come esploratrice del corpo in movimento e meditante, cerco diriflettere su questi temi e penso sia molto importante, soprattutto oggi, nel nostro mondo sempre più digitalizzato, ricalibrare i valori di psiche e soma.

Feldenkrais® e mindfulness

Uno dei metodi che mi hanno maggiormente illuminato è il [Metodo Feldenkrais®](#) creato da Moshe Feldenkrais, (nato in Bielorussia nel 1904 e morto in Israele nel 1984) ingegnere, esperto in fisica, cibernetica, biomeccanica, neurofisiologia e cintura nera di Judo. Il Metodo è un approccio alla persona nella sua globalità che integra movimento, sensazioni, emozioni e pensiero per aumentare la consapevolezza di sé, migliorare lo sviluppo cognitivo e motorio, facilitare l'apprendimento e arricchire l'immagine di sé; il tutto esplorando con un'attenzione rilassata ciò che accade mentre eseguiamo semplici movimenti.

Come meditante invece, dopo aver sperimentato vari tipi di meditazione ed essermi appassionata alla Vipassana (la meditazione insegnata dal Buddha più di 2500 anni fa), mi sono poi avvicinata alla Mindfulness.

La [Mindfulness](#) si è affermata negli ultimi venti anni grazie a [Jon Kabat-Zinn](#), professore di medicina che ha reso accessibile la meditazione alla maggioranza degli americani, svuotandola dal misticismo in modo che si sentissero non tanto buddisti o mistici, quanto persone che desideravano sviluppare attenzione e consapevolezza.

Il termine Mindfulness è la traduzione in inglese della parola Sati, che nella lingua Pali (lingua liturgica del Buddhismo) significa "consapevolezza, attenzione consapevole" ma il significato che diamo a questo termine riafferma la supremazia della mente sul corpo, e credo che dovremo tentare di dare un significato più accurato alla parola Mindfulness, perché la mente è semplicemente una parte del nostro corpo, come il cuore o i polmoni.

Bodyfulness

Ci ha pensato Christine Caldwell coniando la parola *bodyfulness*, ampiamente descritta nel libro "Bodyfulness – cambiare sé stessi" (2020).

Christine Caldwell, psicoterapeuta del corpo e allieva di Thich Nhat Hanh, (ha fondato il Somatic Counseling Program nell'ambito della Graduate School of Counseling and Psychology della Naropa University, presso cui è docente da più di trent'anni) mette in luce l'importanza dei processi del corpo per la società attuale, e ci aiuta a comprendere che la consapevolezza non è una funzione della mente, ma del processo sensoriale e motorio. La pratica di muoversi consapevolmente, momento per momento è il nostro traguardo.

Riporto qui alcune frasi illuminanti di questo libro, in cui la Caldwell ci dice cosa intende con il termine *bodyfulness*.

"In Occidente quando parliamo di mindfulness tendiamo a dare il ruolo principale alla mente, e corriamo il rischio di emarginare le esperienze fisiche, mentre le tradizioni Orientali generalmente non separano la mente dal corpo, ma trattano l'unità mente-corpo come una conquista più che come uno stato essenziale. Quest'unità deve essere educata, a livello fisico e intellettuale. Secondo il filosofo giapponese Yasuo Yuasa, ad esempio, la conoscenza può avvenire solamente attraverso il riconoscimento o la realizzazione del corpo, e tale realizzazione avviene solo impegnandosi in pratiche corporee (come tai chi, yoga o simili) congiuntamente alla meditazione. Definita l'unità mente-corpo come la distanza minima tra il movimento della mente e il movimento del corpo" (p.15)

"la *bodyfulness* inizia quando l'io incarnato è mantenuto in un ambiente consapevole e contemplativo. Accettare, apprezzare la propria natura corporea, partecipare senza giudicare ai processi del corpo, orienta

l'individuo verso le giuste azioni fisiche, che riducano la sofferenza e incrementino la possibilità che il potenziale umano e non umano emergano" (pp.16-17).

"...il corpo non è qualcosa che possediamo, ma un'esperienza che siamo. La bodyfulness consiste nel lavorare per il nostro potenziale di animali umani che respirano e pensano, si muovono e stanno fermi, agiscono e riflettono, e che non esistono solo perché pensano, ma anche perché ballano, si stirano, saltano, osservano, si concentrano ed entrano in sintonia con gli altri" (p.18)

Altrove cattura l'essenza della *bodyfulness* in modo memorabile attraverso tre parole: "attenzione durante l'azione".

"Mentre il pensiero evoca la mente, il movimento evoca il corpo. Il movimento e l'azione formano il sistema attraverso cui il corpo conosce, si identifica, ricorda e contempla sé stesso. Le pratiche somatiche diventano fondamentali per portare alla luce della consapevolezza gli schemi abituali inconsci e antichi. La consapevolezza non è più una funzione della mente, ma del processo sensoriale e motorio, così che la consapevolezza diventi uno dei nostri più grandi alleati nel lavoro che ci farà raggiungere gli stati bodyful" (p.17, 77)

"La cultura contemporanea è caratterizzata da quattro condizioni: ignorare il corpo – vedere il corpo come un oggetto o un progetto – odiare il corpo – fare un torto al proprio corpo o a quello di qualcun altro. Il risultato di questo approccio al corpo è una vita vissuta a distanza da chi eravamo, chi siamo e chi saremo. Questa distanza da noi stessi ci provoca maggiore sofferenza, ci fa provare meno piacere, ci fa trattare male gli altri e ci rende più difficile la vita introspettiva (p.162)"

Tornando alla mia esperienza personale, trovo che il Metodo Feldenkrais® sia il metodo che più assomiglia a ciò che la Caldwell chiama bodyfulness; quando si partecipa a lezioni di Consapevolezza attraverso il movimento® gli allievi vengono guidati in pratiche di attenzione durante l'azione, creando le condizioni ottimali per sviluppare la [capacità di auto-percezione](#). Spesso le persone che non riescono a meditare, mi riferiscono che per loro questa pratica è un buon modo per farlo, sono attenti, presenti, e ciò conferma che il movimento è uno strumento di consapevolezza in connessione con il contenuto mentale.

Moshe Feldenkrais, considerava il movimento il fatto più fondamentale della vita.

Il paradosso è che più ci dimentichiamo di avere un corpo che si muove, più la nostra mente si muove senza tregua.

E sottolineo ancora che in questa epoca sempre più tecnologica, in cui abbiamo ridotto l'abitudine al movimento, ci ritroviamo sempre più a "stare nella testa" e la conseguenza è che le persone sono sempre più stressate ed instabili.

Non dobbiamo dimenticare che il movimento è la grande legge della vita: la terra gira, le nuvole si muovono attraversando i cieli, le maree risalgono le spiagge del pianeta, il vento muove i rami degli alberi, l'acqua sgorga e discende dai monti per raggiungere i fiumi e i mari, il fuoco sprigiona le sue fiamme scoppiettanti. Tutte le creature viventi manifestano la loro natura grazie al loro caratteristico modo di muoversi. E l'uomo dentro questo disegno cammina, si siede, dorme, danza, mangia, ride ...

Per riprendere contatto con la nostra vita dobbiamo passare attraverso la dimensione corporea e, unire l'attenzione al movimento è il miglior strumento per farlo.

www.chiaramiani.it

Bibliografia

Christine Caldwell 2020, Bodyfulness – cambiare sé stessi, Astrolabio-Ubaldini Ed., Roma