

Il giornale dell'ascolto

ANNO XX, N.1

Studi e ricerche sulla comunicazione e il Self-help

Direttore responsabile: Dr. Eugenio Giommi

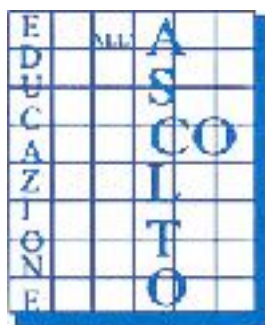
Registrazione n.5/98 del 30/11/98 presso il Tribunale di Prato

Direttore: il Presidente della Società dell'Ascolto

Comitato di Redazione: Barbara Noci, Isabella Turino, Mariella Pavani, Paola Zipoli, Enrica Gallina, Giorgio Becevel

Editore: Associazione Società dell'Ascolto, via Campolmi, 5 - 59100 Prato e-mail: info@ascolto.it www.ascolto.it

Chiuso per la stampa in data 2 luglio 2018



Attività dell'Associazione

Gruppo di auto aiuto sul sovrappeso e le abbuffate

Si incontra il martedì dalle ore 21 alle 22:30, presso la sede di Via Campolmi 5, la partecipazione è libera e gratuita. Per informazioni e per poter prendere parte al gruppo telefonare al 349 5326007 o scrivere a info@ascolto.it

**Intervento di Isabella Turino ed Eugenio Roberto Giommi
nel convegno *Il Metodo Feldenkrais*®
da Moshe Feldenkrais ai giorni nostri.
Sviluppo, conoscenza e apprendimento
del corpo e della mente**

*Convegno organizzato dalla
Associazione Italia – Israele di
Firenze, dall' AIIMF e dalla AIMF
Toscana in collaborazione con la
Comunità Ebraica di Firenze*

*Lunedì 30 aprile 2012,
Sala Sadun presso la
Comunità Ebraica,
Via Luigi Carlo Farini 4,
Firenze*

Sommario

Eugenio Giommi e Isabella Turino:

L'ascolto del corpo e l'acquisizione delle competenze secondo il metodo Feldenkrais pag. 2-7

Giornata dell'ascolto: 20 ottobre 2018 pag. 8

“La mia passione è capire i nostri modi di funzionare, così da imparare a rendere la nostra vita più facile e piacevole.

L'Ascolto del corpo e l'acquisizione delle competenze secondo Moshe Feldenkrais”

Isabella: prima di tutto volevo ringraziare tutti, i presenti e chi ha organizzato. Vi prego di avere pazienza, perché questa sarà una condivisione che nasce dalle conversazioni con mio marito avute in questi anni. Adesso passo la parola a Eugenio.

Eugenio: Il titolo di questo intervento è una citazione di Moshe Feldenkrais: “La mia passione è capire i nostri modi di funzionare, così da imparare a rendere la nostra vita più facile e piacevole”. “L'Ascolto del corpo e l'acquisizione delle competenze secondo Moshe Feldenkrais” è il nostro secondo titolo. La questione importante è che con il Metodo può cambiare un dolore della lombare, può cambiare un movimento, una persona può prendere abitudini nuove e quindi può cambiare qualcosa nella vita di tutti i giorni. E' chiaro che può anche cambiare qualcosa in una performance sportiva di altissimo livello, ma ci interessava sottolineare il cambiamento possibile nella vita di tutti i giorni. Isabella diceva che dovevamo rispondere alla richiesta: “come può essere utilizzato il Metodo Feldenkrais in campi che non sono solo legati al movimento. Parleremo un poco di come viene proposto agli allievi in un corso di formazione in counseling, per esempio. Abbiamo da rispondere quindi alla domanda: “come può essere utilizzato, come può essere presentato il Metodo Feldenkrais in campi diversi”, anche se è chiaro a tutti noi che dove è in gioco il corpo tutto l'essere umano è in gioco. Quindi da una parte parleremo del Feldenkrais dentro la formazione di persone che non studiano per diventare insegnanti del Metodo Feldenkrais, ma che dovranno occuparsi del disagio emotivo di altre persone, e dall'altra una riflessione sul rapporto tra stili di attaccamento e organizzazioni corporee.

Chi di voi ha studiato la teoria dell'attaccamento, dopo le grandi opere di Bowlby, seguendo le studiose di oggi: la Main o la Crittenden, sa che oggi si arriva a definire uno stile di attaccamento “insicuro evitante”. Cosa ha il bambino insicuro evitante, come struttura corporea? Sarà un bambino, e poi spesso un adulto, che non guarda negli occhi, che non starà vicino alla madre, ma si avvicinerà solo fino ad un certo punto, che tenderà a non camminare su di una linea retta, ma con percorsi evitanti, nel senso che sarà guidato dal cercare la risposta a una domanda interna: “a

che distanza sto bene?” Sarà un bambino pochissimo sicuro, perché per lui non è una buona cosa manifestare le emozioni, quindi sarà poco mobile, questo non vuol dire che sia rilassato, è solamente compresso e incapace di esprimere le emozioni.



Quelli di voi che sono insegnanti del Metodo Feldenkrais o hanno una consuetudine di lavoro con i bambini sanno già che per questi bambini un lavoro sul corpo, ed in particolar modo un lavoro Feldenkrais, come anche un lavoro di espressione emotiva, porterà dei risultati estremamente importanti.

Se io non comprendo bene che cosa mi succede quando guardo, ma soprattutto quando guardo gli occhi della mia mamma, nel momento in cui lavorerò sul movimento degli occhi, sul legame fra il movimento di essi e il corpo, appariranno chiare relazioni molto importanti e potranno emergere delle emozioni significative.

Sono partito dalla teoria dell'attaccamento perché è stata molto importante negli ultimi 50 anni per comprendere lo sviluppo del bambino. Negli ultimi anni siamo stati affascinati dallo svilupparsi improvviso e tumultuoso delle ricerche sui neuroni specchio, compiute da Giacomo Rizzolatti e Vittorio Gallese. Secondo noi questo tipo di ricerca, a cui avrebbe amato partecipare Feldenkrais, dà una comprensione forte della eccezionalità del Metodo Feldenkrais. Stamani abbiamo visto il lavoro sorprendente di Ruthy Alon, abbiamo eseguito dei processi di movimento che in pochi minuti hanno cambiato il nostro modo di sentirci e di muoverci.

E' avvenuta una modificazione, perché l'azione è stata rivolta direttamente alla organizzazione dei movimenti nel sistema nervoso. Questa è la grande qualità speciale del Metodo Feldenkrais. I neuroni specchio sono quei neuroni che si attivano quando io vedo l'azione di un altro, si attivano dentro di me i neuroni che corrispondono al movimento dell'altro. Vedo una persona ridere, e nel mio cervello si attivano i neuroni del sorriso.

Credo che tutti noi siamo esperti di questo, vediamo che se io accenno un sorriso, è probabile che la persona che ho di fronte accenni un sorriso anche lei.

Magari non è il momento giusto per sorridere, però conosciamo l'estrema importanza dei segnali motori che esprimono le emozioni, soprattutto del volto.

Noi vorremmo parlare dei neuroni visuomotori, ma non vi faremo una lezione accademica... Dimmi tu cosa

Isabella: hai visto che mi sono azionata?

Eugenio: si

Isabella: Moshe diceva: "noi siamo per il fare, noi impariamo col fare, senza parole". Esiste nel nostro cervello un vocabolario degli atti motori. Comprendere questo ci ha veramente riempito di felicità, con il Metodo Feldenkrais riusciamo di nuovo ad inserirci dentro questo vocabolario, per cambiare qualche piccola cosa delle parole che costituiscono il vocabolario degli atti motori.

Il vocabolario è ovviamente una metafora, per esempio noi possiamo dire una parola ed aver sbagliato solo un accento oppure possiamo aver sbagliato un'intera consonante o un'intera vocale, con il Metodo Feldenkrais noi abbiamo la possibilità di ripercorrere le funzioni e il movimento per sapere ciò che stiamo facendo e se necessario trasformarlo.

Eugenio: L'esempio più famoso è l'osservazione di cosa succede quando io vedo una tazzina di caffè¹. In una zona del cervello ci sono delle popolazioni di neuroni che si attivano rispetto alla possibilità che io ho di prendere un oggetto, di romperlo e di spingerlo via, di tenerlo.

Vi sono altre popolazioni di neuroni che si attivano perché mi dicono che tipo di presa posso avere, se è una presa di precisione, se prenderò il manico della tazzina con tre dita. In realtà le possibilità sono tante, io potrei in teoria prendere la tazzina usando il mignolo e l'anulare, non la prende nessuno così perché questa parola che dice prendi il manico della tazzina con il mignolo

e l'anulare, è stata eliminata dall'esperienza, dall'apprendimento organico come dice Feldenkrais, perché l'organismo ha detto "non è buono, non è efficace, non è interessante". Quindi avrò una parola che dice "prendi la tazzina" stringendo il manico con le prime tre dita della mano destra, un'altra dice "prendila con delicatezza".

Ogni parola è una popolazione di neuroni, è un gruppo di neuroni che si attivano e un'ultima popolazione dirà la scansione temporale: "tu avvicinerai la mano aperta, poi la chiuderai ecc.", e quindi dà i tempi di questo atto motorio. Siamo certamente affascinati anche da un'altra questione, cioè che i neuroni si attivano quando io vedo la tazzina, come quando la prendo. Quindi vi è un atto motorio potenziale che non è detto che venga agito, cioè io posso decidere, in un'altra parte del cervello, che è quella che decide, se la voglio prendere o non la voglio prendere, però che la prenda o non la prenda, quando la vedo queste popolazioni di neuroni dicono "tu la puoi prendere in questo modo".



¹ Prendiamo il libro di G. Rizzolatti e Corrado Sinigaglia, *So quel che fai. Il cervello che agisce e i neuroni specchio*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 2006. Le prime ricerche sono di 30 anni fa, quando furono pubblicate nelle riviste scientifiche. Molto utile anche il libro di G. Rizzolatti e Antonio Gnoli, *In te mi specchio. Per una scienza dell'empatia*. Mondadori, Bur Rizzoli, Milano 2018. Molto interessanti anche i libri di Vittorio Gallese, in particolare uno degli ultimi: Vittorio Gallese e Michele Guerra. *Lo schermo empatico. Cinema e neuroscienze*. Milano, Raffaello Cortina Editore, 2015.

Isabella: Sono già pronti, il potenziale è già pronto ed è su questo potenziale che noi ci inseriamo con il Metodo Feldenkrais, noi siamo già pronti, e questo è di una enorme complessità. Immaginate che cosa vuol dire se un bambino deve andare a prendere una palla e prenderla prima che la prenda un altro, perché intanto ho visto un altro bambino a cui devo passare la palla, oppure se sta giocando a calcio eccetera, c'è tutto questo già pronto nel nostro cervello, ma dove noi possiamo intervenire? Vogliamo introdurre ora, la questione, importantissima per noi, che è la relazione con l'oggetto.

Eugenio: Feldenkrais ha detto con grande chiarezza che il movimento è il centro di tutto, è la vita. Oggi sempre di più appare chiaro che la costruzione del mondo intorno a noi, o peripersonale è fatta con il movimento, con il movimento anche solo pensato, attivato, anche non realizzato, cioè il mondo è misurato dal corpo, lo spazio intorno a noi è misurato dal braccio.

Isabella: dall'estensione del braccio.

Eugenio: ancora di più, perché se io ho in mano la forchetta, lo spazio mio si allarga un po', è come se aumentasse il raggio del cerchio che inizia dalla spalla, per semplificare. Così accade se ho un bastoncino, o un arma, quindi lo spazio intorno a noi è definito dal nostro corpo, e non dalla geometria euclidea.

Isabella: già Poincaré aveva detto cose fondamentali alle quali si riferisce Moshe nei suoi libri. Noi stabiliamo, per esempio, che cosa è questo oggetto in relazione a come questo oggetto si può relazionare con noi ed anche come ci può colpire. In un primo momento sento come io posso prendere questo oggetto, se io arrivo sino ad un certo punto col mio braccio, questo oggetto ha una relazione con me dipendente da dove può arrivare il mio spazio di movimento.

Non esiste niente, nella prima formazione delle strutture nervose del bambino, che non sia in relazione a ciò che il bambino può avere nel proprio spazio di movimento, quindi il movimento stesso è creatore dello spazio, delle relazioni e quindi della conoscenza.

Se non posso toccarlo non posso conoscerlo. Addirittura Poincaré diceva: "il sistema organizza tre oggetti simili fra di loro, sono simili fra di loro se ti possono colpire nella stessa maniera, se possono venire verso di te nello stesso modo", allora hanno qualcosa di simile.

Eugenio: sono simili nel senso che sono collocati nello spazio in modo simile. Ricordiamo anche che Feldenkrais ha sempre affermato che "la questione fondamentale per un essere vivente è rimanere vivente", noi oggi abbiamo dei gravi problemi anche in questa società che sembra più tranquilla e serena. Certamente chi viveva in una boscaglia o in una giungla o nella savana aveva dei problemi in più rispetto a noi, per sopravvivere.

Tuttavia nella vita normale tanti movimenti, molte di queste parole di cui si parlava, di questi vocaboli di atti motori, possono sembrare non importantissimi. Però tutti i movimenti avrebbero una possibilità di efficacia ai fini della salvezza.

Poincaré, che è stato un grande studioso dei primi del 1900 diceva "guardate, se si pensa allo spazio intorno a noi, tutto è definito dal movimento del braccio per raggiungere gli oggetti" ma aggiungeva: "la natura, l'organismo ha anche fornito le mosse per difendersi da colpi che possono arrivare da questi oggetti" Si capisce poi perché il Judo sarà uno dei centri della ricerca di Feldenkrais.

Isabella: e si capisce anche il libro scritto all'inizio da Moshe "Come difendersi disarmati", come difendersi disarmati da un uomo che porta il coltello, come avere la percezione del dietro, del davanti, di tutto questo. Ricordiamoci che M.F. all'inizio comincia così la ricerca che porterà poi alla formulazione del Metodo. Per riallacciarci alle nuove scoperte della neurofisiologia, che convalidano il pensiero di Feldenkrais la cosa che a noi interessa molto è adesso entrare nella questione della consapevolezza.

Eugenio: l'idea del vocabolario degli atti motori è interessante ai fini del cambiamento, per avere una metafora del cambiamento.

Isabella: volevo fare un piccolo esempio pratico, vogliamo entrare dentro la consapevolezza, e chiarire il concetto di rinforzo motorio e altre cose di questo tipo? (sul tavolo c'è un bicchiere di plastica pieno d'acqua) Come mai ad un certo punto con uno sguardo sapevamo che questo bicchiere era pesante, perché aveva l'acqua, che però era anche morbido perché era di plastica, e che comunque non dovevo fare cric nel prendere il bicchiere, ma dovevo prenderlo perché volevo bere. Tante volte avrò sbagliato, avete visto i bambini quante volte sbagliano, alla fine, questa è un momento importante, arriva un atto che ti piace, che ti fa bere, o ti fa scappare dal leone, perfetto, non vieni mangiato e puoi bere.

Quando alla fine l'atto è positivo ed efficace lo senti, ti piace, è soddisfacente ti dice: "questo atto è buono, lo puoi mettere nel vocabolario" e ciò che piace viene ripetuto, dà piacere. Moshe Feldenkrais diceva che questo processo è ottimo e funzionale: "una volta che siamo arrivati a 14 anni ed abbiamo fatto un bel vocabolario, ci accontentiamo, abbiamo finito". Non dobbiamo più migliorare il vocabolario, solo gli artisti, gli schermidori, solo chi è un genio, o chi non si accontenta di ciò che ha, possono continuare a migliorare loro stessi. Ed è qui che noi ci introduciamo con la ricerca della consapevolezza e lavoriamo per creare relazioni attraverso il movimento. La grande scienza di Moshe è quella di creare relazioni. Scopriamo così ciò che è elusivo, ciò che viene dato per scontato, vediamo che creare relazioni ci porta verso una grande parola: l'implicito.

Non conosciamo l'implicito, dice Feldenkrais nel libro "The elusive obvious"², noi pensiamo che prendere il bicchiere sia una cosa scontata, non è difficile prenderlo, è un gesto ovvio, è di plastica, non va stretto troppo. Ci accorgiamo della complessità del prendere il bicchiere quando qualcuna delle nostre parti non funziona. Moshe porta in evidenza ciò che è implicito, lo fa con tante strategie, ma la più forte strategia è questo suo dire: "noi possiamo diventare consapevoli" di ciò che facciamo. Quando prendo il bicchiere per capire la complessità di questo atto motorio dovrò smontarlo e comincerò creando delle relazioni. Vi propongo un esempio:

Ora siamo seduti, volete girare la testa verso un lato? girate la testa verso un lato e tornate. Voi avete scelto il vostro lato, avete girato la testa e state sentendo come girate la testa, nel senso sentite se vi piace o non vi piace. State bene? come vi sentite?

Adesso vi darò altre indicazioni e comincio così a creare la prima relazione. Adesso io vi dico: girate la testa e pensate a cosa sta facendo, per esempio, la spalla dello stesso lato verso cui voi state girando la testa. Sentite la vostra spalla, portate l'attenzione alla vostra spalla e poi tornate. Ok, una piccola cosa, fate questo ..., girate la testa da quel lato e pensate alla spalla di quel lato. Bene adesso girate la testa e mentre lo fate pensate alla parte posteriore della vostra testa, che sta facendo la parte dietro della vostra testa? Bene lasciate stare, riposare un attimo. Avete fatto questi movimenti, adesso io vi chiedo: "girate di nuova la testa verso lo stesso lato come avete

fatto prima e guardate se è cambiato qualcosa, sentite forse una parte in più del vostro corpo? , oppure questo movimento è più liscio? , oppure respirate meglio? , oppure è più piacevole? Che sentite? Qualcosa sentite, ognuno sente questo qualcosa. (Tutti sentono che il movimento di girare è migliorato) Che vuol dire questo? abbiamo semplicemente creato una relazione con un'altra parte del corpo, questo ha fatto qualche pulizia. Questo come si chiama? riattivare una popolazione di neuroni, e la testa gira meglio e ho il risultato che noi ci sentiamo meglio, ma questo è un piccolissimo esempio. Adesso noi potremmo andare avanti, fare altre differenziazioni e stabilire altre relazioni. La cosa interessante è che abbiamo portato l'attenzione a ciò che è parte integrante del movimento stesso.

La spalla fa parte del movimento di girare la testa, ma ciò è implicito e noi non ci facciamo caso, se la testa gira verso un lato la faccia gira, ma certamente anche la parte posteriore, cioè la nuca, girerà ma ciò è ovvio, non lo avremmo mai pensato!

Eugenio: quando noi parliamo dell'implicito e usiamo questo termine, se lo usiamo osservando l'esempio proposto da Isabella possiamo vedere cosa in questo caso è successo. Abbiamo ripreso un vocabolo, una parola, chiamiamola così, e l'abbiamo guardata nella sua struttura osservando da cosa è fatta, aggiungendo la consapevolezza delle relazioni fra le parti, che sono quasi sempre implicite. Che cosa cambia se la mia attenzione la focalizzo su una parte coinvolta nell'atto motorio, che cosa stiamo facendo? Interessante è la parola implicito, e come prima avevo citato Rizzolatti e Sinigaglia, cioè il libro intitolato "So quel che fai" che ha reso accessibili gli studi sui neuroni anche a persone che non sono un medici, è bene ricordare i libri di un altro grande della psicoterapia e della ricerca: Daniel Stern. Molti di voi lo conoscono per la serie di libri che ha dedicato alla relazione madre bambino o ai primi anni di vita del bambino, ora nei suoi due ultimi libri che sono "Il momento presente" e "Le forme vitali", ambedue pubblicati da Cortina, porta l'attenzione all'implicito, su che cosa sia. E' ovvio per tutti noi cos'è l'implicito, però viene usato in un certo modo

² Moshe Feldenkrais: "The Elusive Obvious" , pubblicato in Italia da Astrolabio nel 1991 con il titolo: Le basi del Metodo per la consapevolezza dei processi psicomotori".

per sottolineare che quando noi facciamo un'azione o addirittura prendiamo una decisione anche molto importante della nostra vita, una parte importante del perché abbiamo deciso, del come abbiamo deciso, anche in cose molto piccole e semplici, non è consapevole.

Se noi ci torniamo oggi a guardare il fatto che dieci anni fa ho deciso di affittare la casa in un certo luogo, capisco meglio come mai dieci anni fa, in quella situazione, ho deciso di fare quella cosa, che magari sembrava una piccola decisione e poi è diventata una decisione molto importante. Oppure io osservo che stare seduto a parlare con un mio amico è molto piacevole e se osservo con attenzione vedrò che stiamo seduti in un modo armonioso, che i suoni hanno una corrispondenza con questa armonia, che l'attenzione è molto elevata, può darsi che riconosca dei segnali di *attunement*, di rispecchiamento e sintonizzazione tra noi. Comprendiamo come tante cose che stanno dentro le decisioni per atti importanti o anche per azioni piccole, non sono per niente consapevoli. E quindi lo possiamo definire come *implicito* e lavoriamo per farlo, per renderlo consapevole. E' importante nelle decisioni della vita, nelle emozioni, nella psicoterapia, e mi sembra che sia una delle grandi doti, delle grandi intuizioni, delle grandi capacità del lavoro del Metodo Feldenkrais. Mi piace riaffermarlo con forza, magari è ovvio per tutti voi che lavorate, dato che siamo dentro ciò che sta accadendo in tanti campi del lavoro con le persone, questa è la grande cosa. Potremmo anche dire "guardate, con i neuroni specchio e con il lavoro sull'implicito non ci portate niente di sconosciuto, perché già lo facciamo", potremmo dire che lo facciamo a livello molto profondo. Possiamo dire "Siamo dentro questo movimento da tanto tempo", però possiamo diventare anche più competenti, consapevoli di come la ricerca scientifica crei basi solide per capire cosa accade. Possiamo anche essere più consapevoli di ciò che accade nel campo della psicologia e della psicoterapia, in tutto ciò che c'è dentro il movimento, anche se non ha all'inizio una connotazione emotivamente significativa. Credo che tutti noi abbiamo avuto l'occasione di vedere le emozioni grandi, nostre o di altre persone con cui stavamo lavorando, che sono emerse, quando è successo che all'improvviso l'implicito, che era dentro, nella memoria del corpo, è diventato consapevole. Mi fermo perché ti vedo ...

Isabella: facciamo un'altra cosa, bello questo salto nell'emozione, scusateci se vogliamo essere teorici oggi, ma sempre facciamo, tutta la vita facciamo. Facciamo un altro movimento: piegate la testa dalla parte che volete, adesso siete tutti di fronte, ognuno lo fa a modo proprio, c'è però una caratteristica in ognuno di voi, però può darsi che qualcuno non abbia capito o io non mi sia spiegata bene, non vi ho detto di girare la testa, vi ho detto di piegare la testa, per favore potete piegare la testa e pensare dove è il vostro naso? In che direzione va il naso, ok bene, potete avvicinare l'orecchio della parte verso la quale avete avvicinato la testa alla vostra spalla? E sentite cosa sta facendo la spalla di questo lato. Bene. Siamo sempre sull'implicito, per favore, mentre piegate la testa, potete sentire cosa succede alla vostre costole, da qualsiasi lato voi vogliate, c'è qualcosa che sentite nelle costole? Vi ha fatto bene che ve l'abbia domandato? Ora, non è che bisogna barare ... ok però potete per favore sì noi ridiamo quando io faccio Feldenkrais ridiamo, di solito, qualche volta. Potete per favore adesso, non pensate più alla testa, ve lo ricordate da quale parte avevate girato la testa?

Pubblico: Piegato

Isabella: piegato, braviiiiii, ho sbagliato, dovevo dire piegato. Allora, per favore, potreste sollevare la parte che sentite appoggiata sulla sedia del lato verso il quale piegavate la testa? E sollevate, tornate giù, e lasciate tutto il peso, perché poverino abbiamo parlato di tutto ma non abbiamo ancora parlato di peso, che è quello che regola il movimento, il grande maestro. Ancora, tirate su questa mezza parte del bacino e poi riposo, appoggiatevi pure allo schienale e riposatevi e respirate. E adesso, per favore, piegate di nuovo la testa, come avete fatto la prima volta e sentite se c'è qualche cambiamento, se vi viene un pochino meglio o peggio, alzi la mano chi ha sentito un cambiamento, per favore. Grazie. Per lo meno un cambiamento. (Tutti alzano la mano) Ah, un'altra cosa, potete piegare la testa e ascoltare se le vostre costole sono un pochino più presenti nell'immagine di questo movimento. Come state, le costole c'erano, c'erano anche le costole? Allora queste componenti, queste piccole lettere di questa parola, di questo vocabolario, vengono chiamate, e questo essere chiamate all'ascolto migliora, ne siete forse un pochino più consapevoli. In tutte le migliaia di cose che ho imparato da

Ruthy Alon, ho imparato una cosa: “non correggete mai il vostro movimento mentre lo state facendo”, non fate questa stupidaggine, perché se state tirando di scherma perdetevi, vero? E se quello vi vuole mangiare inciampate. La cosa da fare è ascoltare per lavorare a monte, sul potenziale che queste popolazioni di neuroni evocano e creano per noi, attraverso tutto il sistema cinestesico, tutte le afferenze sensoriali che il nostro organismo manda vero?

Eugenio: si la questione di stamani, credo che le cose che abbiamo detto erano assolutamente evidenti, Ruthy ALON ci ha fatto una ATM, io la ringrazio perché le cose che ho detto sembrano assolutamente evidenti dopo gli esempi che lei ci ha proposto stamane. Il messaggio e i cambiamenti che vengono mandati al sistema nervoso, quindi a queste famose popolazioni di neuroni, che sono le configurazioni degli atti motori, penso che fossero chiari. Li abbiamo sperimentati ed abbiamo visto come le strade per farlo siano così ricche, così articolate, così complesse, e che riguardano tante cose. Io volevo dire solo un'ultima cosa

Isabella: sull'introduzione del Feldenkrais nel corso di counseling

Eugenio: sì, se vi interessa vi dico ancora alcune cose. Per esempio, come insegnare a toccare alle persone che non sono insegnanti del Metodo Feldenkrais, ma studiano counseling bio-sistemico, una modalità di psicoterapia anche corporea. Isabella è insegnante nel Corso di counseling e da' loro la modalità del toccare che viene dal M.Feldenkrais, è la modalità che permette a loro di capire come fare a essere con una persona senza essere invasivi, sentendo bene, essendo empatici, ascoltando bene se stessi e l'altra persona. Per l'ultima cosa volevo dire che il Metodo Feldenkrais da' anche delle opportunità che tutti noi abbiamo sperimentato e che è molto importante offrire, cioè il fatto che nel micro, cioè in una piccola parte, vi possono essere tante cose più importanti, quindi le modalità che io ho nel fare una piccola cosa mi danno delle indicazioni molto potenti su come io sono nel fare cose anche molto più importanti e più generali nella mia vita, nel mio modo di muovermi e nel mio modo di sentire, di ascoltare eccetera. Questo è il perché per cui è importante che ci sia questa strada per questo tipo di formazione.

Isabella: La testimonianza di questo congresso ci fa vedere l'esperienza del Metodo portata nelle arti, nel mondo dello sport, nella pedagogia ecc-

tera, ora dobbiamo chiudere, non abbiamo parlato della gravità, non abbiamo parlato del peso, ci sarà modo in altri incontri. Noi siamo in questo movimento e possiamo capire meglio cosa vuol dire consapevolezza, creare relazioni, prendere le piccole parole e vedere a monte se noi possiamo ricostruire un piccolo mattone che poi si metterà in tutta la configurazione del nostro essere al mondo, e nell'essere al mondo. Un ragazzo prima mi diceva “Come faccio io? dopo mi ritrovo gli stessi tipo di movimenti perché magari vado lontano nel tempo in condizioni in cui emergono delle sofferenze di tipo emotivo, come posso fare, come mi può aiutare il Metodo Feldenkrais?” non

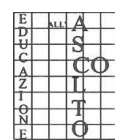


è proprio diretto l'aiuto però noi possiamo tornare all'origine delle funzioni, dopo aver mosso la testa e aver fatto la relazione con una parte del corpo il vostro senso dell'asse è migliorato.

Stare meglio sui propri piedi, probabilmente può aiutare ad affrontare situazioni emotive più complesse, se sto in piedi meglio io sono più forte, e Moshe diceva “potete fare un sacco di strade per tornare a casa, girate da Piazza del Duomo perché volete vedere il campanile, girate dal Lungarno perché volete vedere il fiume, ma se siete in un momento in cui dovete andare a casa velocemente, dovete sapere quale è la strada più breve per andare a casa velocemente”. E questo fa il bravo insegnante Feldenkrais, il bravo counselor aiuta le persone a trovare la propria strada nella metafora dell'andare a casa, o del compiere tutte le azioni che vuole. Rizzolatti e Gallese e le loro ricerche ci rafforzano in questo, perché ci spiegano l'importanza di quando Moshe diceva “non esiste movimento senza intenzione”, questo dicono questi nuovi ricercatori che hanno scoperto che anche nel nostro cervello si muovono le cose in relazione, l'hanno scoperto con la ricerca neurologica. Ciao grazie.

La base sicura di una comunicazione autentica ed empatica è nell'ascolto. Diventarne consapevoli e imparare ad offrirlo e a richiederlo è fondamentale per essere in sintonia con se stessi e gli altri.

GIORNATA DELL'ASCOLTO



Ascolto Corpo - Arte - Parola - Immaginazione guidata
L'Associazione Società dell'Ascolto offre una giornata dedicata all'esplorazione dei **"GIOCHI DELLA VITA"**

Una giornata emozionante e ludica. Osserveremo, attraverso metodi semplici ed efficaci che affiancano e aiutano la parola, la vita come nel Gioco dell'Oca che, nel suo percorso, ci blocca e ci affligge ma fa emergere anche capacità e risorse insite in ognuno... e il gioco ricomincia. Un'opportunità per capire come l'ascolto possa sciogliere e alleggerire alcune emozioni, liberare energie, utilizzare risorse.

La giornata è aperta a coloro che per la propria vita personale e lavorativa vogliono ampliare le loro conoscenze e potenzialità. Si potranno osservare interventi del metodo Biosistemico integrato con l'arteterapia, metodi immaginativi e ascolto corporeo profondo.

L'INCONTRO È LIBERO E GRATUITO
SI CHIEDE UNA CORTESE PRESCRIZIONE
SI SUGGERISCE UN ABBIGLIAMENTO COMODO

20 OTTOBRE
ORE 10 - 13 / 15 - 18

SCUOLA PRIMARIA PARITARIA SAN MARTINO
Via di Cantagallo, 6 - Prato

LA GIORNATA È CONDOTTA DA
EUGENIO ROBERTO GIOMMI E BARBARA NOCI

EUGENIO GIOMMI
cell. 349 5326007 / e-mail eugenio@giommi.eu

BARBARA NOCI
cell. 338 6836893 / e-mail barbaranoci@gmail.com

ASSOCIAZIONE SOCIETÀ DELL'ASCOLTO
tel. 0574 580943 / e-mail info@ascolto.it