

CORPO PIENO CORPO VUOTO

Rolfing® S.I., danza e arti marziali interne

L'architettura esperienziale del movimento

di Nicola Carofiglio

Il concetto di architettura del movimento deriva dalla possibilità che il mio passato di danzatore e l'essere approdato alla pratica e studio di tecniche corporee „interne“ quali Shiatzu, Taiji e finalmente Rolfing®SI, mi hanno concesso di sentire e quindi conoscere il corpo in movimento dall'interno e dall'esterno.

L'idea di una architettura corporea sperimentale è ancora oggi esclusa da tutti gli ambiti dove il corpo ha un ruolo fondamentale: formazione medica, nella pratica della maggior parte degli sport, negli ambienti come teatro e musica.

Quando si studia anatomia nel modo classico, questa non è mai sperimentata dall'interno, ma sempre tramite intermediari

quali libri, modelli, cadaveri. Il medico o terapeuta, nelle loro formazioni, ambiscono a una comprensione intellettuale, oggettiva, scientifica, della struttura di un fegato, delle sue interrelazioni e funzioni con altri organi.

In questo caso i latini direbbero „*cognosco*“.

Le discipline del movimento quali danza e arti marziali ambiscono a sentire il corpo nel suo istante vivo per coglierne le diverse implicazioni e variabili. In questo caso i nostri saggi antenati utilizzerebbero il termine „*sapio*“, radice di sapere e assaporare, gustare. *Cognosco* e *sapio* sono due aspetti a mio avviso complementari.

È possibile studiare e verificare gli enun-



ciati e modelli dell'anatomia cognitiva focalizzando l'attenzione allo spazio interno del corpo e rilevare il livello di percezione e consapevolezza interiore ed esteriore (interocezione ed esterocezione), la qualità della voce, del respiro, dei volumi, del contatto, la pesantezza e/o leggerezza di una posizione o movimento.

Fin dai primi giorni della nostra vita *ap-prendiamo* e *com-prendiamo* dal mondo circostante con il nostro corpo. Se alcune aree di esso sono poco „assaporate“ e conosciute, non limitiamo solo la nostra funzionalità fisica, ma anche quella psichica. Se la interrelazione, ad esempio, tra tibia e perone, ossa collocate tra ginocchio e piede, fosse limitata in quanto usate nel nostro schema e immagine corporei come se fossero un unico osso, avremmo un misero rapporto con il pavimento e di conseguenza delle limitazioni con la percezione dello spazio.

Per un atleta o una danzatrice ciò avrebbe delle ripercussioni nel salto, nella corsa... e un salto non è forse anche il movimento verso qualcosa che ho davanti me, verso l'altro? Il desiderio non è un salto emotivo della mia psiche?

Avere due ossa con una membrana tra di loro (uno spazio pieno-la membrana interossea) al posto di una „cosa“ sola, permette una maggiore stabilità fisica e mentale trasmessaci dal suolo.

L'attenzione particolare dedicata al sistema fasciale connettivale, la cui indagine può aiutare a comprendere come condizioni emotive e di pensiero modifichino il nostro corpo e viceversa, fa emergere la dimensione viscerale nel movimento, aspetto spesso ignorato nella cultura occidentale.

Nei primi mesi di vita l'organismo è fondamentalmente al servizio delle proprie viscere. Il sistema nervoso centrale poco elaborato, l'apparato muscolo-scheletrico abbozza le prime relazioni tensili con la gravità. Siamo tutt'uno con gli organi.

Moveo, ergo sum.

Man mano che cogito, ergo sum, il viscerale sarà trattenuto, sarà intimizzato e intimorito per lasciar posto al controllo.

L'organismo liquido, che appartiene alla fase preverticale, diviene struttura-corpo.



IO STO IN PIEDI

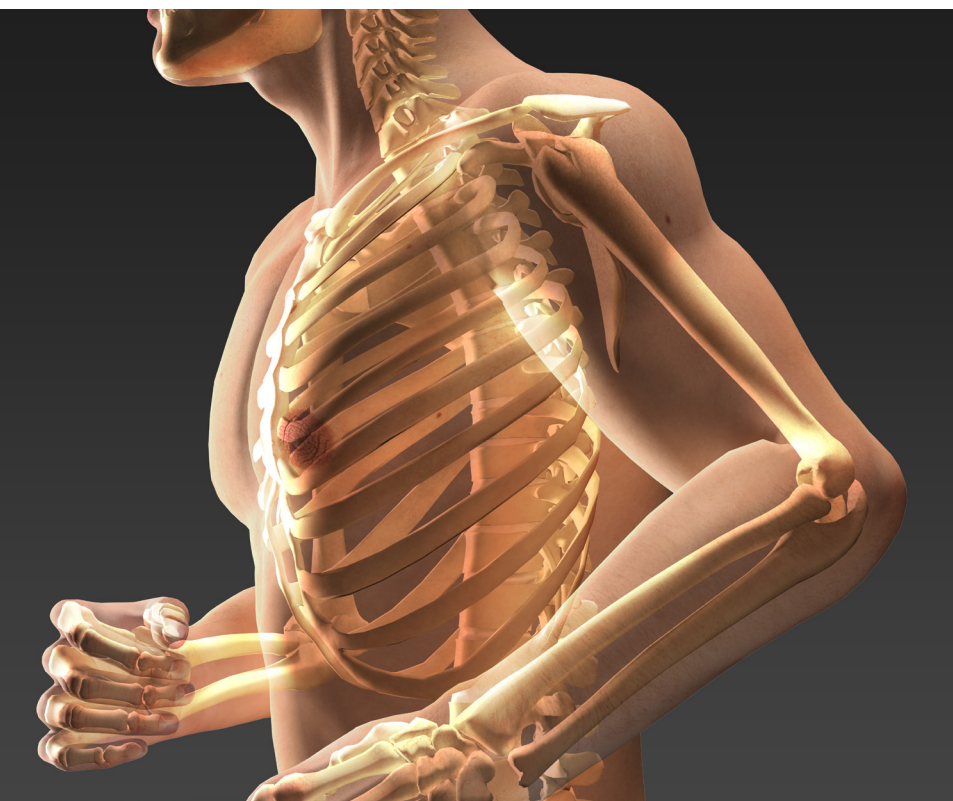
Stare in gravità comporta anche un buon supporto e contatto con il viscerale, ma se tale dimensione non ha avuto il tempo di maturare nella persona nella fase di prescolarizzazione avremo una tenuta e restrizione di micromovimenti e gesti; il m(ovi)mento, l'espansione del momento intimo viscerale nello spazio gravitazionale, si trasforma sempre più in azione dove il fine e/o la fine ci accelerano e proiettano fuori da noi e i limiti del momento.

Nasce la celebrazione dello s-forzo, della bidimensionalità vettoriale tanto cara alla nostra cultura occidentale post-industriale a discapito della sferica /multidimensionale forza di gravità.

Di qui la necessità di posizionarsi orizzontalmente per recuperare la possibilità di muoversi, senza le compensazioni e vincoli che la verticalità comporta, in una sorta di viaggio a ritroso nel tempo dove il contesto stimolava il movimento, prima del pensiero cosciente.

È una perdita del controllo e chiara esposizione della propria vulnerabilità nel quale l'operatore Rolfing come il maestro di arti marziali presta il suo contesto gravitazionale per protezione.....l'utero materno nel quale si annida l'ovocita per iniziare il movimento della vita.

Il lavoro di architettura esperienziale incontra, si integra e dialoga con il pensiero analogico orientale e in particolare con



pratiche interne quali Taijiquan, Xingyi, Yi-quan, dove i concetti non sono scindibili dall'esperienza integrata dei vari sistemi dell'essere e da una trasmissione tra individui.

Il vuoto e il pieno nel pensiero filosofico cinese non possono esistere indipendentemente, e interagiscono nel dinamismo. L'atteggiamento ricettivo che „sente“ queste interazioni nel corpo è esso stesso uno stato „vuoto“ che riporta alla condizione embrionale, dove le polarità si manifestano spontaneamente, ridando una „verticalità“ nuova all'orizzontalità riscoperta, e ritrovando una connessione Cielo/Terra diversa. Qui i parallelismi sono infiniti, come infinito e „totale“ è lo stato in cui esploriamo e assaporiamo pienamente noi stessi.

Per approfondire:
sito seminario Corpo Pieno Corpo Vuoto
www.thinkingbody.it

sito Nicola Carofiglio
<http://2015.carofiglio-rolfing.de/>

Nicola Carofiglio: dopo aver studiato danza in Italia e in Germania, ha lavorato come ballerino e coreografo per 25 anni. Nel 2000 con la nascita di Carla e, più tardi, di Davide, ha voluto approfondire il suo percorso di esplorazione e lavoro sul corpo, attraverso la formazione Shiatzu (Terzo Livello), approdando poi al metodo Rolfing® e al Gyrotonic Expansion System®, fino ad acquisire nel 2014 la qualifica di Certified Advanced Rolfer®. Con il Rolfing® e il Gyrotonic® ha potuto continuare a sperimentare il profondo dialogo tra corpo e mente, scoprendo progressivamente che dare espressione e forma all'intelligenza creativa presente nel corpo è l'ispirazione fondamentale della sua vita. Attualmente, tra i vari lavori, sta promuovendo un workshop sull'architettura esperienziale del movimento, „Corpo Pieno Corpo Vuoto“, laboratorio di ricerca condotto assieme ad Andrea Brighi e Gianluca Ballarin.

NOVITÀ un libro sull'arte di Bruce Lee

ORDINA SUBITO LA TUA COPIA a ordini@calieledizioni.it

JEET KUNE DO

Perché c'è tanta confusione?

Oggi si parla di JKD Original, di JKD Concepts, di JKD Street fighting, e chi più ne ha più ne metta. Quando Lee era in vita esisteva un solo Jeet Kune Do.

€ 25,00

Jeet Kune Do

Shop Online su

www.calieledizioni.it

