

THE OLD FRIEND REDISCOVERED on the path of the "POSSIBILITIES of POSSIBILITIES"

CONCETTA TURCHI

Specialist in Psychiatry and Psychoanalytical Psychotherapy, Homoeopath,
Expert in AudioPsychoPhonology (*Tomatis Method*®) and *Active Cellular Nutrition*®

Teacher and Trainer Training in the Ruthy Alon *Bones for Life*® Method

INTRODUCTION

I first heard about Ruthy Alon and her *Bones for Life* programme in early 2000. Two years previously my musician husband and I had opened a Psychotherapy and AudioPsychoPhonology practice in Rome (*Musicalificio Grande Blu*) and it was precisely thanks to my work with the *Tomatis Method*® that I had myself experimented with various body integration disciplines such as Shiatsu and Rolfing. Then again, the attention I focused on the body had already developed during years of dance (three years of Modern Dance, three of Flamenco and two years of Belly Dance).

One day a colleague of mine, who was doing auditory re-education at my practice, recommended a course whose title made me curious: *Bones for Life*. "*I think this course could really interest you, seeing as you work on listening: it's about natural posture thanks to the skeleton and its relationship to gravity. Why don't we go together?*", she suggested. To be honest, I hadn't really understood much, but it was precisely the questions of the skeleton and gravity that made me choose to leave for the course, without truly knowing why. Thus began my adventure in the world of Ruthy Alon and her budding research (I later discovered that she had held her first courses the previous year). We left for Florence on April 14th 2000.

I like writing about one of the many anecdotes that Ruthy herself has told us during her courses, an anecdote that perfectly describes the spark that triggered this research of hers. One of her relatives, a doctor, had asked her one day whether Feldenkrais, with whom she had studied and trained in person, had anything to suggest about osteoporosis. Ruthy had initially replied 'no', but that question had carried on echoing in her mind until, probably without even consciously deciding it, she took up the challenge. "*If the eyes cannot develop eyesight without light, if the ears cannot develop hearing without sound, then in order to develop and strengthen bones it's necessary for them to have a dynamic confrontation with gravity*". This made me think of one of the cornerstones of physiology: if it is true that every structure is ready for a particular function, only the presence of the stimulus brings about its activation and configuration, therefore it is **the function that determines the structure**.

In that first course - *Bones 1* - thanks to this incredibly kind and lively woman I began discovering the basic concepts of the *Bones for Life* programme:

- 1) The confrontation with the force of gravity (which pulls us towards the centre of the Earth) recapitulates with each step: in fact the pressure on the ground given by our body weight causes a counter-pressure that lifts the body and pushes it forward. The more we unify the whole body according to an arrangement that allows the progressive articulation of the various parts that cooperate with each other in harmonious proportion - something that is ensured by the skeleton - the easier it will be to make this movement that flows effortlessly from one polarity to the other according to a **DOMINO EFFECT**.
- 2) At the core of this work, therefore, we find the concept of **EFFECTIVE PRESSURE** to activate the domino effect. The language of pressure, that which determines the signal for the strengthening of bones, has its own grammar and syntax which are communicated through the quantity and quality characteristics of the force: from a quantitative point of view it must correspond to 20% of the subjective capacity to produce pressure; from a qualitative point of view the pressure must be provided according to the criteria of RHYTHM and ELASTICITY capable of echoing the biological movement of life of each heartbeat, and created by an alternation of contraction and relaxation: "*The alternation of heavy and light is the nature of organic movement*". The rhythmic bouncing of your heels on the floor (PAM PAM) in a way that resembles the heartbeat is one of the easiest and most effective procedures for achieving this ... and its effects are surprising every time. "*Pressure reinforces every context in which we apply it: that's why how we arrange our alignment when we undergo that pressure is so important*": it is only elastic pressure propagating throughout a well-aligned body that brings about a strengthening of the bones, because it goes through the entire skeleton, involving the various parts one by one, according to a domino effect. Bringing this knowledge back into our usual way of walking causes the thrust of the foot taking the step to be transmitted all the way to the head in a balanced manner, without being wasted by some unaligned part, causing an erosion.
- 3) The concept of pressure is linked to another cornerstone of the *Bones for Life* programme: the activation of those **SAFETY STRATEGIES**, adopted to protect the most vulnerable joints, which enable the body to support dynamic movements without any danger to itself. Each movement, from the simplest to the most complex, must be made in total safety, because only when the body feels safe can it explore, learn from exploration and be happy thanks to it. Using a 7-metre by 1-metre wrap in various ways is one of the most enjoyable and effective strategies.
- 4) Thus, the body can activate in total safety the **LEARNING STRATEGIES** of the Feldenkrais method, which Ruthy used as a starting point: a learning that reveals the intelligence of movement and its innate ability to find the most efficient solutions for facing the world. Faced with several options, our brain will always choose the most efficient solution possible at any given moment. I still remember the wonder I felt at learning the concept of "neurological diplomacy": using this instrument, the most suitable side of the body is put under strain in order to

reawaken unthinkable knowledge in the most problematic side, in short to put that know-it-all organiser which is in each of us in difficulty. I've always been struck by the resemblance to the mentally ill as the scapegoat (or black sheep, if you prefer) of a family and/or social context.

- 5) Introducing all the aspects mentioned above in our usual way of walking means putting them into a natural movement, with configurations that nature understands: this allows not only to supply our bones with effective nourishment with every step we take, but it also permits us to recognise the two fundamental ways that our skeleton has for organising itself every single time we step on the ground by thrusting the foot (**AXIS**) down and at the moment in which we lift the foot off the ground in order to move forward (**WAVE**). The axis, which strengthens the spine as a unit, allows all the anti-gravitational movements that respond to dynamic challenges in the vertical plane (walking, jumping, getting up from sitting, climbing stairs); the wave ensures the domino effect through the proportional articulation of all the joints. The three African walks are the expression of this research: the fact that African women don't know what osteoporosis is... is not a coincidence.

Now I understood more fully what I had read :

" This specific form of guided gymnastics, whether done individually or in groups, was created for rediscovering movement intelligence according to a programme aimed at stimulating bone regeneration and the recovery of an erect posture capable of supporting weight. Since the loss of bone density corresponds to loss of the independence of movement, the discovery and use of rhythmic pressure is the organic key to having strong, healthy bones".

TRAINING

After *Bones 1* in April 2000, a month later that same year I took part in *Bones 2* and in May 2001 I did *Bones 3*. The sensation I had was one of moving from linear learning to three-dimensional learning: with *Bones 1* I had discovered the lines of movement, thanks to *Bones 2* these lines had deepened and intersected, giving rise to diagonals and spirals; and finally through *Bones 3* I had discovered even more complex configurations in the most demanding movements that need to be carried out and coordinated according to a specific rhythm.

The colleague with whom I had begun this adventure and I both responded to Ruthy's encouragement to start teaching straight away and in October 2001 we began working with a small group. For two years we created the year's thirty lessons, each lasting two hours, in the following way: 1) firstly, we repeated together the various processes chosen for the lesson, to reactivate the body's memory; 2) taking it in turns, one of us guided the processes and the other checked the students' understanding of them and corrected the biggest mistakes linked to difficulty in understanding the correct sequence of the movements. Working in turns like this was crucial for allowing us both

to spread our wings and attempt teaching carried out individually, where it became important to test the speed at which it was possible to progressively integrate the body's memory of the process with the verbalisation of the same, together with accurate checks to see how much the group was understanding. What became increasingly clear to me was the correlation between the bodily understanding of the process and the way that process was verbalised during the lesson. In the years following, I also understood the link between bodily memory of a process and the effects on my own body of correct verbalisation: as if to say that teaching a process equals carrying it out.

In those years, while I was doing the entire *Bones for Life* programme for the second time (again with Ruthy), I had also begun individual work with an excellent Feldenkrais teacher (Daniela Fiorentini) who accompanied me for almost two years along the path of the Feldenkrais method. These two types of work done together allowed my body to grasp not only how much the two methods have in common, but also their differences: with the Feldenkrais method I was surprised to discover a way of learning that mainly went hand in hand with an experience of lightness and agility; with the Ruthy Alon method I found a determination and strength in my body that gave me back my joy of living. In this second case, the continuous confrontation with the force of gravity, summed up in each process by the work done standing up after the part carried out horizontally, made me think of the experience of fulfilment of the evolutionary sense of human beings: we are made to evolve and every time this biological need is not fulfilled we become ill, in the body and in the psyche.

In these early years of training one of the first issues I've had to face is the understanding of what it can be useful to correct and what not to correct in a student in order to promote learning: I believe the correction issue to be very important in a method such as this one. In fact, if you over-correct you hamper learning and if you don't correct at all you don't trigger learning. I have thus discovered another important connection with my work as a psychotherapist: inviting people to observe themselves and waiting as long as it takes for them to work it out. For example, if a person is used to walking "*Charlie Chaplin style*" with the front of their feet facing outwards, it is not useful to make a correction: in addition to the fact that it would quite rightly be experienced as coercion it would also inhibit the process of stimulating their perception - activated by self-observation - not only of what they are used to doing, but also of the various alternative movement options available to us through a process. As a rule I've relied on a percentage of 20%, the same as an effective pressure, and my students have always felt that they were the protagonists of their changes, never simply spectators.

In addition, thanks to Ruthy's encouragement, I began to think about training to become a *Bones for Life* teacher. I felt it essential to repeat the entire *Bones for Life* programme a third time, and did so partly with Ruthy and partly with Isabella Turino. It is precisely the wonderful work done with Isabella that led me to focus on the importance of personal working-out of the method based on a programme that continuously eluded us, simply because Ruthy continued developing it non-stop. Every time I thought I had understood something, Ruthy's further developments made me glimpse new possibilities: "*the possibilities of possibilities* ", she calls them. In any case, every time Ruthy came to Italy I made sure I was there: that's the reason why I ended up doing the

first part of the *Trainer Training* even before I had taken the *Didactic*. I got my Teacher's diploma in 2006 and my Trainer Training diploma in 2007. I thought I had about done, and instead there's always yet another rabbit pulled out of this wonderful magician's hat! While my thrilling experience in Trainer Training required me to increasingly deepen my vision of *Bones for Life*, at the same time I was very interested in the evolutionary focus that Ruthy was giving to her work.

Bones for Life was becoming a part, an undoubtedly fundamental one, of a much more complex type of work, which she chose a very significant name for, **Movement Intelligence®**, in order to remind us that the body possesses a wisdom of its own which must be recaptured. I have been made to grasp this intelligence from another perspective thanks to the experience I've had with *Chairs* in 2009, the much more recent *Walk for Life (Part 1)* done in 2013 - which I plan to complete in September 2014 in Prato, in addition to *Mindful Eating* and the *Senior Trainer Training* which I'll be doing this May in Jerusalem, in Ruthy's own country.

Thanks to *Bones for Life* I think I have learned the grammar rules of body language. Thanks to the other courses that complete that much more complex type of work she chose a very significant name for, **Movement Intelligence®**, I know I can achieve that movement syntax which is directly linked to the possibility to express your own creativity.

THE UPRIGHT POSTURE AND THE JOURNEY TOWARDS LISTENING

While my body was assimilating the processes of *Bones for Life®*, I reflected on some of the crucial issues for my research. If the confrontation and challenge of the force of gravity had been necessary for generating an upright posture, this went hand in hand with phylogenetics, in which there had been a change from an acoustic apparatus assigned to hearing (with fundamentally defensive aims) to a more complex system capable of leading mankind towards listening, thanks to the definitive structure of the cochlea and to the formation of the accommodation apparatus in the middle ear (the chain of ossicles, with the two *hammer* and *stirrup* muscles). The present complexity of the inner ear, according to Tomatis, is the point of arrival of an evolutionary process that led man to an upright posture and to a language "freed" from animal-type biological necessities to give space to communicative-expressive aspects. In contrast to hearing, which is an essentially passive phenomenon, listening is a receptive act - and therefore an active one - in which the whole body becomes an ear to the extent that it becomes a receiving antenna that vibrates in unison with the source of the sound: in short, **you hear with the ear, but you listen with the whole body.**

The upright position gradually adopted by humans, although probably triggered by the need to develop new bodily strategies to find food that was scarce (periods of large-scale flooding alternated with periods of drought) and/or in order to develop new defences, in the course of time has expressed a conscious and voluntary intention, the "**listening stance**" ("allowing the body to listen"), capable of directing the ear's attention towards other humans: isn't this perhaps the way in which that specificity of human

behaviour - cooperation - was activated? In the same way that in order to develop the strength and lightness that allowed Mankind to walk upright it was necessary to adopt a system (the osteoarticular one) capable of making the various parts of the body cooperate, cooperation through the network of interpersonal relationships was necessary for developing listening.

The vestibule, the phylogenetically most ancient part of the inner ear, forms the vestibular integrator with its central connections: through automatic control (i.e., not conscious) of motor functions, it ensures the posture and kinetics of the body by building a primitive body schema on the same level as the cerebellum. The vestibule must be positioned perfectly in space in order to make the cochlea (and the corresponding cochlear integrator) work properly. The development of the cochlear integrator, something which has only occurred with mammals, has led to the development of skills which are specific to humans: walking upright, manual dexterity and language. The cochlea analyses sounds thoroughly, contributing to the improvement of the upright position through the search for a more sensitive posture to capture and decode sound stimuli coming from the surrounding environment: the body image is built thanks to this¹. The evolutionary gaining of less and less automatic, and therefore less animal, levels transformed the motor action into voluntary action, thanks to the pyramidal integrator; and from that moment on listening became a voluntary action, linked to the desire to communicate, involving the entire human being. All phylogenetic development, from species to species, seems to have allowed human beings to choose the motor programme to use on the basis of what they want to listen to about themselves and about the world around them.

Only by gaining verticality can the whole body resonate as a vibrating object, thanks precisely to the effects produced by the skeleton. Since the dawn of time the skeleton - from a point of view of both phylogeny and ontogeny - has enabled the diffusion of high-pitched frequencies due to its molecular structure (as we know from physics, high frequencies pass through solid structures better than low-pitched ones do) and the cochlea is the sensory organ that makes this selection². I remind you that the ways sound is conducted in the body are by air and by bone: the first is linked to listening and to relations with the human world outside the self; the second is linked to listening to inner resonances which lead to a constant I-Self dialogue. Alfred Tomatis explained the relationship between listening and the voice through the first law of AudioPsychoPhonology: "*The voice holds only those frequencies that the ear is able to*

¹ The *body schema* is a de facto reality caused by the body's living in contact with the physical world: it is structured beginning from sensations and through learning and experience; it is not specific to human beings, as animals have body schemas too, which allow them to move and to know of their movement. *The body image* is structured in the context of a relationship, through communication: its acquisition stems from language which, a little at a time, sensitises the sensory areas that respond to those frequencies (vibratory waves), thereby determining the use of a given neural field - the use depends on personal history, on the presence of accidental factors and/or illness, on the impedance of the place in which the person lives, and on the type of linguistic exchange they have with people of the same ethnic group.

² During intrauterine life the position of the head of the foetus against the bones allows it to orient itself towards the mother's voice, as if it were an antenna. It is immediately recognisable from other sounds because of its plentiful high-pitched tones and this sound reaches the foetus as a new, discontinuous element, which makes it vibrate in a different way. "*After birth, this is the sound that the newborn will seek and recognise among thousands of others, and this recognition will build the bridge, the first, between a current sensation and a past sensation. In that first act of recognising, the sensation, having become perception, will find its first possibility of psychic representation in the memory*" from C. TURCHI, "By the light of the Moon", in *L'ArcoAcrobata*, Journal of Human Sciences and Art, Year 1, issue° 0, Associazione Musicalificio Grande Blu Ed., Rome 2002.

listen to". This means that the more correctly the bone conduction accompanies the air conduction, the more it will be possible to generate the vibration in and/or through our voice. Muscles have never been great friends of the voice: when the skeleton is inside a muscular armour the resonances of the bones' voice are trapped (an example is provided by athletes - the more muscular they are, the more their voices are forced and ragged). Our voice, therefore, always perfectly expresses the degree of freedom of our skeleton.

TEACHING AND TRAINING

a) Teaching

As I've already said, I began teaching *Bones for Life*® in 2001, but it was only in 2003, by teaching on my own, that I was able to integrate the various levels of my research. In those early years, while I was training, I created a working group that continued lessons over time and I was able to confirm the importance of psycho-bodily literacy, through which the body discovers the possibility to learn naturally linked to the intelligence of the Nervous System which simply, faced with several options, chooses the most functional, naturally linked to the evolutionary principle inherent in life itself: I have had the opportunity to verify that the psychological acceptance of this simplicity is quite another story.

The results have always been significant, both individually and in groups. On an individual level I particularly like two examples: a woman and a man, both in their fifties. Patrizia, a woman torn between efficient thinking and awkward emotionality (a woman who is very successful in her work as an archaeologist), two years previously had had a bad fall while horse-riding which had caused the compound fracture of one of the vertebra in her spine. After just two years of working with *Bones for Life*®, at a certain point she took her latest x-ray to her orthopaedist and the doctor couldn't believe what he saw: "*It's impossible! This looks like the skeleton of a twenty-year-old*", he said. Not only had all traces of the injury disappeared, but the signs of osteoporosis present in earlier x-rays had vanished too. Patrizia told her orthopaedist about the work on the body she was doing with me, but he was unwilling to listen: this happens when doctors close themselves inside the Emyrean Heaven of their academic studies. The most marvellous thing, for me, was Patrizia's subsequent choice to fulfil a desire she had had for many years: taking amateur ballet lessons. Well, she found a teacher who was not daunted by rather elderly pupils, and the joy that arose from this possibility remained imprinted in her body. Patrizia continued taking my courses for several years.

Francesco first came to me because of severe damage to the cervical tract of the spinal column caused by a "slipped disc", which clearly limited his range of movements in addition to causing him severe pain. An extremely rational man, Francesco carried within him a deep feeling of the inevitability of things. In order

to do the horizontal processes he was forced to place several cushions under his head and he proceeded with great caution, also because an orthopaedist had frightened him by suggesting he would need surgery. After just one year of work he was able to rest his head on the floor without any cushions, his movements had become wider and more confident and he had even starting riding his motorbike again - and his mood was far better too. I saw nothing of him after that year of work with me, but this choice didn't surprise me at all: all his life he had been forced to make choices on many occasions (and among other things, as a political activist he had made his personal bulwark out of this obligation to make choices), but deep down he had never been accustomed to choosing by listening to the various options with his body. At times we are not ready to be free. With both Patrizia and Francesco the careful use of safety strategies and the extreme care taken in the way all the sequences of the processes involved were proposed enabled them to travel the path of learning.

My attention has been captured by other more particular aspects too: such as the young woman with a stammer who, by bouncing on her heels, managed to lessen the stuttering every time she resumed contact with the ground; or the girl who always had an asthma attack when she carried out "processes that activated the wave" and then found out that it was necessary to bring her back to the axis so that her body could find its own way out of that constraint. Not to mention the profound changes in the whole group as regards the way they walked, ran, stood and their newfound levels of energy: year after year the movement of their bodies became freer and, due to this freedom, it demanded something new that forced me to look for constantly different perspectives in my work as a teacher.

As I've already said, I didn't think about training at all at first. I limited myself to taking in what my body was able to understand, and I gradually discovered that the fundamental characteristics of this method blended perfectly with my research on psycho-bodily integration, carried out using the *Tomatis® method*, but begun years before, when I had discovered that in psychotherapy it wasn't important what I said, but how I said it. Over the years, I have connected the *Bones for Life®* work with my audio-psycho-phonology work and created an annual course entitled "*Bones for Singing*": at the end of each process a moment was dedicated not only to listening to the way we were standing and/or walking, but also to noticing how this affected the way the voice was emitted. At times the continuity of the vocal emission put particular emphasis on achieving continuity of a movement, and facilitated it: with regards to this, something I find extraordinary is the research on the way to stand up from a lying position, through using the spiral movement and looking for the continuity of the sound thread. When I began the *Bones for Singing* course in 2005 the poster describing the course had this written on it:

"The Bones for Singing course was born from the meeting of the Tomatis® method (audiopsychophonology) with the Ruthy Alon (Bones for Life®) method,

and develops from the assumption that the skeleton is a harmony instrument and the voice is its expression. By improving the posture and the ability to listen, it is possible to rediscover a voice that dances as part of a harmonious and powerful global gesture: when movement and sound create image, walking becomes a solemn moving forward and speaking can become song".

Of course, I did not modify the processes in any way, but limited myself to inserting closed-mouth vocal emission here and there in order to reinforce the work done and then some vocalising at the end of each session. Listening to the change in the sounds with a freed skeleton was truly peculiar: the bouncing on the heels (PAM PAM) accompanied by the emission of sound is a source of great vitality; while the pressure of the feet on the floor to the rhythm of the heartbeat generates counter-pressure that seeks alignment, the sound makes its rounds, expands the sense of this alignment and strengthens what has been achieved through the processes. In my opinion it is this double movement, both rhythmic and sonic together, that brings about what Ruthy calls "*biological optimism*": the active cellular response that's always ready to respond to life.

b) Training

When I qualified in *Bones for Life*® Trainer Training in 2007, I decided on the one hand to continue teaching with my annual *Bones for Singing* course (divided into three phases of twenty hours of lessons each); and on the other I decided that once a year I would do the Intensive *Bones for Life*® Training Courses (organised in events lasting three days in a row or in two weekends) open to those who wanted to become teachers of the method. A small platoon of people, those who had worked with me over the years, decided to train with me, which made me very happy. Over the years many people from widely ranging backgrounds have taken part (Motor Sciences graduates, sportspeople, psychologists, Feldenkrais teachers, etc.) and so far I've trained more than a dozen *Bones for Life*® Teachers and I'm truly proud of the human and professional paths they have travelled. Some aspirants, despite having significant training experience (some were Feldenkrais teachers), had not yet properly integrated legs-arms coordination into their way of walking, or moved their chests very little, allowing it to continue to be a cage more than anything, one which trapped their breathing and their thoughts. Working with them was extremely interesting because it enabled me to really bring into focus even more the importance of the part of the *Bones for Life*® work that's done standing up: bringing the work done horizontally (in the learning workshop) into an upright position and in natural movements has a great integration function thanks to its dynamism..... so much so that in just over a year one of the students in particular, Luisa, naturally found the longed-for contralateral walk. Thanks to these training courses I have discovered how teaching has a great activating function for the body of the person teaching: creating the intelligibility of the process verbally is equivalent to carrying out that process... and to subtly enjoying its effects!

From this point of view the decision to do my first *Didactic* in Trainer Training in 2012 was really very important. When I wrote to Ruthy to announce this decision she encouraged me in a simple and effective manner: "*This is an exciting part for the creativity of the trainers...*". She was right. I had to think up an intriguing way to combine teaching, training, seriousness and fun into an effective learning process. Ten students took part. I had split them into three sub-groups beforehand, and given each group the task of studying one of the three books (Bones 1,2,3) that make up the *Bones for Life*[®] *Manual*: each sub-group had to hold a complete lesson for the other two groups, selecting processes from the book they had been given. The students were asked to choose a main process and an accompanying one for their lesson and to specify all ten points of the analysis of a process: from the title to the final introspection phase. I invited them to exclude the three processes of the crawling function and the three African walks, which they would do all together with my guidance, as with other processes (chosen together) which the whole group found a little more difficult. In addition to the standard 30 hours, I also made my office available to the working groups so that they could meet, have discussions, exchange views and create the lessons. It was definitely a very challenging *Didactic*, but it was also very enjoyable because it built the right group spirit to enhance learning. I was supposed to hold my second *Didactic* this May, but have gladly moved it to December so that I can take part in the Senior Trainer Training that Ruthy is holding this May in Jerusalem.

Some of the Teachers who trained with me have begun working at my office (*Musicalificio Grande Blu*) with the idea of setting up, under my supervision, an active group of research on the possible fields of application of this method. Thanks to all this, we have had the chance to reflect together on how to deal with very complex situations, such as the case of a woman affected by bone metastases: initially, Maria could only move with the help of a brace and when seated was not even able to rest the foot on the side affected on the ground. After two years of bodily work together with a specific diet, Maria is able to walk without using the brace and, above all, she no longer walks with a limp; her latest magnetic resonances have revealed that the metastases are under control.

In recent years the work with *Bones for Life*[®] and *Movement Intelligence*[®] has increasingly been integrated with work on the voice, thanks to further developments in the field of *Anti gymnastics*[®] (by Thérèse Bertherat) and of *Psychophonics*[®] (by Marie-Louise Aucher): this is how the annual *Singing Bones for Life* course began; this course makes me discover more and more that a real trainer is one who enables students to free themselves of superstructures they have assimilated so that they can rediscover the innate physiological mechanisms of evolution.

AND THE RESEARCH CONTINUES...

My studies in medicine have always given me the wrong idea of the skeletal structure: on the one hand, despite knowing physiology, I couldn't grasp the great vitality of the bone tissue, the result of continuous remodelling (thanks to the combined actions of the osteoblasts, osteocytes and osteoclasts) which in turn depends on a series of bodily equilibriums, *first of all* the balance between acids and bases (acid-base homeostasis); on the other hand, I connected the lightness of the skeleton to fragility, not to elasticity. It is only in the *Bones for Life*® work that I've experienced that coherent research on the skeleton which, confronted with the force of gravity, can jeopardise the balance found every time, in the certainty that it will be possible to find a better one. In this way, I have learned once more to count on the skeleton and give it the leading role in the harmony and elegance of movement: that's the reason why - at the end of the first cycle of *Bones*, when Ruthy asked each of us for a phrase or word that expressed what doing that work with her had meant for us - I replied with the title of a wonderful book by Fred Uhlman, "Reunion" (the title in Italian is '*L'amico ritrovato*' - The Old Friend Rediscovered). Yes, in fact, I had rediscovered a friend, perhaps lost years before in the maze of muscular strength, together with the natural urge to evolve.

This work has also given my research in the fields of psychiatry and psychotherapy added perspectives. Some of the paradoxical suggestions within the therapeutic relationship, such as giving free reign to depressive experiences when they occur, remind me of the neuromotor strategy of exaggerating the counterproductive tendency of the organism (as occurs for example in the "process of the bow and arrow"); or activating "family therapy" in which each person is required to do their part in order to avoid the syndrome of the scapegoat, or the restoring of functional balance by activating "the damage" on the more functional side (neurological diplomacy). Above all, I have focused on the experience of regression. We know how the less evolved function gives way to a more evolved one, but this doesn't mean it gets lost: it stays in the memory and can be reactivated according to the ancient *schema*, causing the experimentation of a new-old option for movement that has had a precise functional meaning in phylogenetic development ("*the primary swim*", for example). The same thing happens in psychic terms within psychotherapy work: regressing means recovering the relationship with images, typical of the early months of life, which allows you to reactivate the unconscious evolutionary route which got stuck. In this way, we rediscover the path to healing, on the road of the possibilities of possibilities.

This work on the two aspects, psychic and bodily, has enabled me to understand when psychological work needs to be integrated with bodily work and vice versa and when bodily work must be integrated with psychic work. There are no short cuts, neither psychologically nor bodily: the psyche cannot escape the body and vice versa, because, being an integral part of it, it can offer the key for Man to inhabit the body with his breathing, his voice and his thought.

L'AMICO RITROVATO sulla via delle "**POSSIBILITÀ delle POSSIBILITÀ**"

CONCETTA TURCHI

Medico specialista in Psichiatria e Psicoterapia Psicoanalitica, Omeopata,
Esperta in AudioPsicoFonologia (*metodo Tomatis®*) e *Nutrizione Cellulare Attiva®*

Teacher e Trainer Training del metodo di Ruthy Alon *Bones for Life®*

INTRODUZIONE

Ho sentito parlare per la prima volta di Ruthy Alon e del suo programma *Bones for Life* nei primi mesi del 2000. A quel tempo avevo già da un paio d'anni aperto a Roma, insieme con mio marito musicista, lo studio di Psicoterapia e Audiopsicofonologia (*Musicalificio Grande Blu*) e, proprio grazie al lavoro con il *metodo Tomatis®*, avevo sperimentato su di me diverse discipline di integrazione corporea come lo Shiatsu e il Rolfing. D'altra parte la mia attenzione nei confronti del corpo si era già sviluppata grazie agli anni di danza fatti in precedenza (tre di Danza Moderna, tre di Flamenco e due di Danza del ventre).

Un giorno una mia collega di lavoro, che in quel momento stava facendo la rieducazione all'ascolto nel mio studio, mi segnalò un corso dal titolo che trovai curioso: *Bones for Life*. "*Credo che questo corso, a te che ti occupi di ascolto, ti potrebbe interessare: parla di una postura naturale grazie allo scheletro e al suo rapporto con la gravità. Perché non ci andiamo insieme?*", disse. A dire il vero non avevo capito bene, ma fu proprio la questione dello scheletro e della gravità a farmi scegliere di partire senza saperne esattamente i motivi. Cominciò così la mia avventura sul pianeta di Ruthy Alon e della sua nascente ricerca (seppi in seguito che aveva fatto i primi corsi l'anno prima). Partimmo per Firenze il 14 Aprile del 2000.

Mi piace scrivere di uno dei tanti aneddoti che la stessa Ruthy ci ha raccontato nei suoi corsi, in cui descrive molto bene la scintilla che ha dato l'avvio a questa sua ricerca. Un suo parente medico un giorno le aveva chiesto se Feldenkrais, con cui lei aveva personalmente studiato e si era formata, aveva qualcosa da suggerire sull'osteoporosi. Di getto Ruthy aveva risposto di no, ma quella domanda aveva continuato a riecheggiare nella sua testa finché, probabilmente senza neppure deciderlo coscientemente, aveva raccolto la sfida. "*Se per sviluppare la vista agli occhi occorre la luce, se per sviluppare l'udito alle orecchie occorre il suono, per sviluppare e rafforzare le ossa occorre il confronto dinamico con la forza di gravità*". Mi tornava alla mente un caposaldo della fisiologia: se è vero che ogni struttura è pronta per una determinata funzione, è solo la presenza dello stimolo a determinarne l'attivazione e a configurarla, quindi è **la funzione a determinare la struttura**.

In quel primo corso *Ossa 1* cominciavo a scoprire da quella donna così gentile e vitale i concetti fondamentali del programma *Ossa per la Vita*:

- 1) Il confronto con la forza di gravità (che ci attrae verso il centro della Terra) si riepiloga ad ogni passo: la pressione sul terreno data dal nostro peso corporeo evoca infatti una contropressione che solleva il corpo spingendolo in avanti. Tanto più unifichiamo tutto il corpo secondo una organizzazione che permette l'articolazione progressiva delle varie parti che cooperano tra loro secondo una proporzione armoniosa - cosa che è garantita dallo scheletro - più facile sarà questo movimento che scorrerà agevolmente da una polarità all'altra secondo un **EFFETTO DOMINO**.
- 2) Al centro di questo lavoro c'è dunque il concetto di **PRESSIONE EFFICACE** per attivare l'effetto domino. Il linguaggio della pressione, tale da determinare il segnale per il rafforzamento osseo, ha una sua grammatica e sintassi che passa attraverso le caratteristiche quantitative e qualitative della forza: da un punto di vista quantitativo essa deve corrispondere al 20% della capacità soggettiva di produrre pressione; da un punto di vista qualitativo la pressione deve essere data secondo quei criteri di RITMO ed ELASTICITÀ in grado di far riecheggiare il movimento biologico della vita proprio di ogni pulsazione e dettata da una alternanza di contrazione e rilasciamento: "*L'alternanza tra il forte e il leggero è la natura del movimento organico*". Il rimbalzo ritmico dei talloni sul pavimento (PAM PAM) con una modalità che richiama il battito cardiaco è uno dei processi più semplici ed efficaci per ottenere questo... ed è ogni volta sorprendente nei suoi effetti. "*La pressione rafforza ogni contesto nella quale la applichiamo: per questo è importante come organizziamo il nostro allineamento quando riceviamo la pressione*": solo la pressione elastica che si propaga attraverso un corpo ben allineato determina un rinforzo delle ossa perché attraversa tutto lo scheletro coinvolgendo in progressione le varie parti secondo un effetto domino. Riportare questo apprendimento nel nostro modo abituale di camminare fa sì che la spinta del piede che fa il passo venga trasportata fino alla testa in modo uniforme, senza disperdersi in qualche punto che non è allineato, provocando una erosione.
- 3) Il concetto di pressione rimanda ad un altro cardine del programma *Ossa per la Vita*: l'attivazione di quelle **STRATEGIE DI SICUREZZA**, adottate per proteggere le articolazioni più vulnerabili, che permettono al corpo di sostenere senza alcun pericolo i movimenti dinamici. Ogni movimento, dal più semplice al più complesso, deve essere fatto in totale sicurezza perché solo quando il corpo si sente al sicuro può esplorare, apprendere da questa esplorazione ed esserne felice. L'utilizzo in vari modi di un telo lungo 7 metri e largo 1, è una delle strategie più divertenti ed efficaci.
- 4) Quindi il corpo in totale sicurezza può attivare quelle **STRATEGIE DI APPRENDIMENTO** proprie del metodo Feldenkrais, da cui Rothy è partita: un apprendimento che fa scoprire l'intelligenza del movimento e la sua innata capacità di trovare le soluzioni più efficienti per affrontare il mondo. Messo di fronte a diverse opzioni il nostro cervello sceglierà sempre la soluzione più efficiente possibile in quel dato momento. Ricordo ancora la meraviglia suscitata

in me dalla conoscenza del concetto di "diplomazia neurologica": con questo strumento si mette in crisi il lato del corpo più competente per risvegliare conoscenze impensabili nel lato più problematico, insomma mettere in crisi quel saputello accentratore che è dentro ciascuno di noi. Mi ha sempre colpito l'assonanza con il malato di mente come capro espiatorio (o pecora nera che dir si voglia) di un contesto familiare e/o sociale.

- 5) Portare tutti gli aspetti sopramenzionati nella nostra camminata abituale vuol dire inserirli in un movimento naturale, con delle configurazioni che la natura capisce: questo consente non solo di portare un valido nutrimento alle nostre ossa ad ogni passo, ma anche arrivare a riconoscere i due modi fondamentali che ha il nostro scheletro di organizzarsi ogni qual volta facciamo un passo nel terreno affondando il piede (**ASSE**) e nel momento in cui solleviamo il piede da terra per avanzare (**ONDA**). L'asse, che rinsalda la colonna vertebrale come una unità, permette tutti i movimenti antigravitazionali che raccolgono le sfide dinamiche sul piano verticale (camminare, saltare, alzarsi da seduti, salire le scale); l'onda garantisce l'effetto domino attraverso l'articolarsi proporzionale di tutte le articolazioni. Le tre camminate africane sono l'espressione di questa ricerca: non a caso le donne africane non conoscono l'osteoporosi.

Ora capivo meglio quello che avevo letto : "*Questa particolare forma di ginnastica guidata, individuale o di gruppo, nasce per riscoprire l'intelligenza del movimento secondo un programma finalizzato a stimolare la rigenerazione ossea e il ripristino di una postura eretta capace di sostenere il peso. Poiché alla perdita di densità ossea corrisponde la perdita dell'autonomia del movimento, la scoperta e la utilizzazione della pressione ritmica è la chiave organica per avere ossa forti e sane*".

FORMAZIONE

Dopo *Ossa 1* fatto nell'aprile del 2000, in quello stesso anno, un mese dopo, a Maggio, feci *Ossa 2* e nel Maggio del 2001 *Ossa 3*. La sensazione fu quella di passare da un apprendimento lineare ad uno tridimensionale: se con *Ossa 1* avevo scoperto le linee del movimento, con *Ossa 2* queste linee si erano approfondite e intersecate dando luogo a diagonali e spirali; infine con *Ossa 3* avevo ritrovato configurazioni ancora più complesse nei movimenti più impegnativi che richiedono un particolare ritmo di esecuzione e di coordinazione.

Raccolsi, insieme con la mia collega con cui avevo iniziato questa avventura, l'esortazione di Ruthy a cominciare subito l'insegnamento e lo facemmo insieme a partire dall'Ottobre del 2001 con un piccolo gruppo. Per due anni abbiamo preparato le trenta lezioni annuali, della durata di due ore ciascuna, nel seguente modo: 1) per prima cosa rifacevamo tra noi i vari processi scelti per la lezione, in modo da riattivare la memoria corporea 2) quindi alternativamente una delle due conduceva i processi e l'altra verificava sugli allievi quanto era stato recepito, correggendo gli errori più grossolani legati ad una difficoltà di comprendere la corretta sequenza dei movimenti.

Questo biennio è stato fondamentale per farci spiccare il volo verso un lavoro di insegnamento svolto individualmente, dove diveniva importante sperimentare la velocità nell'integrare progressivamente la memoria corporea del processo con la sua verbalizzazione e la verifica puntuale di quanto veniva recepito dal gruppo di lavoro. Diventava sempre più chiara per me la correlazione tra la comprensione corporea del processo e la sua verbalizzazione all'interno della lezione. Negli anni successivi avrei compreso anche il nesso tra memoria corporea di un processo e gli effetti sul proprio corpo di una corretta verbalizzazione: come dire che quando si insegna un processo equivale a farlo.

In quegli anni, nel mentre ripetevo per la seconda volta l'intero programma *Ossa per la Vita* (sempre con Ruthy), avevo anche cominciato un lavoro individuale con una bravissima insegnante Feldenkrais (Daniela Fiorentini) che mi ha accompagnato per quasi due anni sulle vie del metodo Feldenkrais. Questi due lavori fatti in parallelo hanno permesso al mio corpo non solo di cogliere quanto hanno in comune i due metodi, ma anche le loro differenze: con il metodo Feldenkrais ritrovavo la sorpresa di un apprendimento che si accompagnava per lo più ad un vissuto di leggerezza e di agilità; con il metodo di Ruthy Alon trovavo ogni volta nel mio corpo una determinazione, una forza, che mi restituiva ad una gioia del vivere. In questo secondo caso il confronto continuo con la forza di gravità, riepilogata in ogni processo dal lavoro fatto in piedi dopo la fase a terra, mi ricollegava al vissuto di realizzazione di quel senso evolutivo proprio degli umani: siamo fatti per evolvere e ogni volta che questa esigenza biologica non si realizza ci ammaliamo, nel corpo come nella psiche.

In questi primi anni di insegnamento una delle prime questioni che ho dovuto affrontare è stata la comprensione di cosa potesse essere utile correggere (e cosa no) in un allievo al fine di promuovere un apprendimento: credo che la questione correzione sia molto importante in un metodo come questo, infatti se correggi troppo impedisce l'apprendimento e se non correggi affatto non lo inneschi. Ho scoperto così un'altra importante attinenza con il mio lavoro di psicoterapeuta: invitare le persone alla auto-osservazione e rimanere in attesa dei tempi della elaborazione personale. Per esempio, se una persona è abituata a "*camminare alla Charlot*" con gli avampiedi rivolti verso l'esterno, non è utile apportare una correzione: oltre al fatto che verrebbe vissuta giustamente come una coercizione, inibirebbe il processo di stimolazione percettiva attivata dalla auto-osservazione non solo di quello che la persona è abituata a fare, ma anche delle varie opzioni alternative di movimento che le offriamo attraverso un processo. Generalmente mi sono affidata alla percentuale del 20%, la stessa di una pressione efficace, e i miei allievi si sono sentiti costantemente protagonisti del loro cambiamento e non dei semplici spettatori.

Sempre dietro sollecitazione di Ruthy, cominciai a pensare alla formazione per diventare Insegnante *Bones for Life*. Ritenni indispensabile ripetere una terza volta l'intero programma *Ossa per la Vita* e lo feci in parte con Ruthy e in parte con Isabella Turino. Fu proprio il bellissimo lavoro con Isabella che mi portò a focalizzare l'importanza della elaborazione personale del metodo a partire da un programma che ci sfuggiva in continuazione perché sottoposto ad una continua elaborazione da parte di Ruthy. Quando mi sembrava di avere compreso qualcosa le ulteriori elaborazioni di Ruthy mi

facevano intravedere delle nuove possibilità: "*Le possibilità delle possibilità*", le chiama lei. In ogni caso ogni volta che Ruthy era in Italia io la seguivo: fu per questo motivo che mi trovai a fare la prima parte del *Trainer Training* ancor prima del *Didattico*. Presi il diploma di Insegnante nel 2006 e quello di Trainer Training nel 2007. Pensavo di avere finito e invece, ecco un nuovo coniglio uscire dal cappello di questo meraviglioso prestigiatore! Nel mentre la mia eccitante esperienza come Trainer Training mi chiedeva di approfondire sempre più la mia visione di *Ossa per la vita*, contemporaneamente seguivo la nuova spinta evolutiva che Ruthy stava dando al suo lavoro. *Bones for Life* diventava una parte, sicuramente fondamentale, di un lavoro molto più complesso a cui lei ha voluto dare un nome molto significativo, ***L'Intelligenza del Movimento***[®], a ricordare come il corpo sia in possesso di una sua sapienza che occorre riconquistare.

L'esperienza di *Chairs* fatta nel 2009 mi ha fatto cogliere questa intelligenza da un'altra prospettiva e ancora la recente esperienza di *Walk for life (Part 1)* nel 2013 che conto di ultimare nel prossimo settembre (2014) a Prato e poi *Mindful Eating* e il *Senior Trainer Training* che mi aspetta il prossimo Maggio a Gerusalemme, proprio nella terra di Ruthy.

Credo di avere appreso con *Bones for Life* le regole grammaticali del linguaggio corporeo. Con gli altri corsi che completano la formazione de ***L'Intelligenza del Movimento***[®] so di potere accedere a quella sintassi del movimento che si ricollega direttamente alla possibilità di esprimere la propria creatività.

LA POSTURA ERETTA E IL CAMMINO VERSO L'ASCOLTO

Nel mentre il corpo assimilava i processi di *Bones for Life*[®], riflettevo su alcune questioni fondamentali per la mia ricerca. Se per generare la stazione eretta era stato necessario il confronto e la sfida con la forza di gravità, di pari passo nella filogenesi c'era stato il passaggio da un apparato acustico deputato ad udire (con scopi fondamentalmente difensivi) ad un sistema più complesso in grado di portare l'Uomo verso l'ascolto, grazie alla strutturazione definitiva della coclea e alla formazione dell'apparato di accomodazione da parte dell'orecchio medio (la catena degli ossicini con i due muscoli della staffa e del martello). La complessità attuale dell'orecchio interno, secondo Alfred Tomatis, è il punto di arrivo di un processo evolutivo che ha condotto l'uomo alla stazione eretta e ad un linguaggio "liberato" dalle necessità biologiche di tipo animale per dare spazio agli aspetti comunicativo-espressivi. Contrariamente all'udito che è un fenomeno sostanzialmente passivo, l'ascolto è atto recettivo - e pertanto attivo - in cui tutto il corpo si fa orecchio nella misura in cui esso diventa una antenna ricettrice che vibra all'unisono con la fonte del suono: in sintesi, **si ode con l'orecchio ma si ascolta con tutto il corpo.**

La progressiva verticalizzazione assunta dagli umani, seppure innescata probabilmente dalla necessità di acquisire nuove strategie corporee per trovare il cibo che scarseggiava (periodi di grandi alluvioni si alternavano a periodi di siccità) e/o per sviluppare nuove difese, ha espresso col tempo una intenzionalità cosciente e volontaria,

la "messa in ascolto" ("portare il corpo all'ascolto"), in grado di dirigere l'orecchio verso gli altri umani: non è forse in questo modo che si è attivata quella specificità del comportamento umano che è la cooperazione? Così come per sviluppare quella forza e leggerezza che ha permesso all'Uomo di verticalizzarsi è stato necessario adottare un sistema (quello osteoarticolare) in grado di fare cooperare le varie parti del corpo, allo stesso modo per sviluppare l'ascolto è stata necessaria la cooperazione attraverso la rete dei rapporti interumani.

Il vestibolo, la parte filogeneticamente più antica dell'orecchio interno, con le sue connessioni centrali forma l'integratore vestibolare: attraverso il controllo automatico (ossia non cosciente) delle funzioni motorie, esso assicura la postura e la cinetica del corpo costruendo un primitivo schema corporeo a livello del cervelletto. Il vestibolo deve essere posizionato perfettamente nello spazio per potere fare funzionare in modo corretto la coclea (e l'integratore cocleare corrispondente). Lo sviluppo dell'integratore cocleare, realizzatosi con i mammiferi, ha portato allo sviluppo delle capacità specificatamente umane: la verticalità con la liberazione della mano, e il linguaggio. La coclea analizza in modo capillare i suoni contribuendo al miglioramento della verticalità attraverso la ricerca di una postura più sensibile per ricevere e decodificare gli stimoli sonori provenienti dall'ambiente circostante: è grazie a lei che si costruisce l'immagine corporea³. L'acquisizione evolutiva di livelli sempre meno automatici - e quindi meno animali - ha trasformato l'atto motorio in atto volontario, grazie all'integratore piramidale; da questo momento in poi l'ascolto diviene un atto volontario legato al desiderio di comunicare che coinvolge l'essere umano nella sua interezza. Tutto lo sviluppo filogenetico, passando di specie in specie, sembra avere permesso all'Uomo di arrivare alla scelta del programma motorio da adottare in funzione di quello che vuole ascoltare di sé stesso e del mondo che lo circonda.

Solo con l'acquisizione della verticalità il corpo intero può entrare in risonanza come un oggetto vibrante, proprio grazie agli effetti prodotti dallo scheletro. Lo scheletro fin dai primordi - sia sul piano della filogenesi che dell'ontogenesi - consente la diffusione delle frequenze acute a causa della sua struttura molecolare (come sappiamo dalla fisica nei corpi duri le frequenze alte passano meglio di quelle gravi) e la coclea è l'organo sensoriale deputato a tale selezione⁴. Ricordo che le vie della conduzione sonora nel corpo sono quella aerea e quella ossea: la prima collegata all'ascolto e alla

³ Lo *schema corporeo* è una realtà di fatto data dalla vita del nostro corpo a contatto con il mondo fisico: esso si struttura a partire dalle sensazioni, attraverso l'apprendimento e l'esperienza; non è specifico dell'essere umano poiché anche gli animali hanno uno schema corporeo che consente loro di muoversi e di sapere del loro movimento. *L'immagine corporea*, si struttura nell'ambito di una relazione, attraverso la comunicazione: la sua acquisizione scaturisce dal linguaggio che, poco alla volta, va a sensibilizzare le zone sensoriali che rispondono a quelle frequenze (onde vibratorie) andando a definire l'utilizzazione di un determinato campo neuronico, utilizzazione che dipende dalla propria storia personale, dalla comparsa di fattori accidentali e/o di malattie, dalla impedenza del luogo in cui una persona vive, e dal tipo di scambio linguistico con persone della stessa etnia.

⁴ Nella vita intrauterina la disposizione della testa del feto a ridosso delle strutture ossee gli permette di orientarsi verso la voce materna, come se fosse una antenna. Immediatamente riconoscibile dagli altri suoni in quanto ricca di tonalità acute, questo suono arriva al feto come elemento nuovo, discontinuo, che lo mette in vibrazione in un modo diverso. *"È quel suono che, dopo il parto, il neonato cercherà e riconoscerà tra mille altri, e questo riconoscimento getterà il ponte, il primo, tra una sensazione attuale e una sensazione passata. In quel suo primo riconoscere, la sensazione, divenuta percezione, troverà nella memoria la prima possibilità di rappresentazione psichica"* su C. TURCHI, "Al chiaro di Luna", ne *L'ArcoAcrobata*, Rivista di Scienze Umane ed Arte, Anno 1, n° 0, Associazione Musicalificio Grande Blu Ed., Roma 2002.

relazione con il mondo umano fuori di sé; la seconda collegata all'ascolto delle risonanze interiori che portano ad un costante dialogo Io-Sé. Alfred Tomatis ci ha spiegato la relazione tra ascolto e voce attraverso la prima legge della audiopsicofonologia: "*La voce contiene solo quelle frequenze che l'orecchio è in grado di ascoltare*". Questo significa che più la conduzione ossea accompagnerà in modo corretto la conduzione aerea e maggiore sarà la possibilità di generare la vibrazione nella nostra voce e/o attraverso di essa. I muscoli non sono mai stati grandi amici della voce: quando lo scheletro è dentro una armatura muscolare le risonanze della voce ossea rimangono prigioniere (un esempio è dato dagli atleti che più sono muscolosi e più la loro voce si presenta sforzata, sfilacciata). La nostra voce esprime quindi sempre molto bene il grado di libertà del nostro scheletro.

INSEGNARE E FORMARE

c) Insegnare

Come ho già detto, ho cominciato ad insegnare *Bones for Life*® nel 2001, ma solo nel 2003, insegnando da sola, ho potuto integrare i vari livelli della mia ricerca. In quei primi anni, in parallelo alla mia formazione, ho allevato un gruppo di lavoro che mi ha seguito nel tempo e ho potuto verificare l'importanza di una alfabetizzazione psicocorporea attraverso la quale il corpo scopre la possibilità di un apprendimento naturale legato alla intelligenza del nostro Sistema Nervoso che semplicemente, messo di fronte a più opzioni, sceglie quella più funzionale, naturalmente collegata a quel principio evolutivo insito nella vita stessa: ho avuto modo di verificare che l'accettazione psicologica di tale semplicità è tutta un'altra storia.

I risultati sono stati sempre significativi sia a livello individuale che di gruppo. Sul piano individuale mi piace portare in particolare due esempi: una donna e un uomo, entrambi sulla cinquantina. Patrizia, donna divisa tra una efficiente cerebralità e una emozionalità scomoda (assai affermata nel suo lavoro di archeologa), aveva avuto due anni prima una brutta caduta da cavallo che aveva comportato la frattura composta di una vertebra dorsale. Dopo soli due anni di lavoro con *Bones for Life*®, quando aveva portato all'ortopedico il nuovo esame radiologico, questi non aveva creduto ai suoi occhi: "*Non è possibile! Sembra lo scheletro di una ventenne*", aveva detto. Non solo erano scomparse le tracce della lesione, ma anche i segni di osteoporosi presenti nelle radiografie precedenti. Patrizia aveva raccontato all'ortopedico del lavoro corporeo fatto con me, ma egli si era chiuso all'ascolto: questo accade quando i medici si chiudono nell'empireo dei loro studi accademici. La cosa più bella per me è stata la scelta successiva di Patrizia di dare spazio ad un desiderio che aveva inseguito da molti anni: fare un corso non professionale di danza classica. Ebbene, trovò una insegnante che non si spaventava di fronte ad allieve un po' attempate e la gioia di quella possibilità rimase impressa nel suo corpo. Patrizia ha continuato a frequentare i miei corsi per diversi anni.

Francesco era venuto per la prima volta con una grave compromissione del tratto cervicale della colonna legata ad una "ernia del disco" che gli provocava una evidente limitazione della escursione dei movimenti cui si aggiungeva un grande dolore. Uomo estremamente razionale, portava dentro di sé un sentimento profondo di ineluttabilità di fronte agli eventi. Quando faceva i processi a terra era costretto a mettere numerosi cuscini sotto la testa e procedeva con grande cautela anche perché un ortopedico lo aveva spaventato intimandogli la eventualità di un intervento chirurgico. Dopo appena un anno di lavoro era riuscito a poggiare la testa a terra senza alcun cuscino, i movimenti erano diventati più ampi e sicuri e aveva ripreso addirittura ad andare in moto; anche il suo tono dell'umore era decisamente migliorato. Non l'ho più rivisto dopo quell'anno, ma questa scelta non mi ha sorpreso affatto: nella sua vita era stato costretto a scegliere numerose volte (e tra l'altro, come attivista politico, di questa costrizione aveva fatto un baluardo), ma in fondo non era mai stato abituato a scegliere con il corpo in ascolto delle diverse opzioni. A volte non si è pronti per essere liberi. Sia con Patrizia che con Francesco l'utilizzo attento delle strategie di sicurezza e la estrema accortezza nella proposizione di tutte le sequenze dei processi proposti, hanno permesso di tracciare le vie dell'apprendimento.

Altri aspetti più particolari si sono presentati alla mia attenzione: come quello di una giovane donna balbuziente che riusciva a migliorare la balbuzie ogni volta che, grazie al rimbalzo sui talloni, riprendeva il contatto con la terra; oppure quello di una ragazza che aveva sempre crisi di asma quando faceva "processi che attivavano l'onda" e scoprire che era necessario riportarla all'asse per permettere al suo corpo di trovare da solo una via di uscita da quella costrizione. Per non parlare poi dei cambiamenti profondi dell'intero gruppo nel modo di camminare, di correre, di stare in piedi, dei livelli di energia ritrovati: anno dopo anno il movimento dei loro corpi diventava più libero e, proprio in virtù di tale liberazione, reclamava qualcosa di nuovo che mi costringeva a cercare nel mio lavoro di insegnante prospettive continuamente diverse.

Come ho avuto già modo di dire, all'inizio non pensavo affatto alla formazione. Mi limitavo a raccogliere quanto il mio corpo era in grado di recepire e scoprivo lentamente che le caratteristiche fondamentali di questo metodo si integravano perfettamente con la mia ricerca sulla integrazione psicocorporea, concretizzatasi con il *metodo Tomatis*[®] ma iniziato anni prima quando avevo scoperto che all'interno del lavoro psicoterapeutico non era importante quello che dicevo, ma come lo dicevo. Negli anni ho collegato il lavoro di *Bones for Life*[®] con il lavoro dell'audiopsicofonologia ed è nato il corso annuale "*Ossa per cantare*": alla fine di ogni processo c'era non solo il momento di ascolto sul modo di stare in piedi e/o camminare, ma come questo modo riverberava sulla emissione vocale. A volte la continuità dell'emissione vocale poneva l'accento sulla raggiunta continuità di un movimento e la facilitava: straordinario a questo proposito la ricerca del modo di venire in piedi da sdraiati, attraverso la spirale e

cercare la continuità del filo sonoro. Quando cominciai nel 2005 il corso *Ossa per Cantare*, la locandina di presentazione del Corso così recitava:

"Il corso Ossa per Cantare nato dall'incontro del metodo Tomatis® (audiopsicofonologia) con il metodo di Ruthy Alon (Ossa per la Vita®), si sviluppa dall'assunto che lo scheletro è uno strumento di armonia e la voce ne è l'espressione. Attraverso il miglioramento della postura e della capacità di ascolto è possibile ritrovare una voce che danza all'interno di un armonioso e potente gesto globale: quando il movimento e il suono creano l'immagine, il camminare diventa un incedere e il parlare può diventare canto".

Ovviamente non apportavo alcuna modifica ai processi, ma mi limitavo ad inserire qui e là delle emissioni vocali a bocca chiusa per rinforzare il lavoro fatto e poi dei vocalizzi alla fine di ogni sessione. Ascoltare il cambiamento delle sonorità con lo scheletro liberato era davvero peculiare: il rimbalzo sui talloni (PAM PAM) accompagnato dalla emissione sonora è una fonte di grande vitalità; mentre la pressione dei piedi contro la terra al ritmo del battito cardiaco genera una contropressione che cerca l'allineamento, il suono fa i suoi giri ampliando il senso di questo allineamento e potenziando quanto raggiunto attraverso i processi. E' questo doppio movimento, ritmico e sonico al contempo a determinare, a mio parere, quello che Ruthy chiama "*ottimismo biologico*": quella risposta cellulare attiva sempre pronta a rispondere alla vita.

d) **Formare**

Nel momento in cui, nel 2007, divenni Trainer Training di *Bones for Life®*, decisi da una parte di continuare ad insegnare nel mio corso annuale *Ossa per cantare* (diviso in tre step di venti ore di insegnamento ciascuno); dall'altra di fare una volta all'anno i Corsi di Formazione intensivi *Bones for Life®* (organizzati in tre giorni consecutivi oppure in due week end) aperti a coloro che volevano diventare insegnanti del metodo. Un piccolo plotone di persone, che mi aveva seguito in quegli anni, decise di fare la formazione e ne fui davvero contenta. Negli anni sono venute tante persone con formazioni assai diverse (laureati in Scienze Motorie, sportivi, psicologi, insegnanti Feldenkrais, ecc.) e fino a questo momento ho formato più di una dozzina di Insegnanti e sono davvero molto orgogliosa del loro percorso umano e professionale. Alcuni aspiranti, pur venendo da esperienze formative importanti (alcuni erano insegnanti Feldenkrais), non avevano ancora integrato bene nel camminare la coordinazione gambe-braccia, o muovevano assai poco il loro torace, che continuava ad essere per lo più una gabbia che chiudeva il loro respiro e i loro pensieri. È stato davvero interessante lavorare con loro perché mi ha consentito di mettere ancora più a fuoco l'importanza di quella parte del lavoro di *Bones for Life®* che si fa in piedi: portare il lavoro fatto a terra (nel laboratorio di apprendimento) alla stazione eretta e nei movimenti naturali, ha una funzione, per la sua dinamicità, fortemente integrativa... talmente integrativa che in poco più di un anno soprattutto una di loro, Luisa, ha trovato naturalmente la tanto agognata

camminata controlaterale. Grazie a questi corsi di formazione ho scoperto come l'insegnamento abbia una funzione fortemente attivante per il corpo di chi insegna: costruire la intelligibilità del processo attraverso il piano verbale equivale a fare quel processo... e a gustarne sottilmente gli effetti!

In questa ottica è stato davvero molto importante decidere di fare il mio primo Didattico come Trainer Training nel 2012. Quando ho scritto a Ruthy per annunciarle questa decisione lei mi incoraggiò in modo semplice ed efficace: "*This is an exciting part for the creativity of the trainers...*". Aveva ragione. Ho dovuto pensare ad un modo intrigante per mettere insieme l'insegnamento, la formazione, la serietà e il divertimento legato all'apprendimento. Hanno partecipato dieci allievi che ho diviso anticipatamente in tre sottogruppi a cui ho assegnato il compito di riguardare in modo particolare uno dei tre libri (Ossa 1,2,3) che compongono il *Manuale di Bones for Life*[®]: ogni sottogruppo aveva il compito di presentare una lezione completa agli altri due gruppi scegliendo tra i processi del libro che era stato loro assegnato. Dovevano scegliere per la lezione un processo centrale e un altro di accompagnamento, specificando tutti e dieci i punti della analisi di un processo: dal titolo alla introspezione finale. Li ho invitati a lasciare fuori dalla scelta i tre processi della funzione dello strisciare e le tre camminate africane, che avrebbero fatto tutti insieme sotto la mia conduzione, così come altri processi (scelti insieme) che risultavano ostici un po' a tutto il gruppo di lavoro. Oltre le 30 ore canoniche ho messo a disposizione il mio studio ai gruppi di lavoro per potersi incontrare, discutere, confrontare e costruire la lezione. Sicuramente è stato un Didattico molto impegnativo, ma anche molto divertente perché si è costruito quello spirito di gruppo che ha permesso di esaltare l'apprendimento. Avrei dovuto fare il mio secondo Didattico a Maggio di quest'anno, ma l'ho spostato molto volentieri a Dicembre per potere partecipare al Senior Trainer Training che Ruthy tiene proprio a Maggio a Gerusalemme.

Alcuni degli Insegnanti che si sono formati con me hanno cominciato a lavorare nel mio studio (*Musicalificio Grande Blu*) con l'idea di costituire, sotto la mia supervisione, un gruppo attivo di ricerca sui possibili campi di applicazione di questo metodo. Abbiamo avuto così la possibilità di riflettere insieme su come seguire situazioni molto complesse, come ad esempio il caso di una donna colpita da metastasi ossee: Maria si muoveva inizialmente solo grazie all'aiuto di un tutore e non riusciva, seduta su una sedia, neppure a poggiare il piede a terra dal lato colpito. Dopo due anni di lavoro corporeo integrato con l'alimentazione, Maria cammina senza alcun tutore e, soprattutto non è più claudicante; le ultime risonanze hanno rilevato che le metastasi sono state circoscritte.

In questi ultimi anni il lavoro con *Bones for Life*[®] e *Movement Intelligence*[®] si è integrato sempre di più al lavoro con la voce, grazie agli ulteriori approfondimenti nel campo della *Antiginnastica*[®] (di Thérèse Bertherat) e della *Psicofonia*[®] (di Marie-Louise Aucher): è nato così il corso annuale *Cantare le Ossa per la Vita* dove vado scoprendo sempre di più che il vero trainer è colui che mette in condizione l'allievo di liberarsi dalle sovrastrutture assimilate per fargli riscoprire i meccanismi fisiologici, innati, della evoluzione.

E LA RICERCA CONTINUA...

Gli studi di Medicina mi hanno sempre dato una idea sbagliata della struttura scheletrica: da una parte, pur conoscendo la fisiologia, mi sfuggiva la grande vitalità del tessuto osseo che è il frutto di un continuo rimodellamento (grazie all'azione combinata degli osteoblasti, degli osteociti e degli osteoclasti) dipendente a sua volta da una serie di equilibri corporei, *in primis* l'equilibrio acido-base; dall'altra accostavo la leggerezza dello scheletro alla fragilità e non all'elasticità. Solo con il percorso *Bones for Life*® ho potuto sentire quella coerente ricerca dello scheletro che, nel confronto con la forza di gravità, può mettere a repentaglio ogni volta l'equilibrio trovato con la certezza che sarà possibile trovarne uno migliore. Così ho imparato nuovamente a contare su di lui e a porlo al centro della armonia e della eleganza del movimento: per questo motivo, quando Ruthy alla fine del primo ciclo di Ossa ci aveva chiesto una piccola frase che raccontasse cosa avesse significato quel lavoro fatto con lei, io avevo risposto con il titolo di un bellissimo libro di Fred Uhlman, *L'amico ritrovato*. Ebbene sì, avevo ritrovato un amico, forse smarrito anni addietro nei meandri della potenza muscolare, e con lui la spinta naturale ad evolvere.

Questo lavoro ha arricchito di prospettive anche la mia ricerca in ambito psichiatrico e psicoterapeutico. Alcune prescrizioni paradossali suggerite all'interno della relazione terapeutica, come ad esempio dare libero spazio ai vissuti depressivi quando si presentano, mi ricordano la strategia neuromotoria di esagerare la tendenza controproducente dell'organismo (come avviene ad esempio nel "processo dell'arco e della freccia"); oppure l'attivazione della "terapia familiare" in cui ognuno è chiamato a fare la sua parte per evitare la sindrome del capro espiatorio, o ancora ripristinare l'equilibrio funzionale attivando "il danno" sul lato più funzionale (diplomazia neurologica).

Soprattutto mi sono soffermata sulla esperienza della regressione. Sappiamo come la funzione meno evoluta lasci il passo ad una funzione più evoluta, ma questo non vuol dire che viene perduta: essa rimane in memoria e può essere riattivata secondo l'antico schema, portando alla sperimentazione di una nuova-vecchia opzione di movimento che ha avuto un preciso significato funzionale nello sviluppo filogenetico ("la nuotata primaria", ad esempio). La stessa cosa accade in termini psichici all'interno di un percorso psicoterapeutico: regredire vuol dire andare a riprendere quel rapporto con le immagini, tipico dei primi mesi di vita, che consente di riattivare quella via evolutiva inconscia che è rimasta bloccata. In questo modo si apre la via della guarigione lungo la strada delle possibilità delle possibilità.

Il lavoro sui due versanti, psichico e corporeo, mi ha permesso di comprendere quando il lavoro psicologico va integrato con quello corporeo e viceversa, quando il lavoro corporeo va integrato con quello psichico. Non sono possibili scorciatoie, né sul piano psicologico e neppure sul piano corporeo: la psiche non può sfuggire al corpo e viceversa perché, essendo parte integrante di esso, può offrire la chiave affinché l'Uomo possa abitare il corpo con il suo respiro, con la sua voce, con il suo pensiero.

Maggio 2014