



TEATRI DEL CORPO

ANNA MARIA CAPONECCHI

Lori Falcolini

Anna Maria Caponecchi, trainer del Metodo Feldenkrais accreditata dal Training Board Europeo, Americano e Australiano, conduce gruppi, lezioni individuali e seminari ed è docente in corsi di formazione professionale sia in Italia, che in altri paesi europei e in Giappone. Negli anni ottanta, prima di dedicarsi allo studio e alla diffusione del Metodo Feldenkrais, ha seguito corsi di teatro e ha studiato “*Analyse du mouvement*” con Monica Panieux a Parigi. Collabora con insegnanti, artisti, ostetriche, medici e specialisti neuropsichiatri infantili e ha sviluppato, nella sua ventennale esperienza lavorativa, una modalità d’insegnamento chiara ed empatica.

Anna Maria Caponecchi, le scuole più importanti di cinema e di teatro, dall’Actor’s Studio, al Living Theatre, al Teatro Arsenale, al Lecoq utilizzano il Metodo Feldenkrais nel percorso di formazione degli attori. Come mai proprio questa tecnica?

Nell’esplorazione che l’attore fa di sé, nel novecento, si arriva a un certo punto a un grande lavoro sul corpo come tramite per arrivare a una profondità nella propria espressione attoriale meno legata a uno stereotipo esterno e più a un sentire e quindi a un accesso al sé che passa attraverso anche il corpo. Il corpo è un veicolo di conoscenza di sé e di tramite delle emozioni che l’attore deve trasmettere. Vari metodi vengono sperimentati dagli attori e il Feldenkrais sicuramente è uno di questi, a partire dagli anni ’70, dopo che Moshe Feldenkrais viene invitato da Thomas Hanna a lavorare a Esalen, un luogo legato allo sviluppo delle discipline mente-corpo che

hanno caratterizzato quegli anni. Nel suo primo corso di formazione professionale, che si tiene a San Francisco nel ’72, confluiscono molte persone che provengono dall’ambito artistico, soprattutto teatro, danza e anche musica. Anche Peter Brook chiama Feldenkrais in Francia per la formazione degli attori, perché questo regista ricerca nei suoi spettacoli teatrali la naturalezza: quella che passa attraverso la quasi assenza della scenografia e soprattutto la persona dell’attore, che è se stesso e più naturale possibile. Il Metodo Feldenkrais entra proprio per questa ragione, perché è una disciplina che lavora sulla presa di coscienza di sé attraverso il movimento e quindi lavora sul sé in movimento. Non è l’esercizio, non è il movimento per se stesso che è importante ma come una persona lo fa; e questo implica una conoscenza e un ascolto di sé mentre ci si muove.

Il discorso di Feldenkrais è molto attuale in un’epoca in cui la chirurgia plastica, gli stereotipi e la tecno-cultura dilagante hanno sottratto al corpo la naturalezza.

Nella pratica del Metodo Feldenkrais, infatti, non si parla di esercizi ma di sequenze di movimento, di lezioni dove i movimenti vengono orchestrati in modo tale che la persona ogni volta fa un’esperienza nuova di sé. Il movimento che una persona esplora - pur partendo da un’indicazione verbale o dal tocco dell’insegnante - si rapporta sempre al proprio sentire, al proprio modo di vivere quell’input che si è ricevuto. Non esiste il movimento giusto o sbagliato ma esiste quel movimento che la persona esplora nel momento presente e lo fa

rimanendo in contatto con se stesso non imitando l'insegnante o gli altri. Non c'è solo un modo di fare una cosa, ce ne sono molti di più e qui entra in gioco l'individuo, la sua soggettività, i conflitti. Feldenkrais nei suoi libri parla anche dell'ansia. L'ansia nasce anche quando la persona sente di non avere vie d'uscita nel proprio modo di essere, di agire. Se in un movimento si trovano tre diversi modi di farlo vuol dire che la persona, la mente sta esplorando tre soluzioni, tre strade che permettono di uscire dalla compulsività, dal modo coattivo di ripetere le cose sempre nello stesso modo. Nella crescita, tendiamo ad avere dei modelli di movimento - così come dei modelli psichici - che sono appresi e anche culturali, che sono legati all'essere maschio o femmina, all'essere conflittuali anche sulla propria sessualità e che appartengono all'esperienza della persona ma che non è detto che non possano essere cambiati. Il movimento è lo strumento e il come diventa la parola chiave. Il "come" come elemento di apprendimento che ti fa uscire dal conflitto dell'eseguire bene o male.

Secondo Feldenkrais, quindi il movimento è la chiave del cambiamento fisico ma anche mentale. Non c'è più bisogno di psicoanalisti?

Non è così, naturalmente; però Feldenkrais diceva che, se cambia qualcosa nella nostra azione, cambia anche qualcosa nella percezione di noi stessi e che questa è una strada per il cambiamento del comportamento. Nei suoi libri *Corpo e comportamento maturo* e *L'io potente* Feldenkrais analizza proprio come si arriva a un comportamento maturo che è quello con meno conflitti possibile, dove la persona è in grado di interagire con ciò che accade nella propria esistenza in una maniera meno conflittuale e anche di maggiore accettazione di quello che succede; e quindi riesce a integrare il trauma. La salute risiede nella capacità di assorbire il trauma e trasformarlo in qualcos'altro. Sicuramente, è un'idea molto provocatoria, anche se a volte Feldenkrais diceva che un trattamento analitico senza attenzione al corpo non ha senso e non dà i frutti che potrebbe dare.

Perché il lavoro sul bacino è così importante?

Il bacino è il centro della forza di un individuo poiché sostiene la colonna e la testa, al bacino si collegano i muscoli più potenti del corpo che portano a bilanciare la postura e a dare stabilità nel proprio modo di essere fisico. La stabilità non vuol dire che la postura è intesa come qualcosa di rigido e di stabile perché non esiste stabilità assoluta. L'essere umano è sempre in bilico tra l'instabilità e la stabilità. Il camminare, per esempio, è un susseguirsi di momenti di stabilità e instabilità, dove si riguadagna la stabilità nel movimento; e in questo flusso c'è l'essenza del movimento umano e anche dell'essere umano. Il bacino, in tutto ciò, ha un ruolo fondamentale perché è il centro della potenza e anche dell'energia vitale se pensiamo al respiro nell'addome o nel pavimento pelvico; oppure, al fatto che la pienezza dell'addome e la consapevolezza di poter respirare dentro il proprio addome aiuta a mantenere una maggiore stabilità in questo processo di instabilità/stabilità. Insegnare alle persone a riprendere consapevolezza del ruolo fondamentale del bacino è molto importante anche perché si possa aprire, nella sessualità, la strada verso il piacere, verso la possibilità di raggiungere un ritmo che permetta queste oscillazioni di contrazione e rilasciamento che poi portano all'orgasmo.

Ti occupi di meditazione. Quale percorso hai seguito?

Quello di osservare come funziona la propria attenzione, come viaggiano i pensieri, come il pensiero e gli stimoli interferiscono portando via l'attenzione dal momento presente. Nel Feldenkrais è molto importante quello che succede nel momento presente in cui stai facendo una certa esperienza e non quello che è successo prima e dopo; essere presenti nel momento presente è anche questo un apprendimento. Ho pensato, in un primo momento, che la meditazione potesse essere un ulteriore elemento per migliorare il mio lavoro; per diven-



tare più capace di essere presente con la persona e con me stessa quando svolgo la mia attività. Ma nello stesso tempo la meditazione ha risposto anche a un bisogno di spiritualità, al bisogno profondo di potermi vedere come un granello di sabbia inserito nel grande universo. Ho praticato diverse forme di meditazione e ne ho trovata una che sembra al momento quella che mi si confà di più: Sahaj Marg la via semplice.

Tornando al teatro, perché hai privilegiato la cura alla rappresentazione?

Direi che mi sono curata anche attraverso il Feldenkrais. Dopo la laurea in scienze politiche l'idea di andare in un ufficio, di occuparmi di cose burocratiche, non m'interessava, non cercavo quello; cercavo una modalità artistica, una via che mi permettesse di esprimermi. Perché avevo bisogno di tirare fuori qualcosa come espressione di me. Il teatro è stata la prima forma di espressione di me che ho cercato e sperimentato; successivamente il Feldenkrais. Sono rimasta molto affascinata da questo metodo perché ha toccato delle corde dentro di me che non avevo mai sperimentato prima. Il Feldenkrais mi ha permesso di portare avanti, per tutta la vita, un lavoro che fosse personale e nello stesso tempo collegato con una realtà esterna, con la possibilità di aiutare gli altri, di mettere al servizio degli altri quello che avevo appreso e continuo ad apprendere. E' stata una scelta quasi indolore quella di passare dal teatro al Feldenkrais. E devo dire che ho avuto più soddisfazioni in questo ambito. •
info@feldenkraisvapp.it