

Corpo e Psiche

Le relazioni tra i movimenti e le emozioni

L'autore, non avendo assolto ai diritti di copyright sulle immagini inserite nel testo assicura che queste hanno carattere esclusivamente illustrativo/esplicativo e garantisce che non intende usarle per ledere il diritto altrui.

Massimiliano Grillo

CORPO E PSICHE

Le relazioni tra i movimenti e le emozioni

Antropologia

BOOK
SPRINT
E D I Z I O N I

www.booksprintedizioni.it

Copyright © 2021
Massimiliano Grillo
Tutti i diritti riservati

*Questo libro è dedicato
a mia figlia Giordana.*

Lo Specchio

Quella mattina di settembre mi ricordo nitidamente, come se fosse oggi, l'evento cardine della mia professione oggi. Tale episodio si svolse tanti anni fa... mi alzai e come al solito mi diressi in toilette. Tra le varie tappe di quella stanza, come ogni giorno, mi affacciai allo specchio.

Ma a differenza delle altre innumerevoli mattine, mi soffermai ad osservare il volto, che a parte i vari segni lasciati dalla notte trascorsa, mi appariva con una forma diversa dal solito. Continuando ad osservarmi, entrai quasi in una sorta di contemplazione di me stesso, che non era frutto del sonno appena lasciato, ma di una strana curiosità che attirava la mia attenzione in quel dato momento.

Come se gli occhi e di conseguenza la mia attenzione fossero attratti da qualcosa. Da quel momento sono passati circa 19 anni, ma il ricordo è ancora molto vivo.

Erano solo tre anni che avevo iniziato a lavorare presso una piccola palestra, come insegnante di ginnastica pre-natoria ai bambini. Negli ultimi mesi avevo anche iniziato a praticare tirocinio presso un certo Sergio R., che mi stava insegnando come applicare alcuni concetti di psicomotricità nell'attività natatoria.

Premetto che prima di allora e forse anche qualche tempo dopo, non sapevo nulla su cosa poteva nascondersi dietro il concetto di psicomotricità.

Forse è stato l'enorme e sincero entusiasmo di questo Sergio, a condizionare il mio modo di osservare il corpo sin da giovane, e che forse ha condizionato pure quella mattina davanti allo specchio.

Infatti posso affermare con sincerità, che quella mattina ad attirare la mia attenzione, non fu un segno di acne giovanile repressa o un altro sintomo di alterazione epidermica, bensì il volto che nella sua parte superiore presentava delle evidenti contrazioni muscolari immodificabili.

Mi spiego meglio, più o meno all'altezza della fronte i vari muscoli che la sostengono, erano nitidamente contratti, inespressivi. Anche volendola rilassare, la fronte rimaneva imperterrita contratta, come se fosse pietrificata.

Questo è un fenomeno che penso sia capitato a tante persone che stanno leggendo queste righe, ma per me che stavo approcciando a un certo mondo, che oggi definiremmo wellness, benessere. Emisfero fatto di esercizi, posture, creme, unguenti e quant'altro, era e rimarrà un episodio Epocale.

Da quella contemplazione allo specchio di 19 anni or sono, che durò svariati minuti, elaborai il fenomeno provando a capire cosa poteva aver influenzato il mio corpo a tal punto da non poterlo più gestire. Mi preme dire che in ogni modo dopo qualche ora la mia fronte tornò spontaneamente ad essere piatta e rilassata come una stoffa del '700.

Inoltrandomi con la memoria nei minuti e quindi nei momenti che precedettero quella famosa mattina di "toiletatura", mi ricordai che quella notte ebbi un sogno molto forte e orribile, di quelli che molti definirebbero un incubo. Mi accorsi che la Paura era stata talmente viva e presente che come un fulmine aveva stigmatizzato il corpo. Meglio dire, quell'emozione negativa così forte e reale aveva avuto una ripercussione altrettanto forte e reale nel corpo fisico. Tale da lasciare la muscolatura contratta per due o tre ore.

Questo direte vabbè... Invece da quel momento iniziai a elaborare con sempre più convinzione la teoria per cui, le emozioni, gli stati d'animo, le sensazioni, ovvero la Psiche, influiscono nettamente sulle posture, sugli atteggiamenti e su tutto quello che il corpo fisico rappresenta. In altri termini mi resi conto che il corpo non si modifica solo attraverso esercizi, posture o comandi codificati, bensì il Corpo

Fisico si modifica maggiormente attraverso gli stimoli “Invisibili” che la Psiche elabora.

Nel tempo mi resi conto, che questo tipo di modificazione morfologica, è molto più lenta di una modificazione data per esempio da un esercizio con un macchinario Iso-Tonico, i classici pesi per intenderci.

Ormai in questi anni mi rendo conto che sempre di più ci si concentra sulla propria esteriorità, volendola modificare e renderla sempre più perfetta ed imperitura. Ma penso che chiunque nella storia abbia voluto lottare contro il tempo, abbia perso.

Sicuramente oggi quasi tutti frequentano le palestre o i centri estetici o, come spesso accade, i centri di riabilitazione. In ognuno di questi luoghi si tenta sempre di agire sul corpo, sulla sua parte più esterna, sulla sua visibilità tangibile, partendo e rimanendo sul corpo stesso. Io, senza voler essere presuntuoso, in questo libro voglio solo infondere nel lettore, una possibilità recondita, ipotizzando che si possa agire dall'interno per modificare l'esterno. Che si possa avere cioè un punto di vista, un approccio più Olistico (relativo al tutto), verso sé stesso.

Il corpo che invecchia è inevitabile, ma può essere invece evitabile il corpo che si ammala. Ormai tutti concordano con il dire, che gran parte delle malattie sono di origine Psico-Somatica.

Il classico esempio dell'Ulcera. La più frequente è quella duodenale, che è favorita da un'inflammazione della mucosa. Di conseguenza si può dire che eccessivi attacchi di collera o uno stato emotivo sempre dedito alla tensione, aumenta i succhi gastrici che con il tempo infiammano la mucosa stessa, favorendo e predisponendo l'individuo alla malattia.

In definitiva però visto che non è il mio campo, lascio ai medici chirurghi, l'interpretazione dei sintomi e la relativa diagnosi. Riflettendo insieme ciò che significa il termine (*DIA*, per mezzo; *GNOSIS*, Conoscenza).

Il nostro corpo parla a noi come le stelle parlano al Cosmo. In maniera reale ma impercettibile.

Per questo, anche se l'ho elaborato con il tempo e non subito, sostengo che chi si ritrova a lavorare con i bambini, ha una responsabilità maggiore rispetto ad avere come allievo di ginnastica, di nuoto o di yoga, un adulto.

Chi deve gestire un bambino è come se avesse tra le mani una piccola pianta delicata che andrà indirizzata bene, se si sbaglia nel farla crescere potrebbe risultare storta o inadeguata a dare frutti, rischierà addirittura di spezzarsi.

Chi deve gestire un adulto, si ritroverà tra le mani, una quercia rigida e già impostata. Non potrà fare granché se non potare qualche ramo e raccogliere i suoi frutti se saranno buoni.

La quercia rimarrà quercia, potrà solo migliorare la sua condizione. Mentre la piccola pianta potrà essere ogni cosa e il suo futuro dipenderà anche in parte dagli stimoli che riceverà.

Purtroppo però, oggi accade, come nel mio caso, che chi deve imparare e non ha nessuna esperienza lo mettono a lavorare con i bambini. Il classico tirocinio nelle palestre.

D'altro canto chi sa già il fatto suo vuole lavorare con gli adulti, vedendo il lavoro con i bambini un sinonimo d'incapacità. Questo perché l'orgoglio che vive dentro ognuno di noi, cresce in proporzione alle tacche che il tempo segna lungo il nostro cammino.

L'umiltà è la qualità che contraddistingue chiunque realmente è padrone del proprio mestiere.

Spero quindi, non solo metaforicamente parlando, che lo specchio possa essere un punto di partenza per molti altri nuovi pensatori del Corpo Umano.

Sicuramente il mio approccio "casuale" allo specchio, può ricondursi all'esigenza di quel determinato momento dove la mia parte inconscia voleva comunicare qualcosa alla controparte conscia.

Dico questo in quanto, molte volte ciò che portiamo dentro(Inconscio), tende come per esigenza a voler comunicare con la parte più esteriore(Conscio), cioè quella parte che sentiamo essere NOI.

Direi però, senza inoltrarci in psicoanalisi complesse, che da quel giorno il guardarmi allo specchio diventò: OS-SERVARMI allo specchio.

L'Arte

Dall'ormai famoso episodio dello Specchio, iniziò per me un nuovo modo di approcciare e di osservare non solo il mio corpo, ma soprattutto quello delle persone che incontro o vedevo durante la mia quotidianità.

Infatti in quel periodo facevo fare ginnastica prenataloria ai bambini, iniziai a fargli fare esercizi semplici, come camminare indietro o avanti, sulle punte o sui talloni. Come del resto molti miei colleghi facevano o fanno o faranno ancora. La differenza era che io mi munii di una macchina fotografica di quelle usa e getta, per fotografarli uno per uno. Mi ricordo ancora le innumerevoli macchinette fotografiche in plastica di color giallo, che sembravano giocattoli. Pensare che oggi gli stessi bambini usano il cellulare che fotografa o filma.

Tornando alle vicende motorie, dove all'epoca avevo solo 22 anni, più precisamente nel 1997, in quegli anni nessun genitore badava alla questione sulla privacy, quindi consiglio a chiunque oggi volesse ripercorrere le stesse mie esperienze, di chiedere sempre il consenso ai genitori, se si tratta di bambini, oppure alle persone direttamente interessate.

Quindi iniziai a fotografare quei ragazzini che avevano tra i 10 e 17 anni, immortalavo i loro corpi nelle posture più semplici. Il fatto di avere diversi corsi mi diede l'opportunità di avere questo mio primo approccio didattico su una fascia di età ampia.

I corpi tutti ovviamente differenti, ma con un comun denominatore che era quello della spontaneità. Infatti oggi