

Watermark Arts *Journal*

2019 Edizione

*La
Creativita
della
Salute*

Conversazione tra Bonnie Gintis e Elisabeth Osgood-Campbell



“La Creatività della Salute”

Conversazione tra Bonnie Gintis e Elisabeth Osgood-Campbell

Bonnie Gintis è da lungo tempo insegnante di Continuum, Elisabeth Osgood-Campbell è un nuovo membro dell'Associazione degli Insegnanti di Continuum. Di seguito discutono il concetto di “Creatività della Salute”.

Elisabeth: *Dalla tua prospettiva di esperta nell'insegnamento del Continuum, da Osteopata e da persona che sta vivendo e si sente bene nel 4° stadio del cancro, che cosa significa per te “Creatività della salute” e quali elementi della pratica del Continuum supportano questo processo?*

Bonnie: Tutti gli elementi della pratica del Continuum supportano la salute e il benessere. Il movimento, il respiro, il suono, la fluidità, la ricerca, l'esplorazione della coscienza, la curiosità, la creatività sono i fondamenti della salute e della resilienza.

Nel contesto del Continuum ho iniziato questa conversazione sulla salute come processo creativo con Emilie Conrad nel 1996. A quel tempo lei pensava che se avesse praticato abbastanza e se si fosse immersa più profondamente nel Continuum, le sue ginocchia, dove si era fatta male danzando quando aveva 20 anni (circa 35-40 anni prima), potessero rigenerarsi, ringiovanire e “tornare come nuove”. Le ho spiegato che la guarigione non ha a che fare con l'aggiustare o rendere come nuovo un corpo ammalato o che ha subito un trauma, come se niente fosse mai successo. La guarigione è il modo in cui il nostro corpo risponde, si rinnova creativamente, e si adatta alle sfide che ci troviamo davanti.

Sia che si tratti di un trauma cranico, di polmonite, di cancro, di usura e trauma nelle ginocchia, o di un taglio, il corpo trova i modi per riparare i tessuti che sono stati danneggiati come meglio può e poi si adatta alla nuova struttura e funzione del sistema.

In una certa misura il corpo ha l'abilità di guarire e di creare nuovo tessuto, come nel caso in cui si rimargina un taglio sulla pelle. Questo è creativo, in senso letterale. Il movimento libera il flusso del sangue, ossigena i tessuti, drena il sistema linfatico, rimuove le tossine e favorisce il rimodellamento e la crescita dei nuovi tessuti.

Questa è la “Creatività della Salute” a livello biologico e fisiologico. Ci sono vari gradi di apertura e abilità nel corpo delle diverse persone, nel riparare o adattarsi; e all'interno dell'individuo questo varia nelle diverse fasi della vita. Imparare a vivere con gli effetti della malattia o del trauma può essere una via senza uscita o un processo creativo di adattamento, come nel caso delle ginocchia di Emilie.

Le persone rispondono in modo diverso al trauma, alla malattia, alle lesioni, alcuni sono inabilitati e altri continuano a vivere una vita piena.

Elisabeth: *Questa visione della guarigione si collega al concetto di resilienza, secondo me. Sono affascinata dall'idea che le persone abbiano diverse capacità di rispondere allo stress. Come hai detto c'è una gamma di risposte alla malattia e alle ferite e nella capacità di innovarsi e di adattarsi.*

Bonnie: Per certi versi il modo in cui le persone gestiscono lo stress ha una componente innata.

Questo può essere genetico, può essere stato appreso o acquisito dalle circostanze, ma è radicato così presto nella vita che non sono sicura sia possibile riconoscerlo o spiegarlo.

Ci sono così tanti altri fattori, come l'alimentazione, il sonno, il vivere in un ambiente sicuro e gli effetti delle esperienze della prima infanzia. Alcune persone che soffrono per un trauma vissuto in tenera età, trovano difficile riprendersi dalla ferita o dallo stress mentre altri continuano a prosperare.

Questo è un mistero.

Elisabeth: *Credo che le pratiche del Continuum supportino la resilienza delle persone attraverso lo spettro della risposta allo stress. Vuoi dire qualcosa di più riguardo a come vedi i meccanismi coinvolti, a livello concreto o metaforico?*

Bonnie: Il Continuum favorisce la resilienza in molti modi. La pratica del Continuum nutre il discernimento nella percezione. Impariamo a differenziare le cose che sentiamo dall'interno (interocezione) da quelle che sentiamo provenire dall'esterno (esterocezione) del nostro corpo.

È stato dimostrato che le pratiche interocettive sviluppano la consapevolezza di sé e la resilienza. Quando sviluppiamo un vocabolario sensoriale, tre cose possono accadere in modo più efficace:

1. Trovare parole per ciò che sentiamo apre a nuove possibilità che sono opzioni. Nominare e descrivere le sensazioni apre i sensi ad una maggiore sottigliezza e varietà. Ma un vocabolario sensoriale non è composto solo di parole, gli elementi del vocabolario sono sensazioni. E' quindi di aiuto espandere la parte verbale e non dei vocabolari sensoriali. L'abilità di dare un nome a ciò che sentiamo alimenta la nostra immaginazione creativa che è necessaria alla persona per aprirsi alla possibilità che le cose possono essere diverse da ciò che sono.
2. Quando approfondiamo la nostra capacità di discernere tutte le cose, sentiamo e impariamo ciò che è significativo e ciò che necessita di attenzione, possiamo fare così scelte migliori. Quando le persone hanno una sensazione specifica del bisogno, si possono autoregolare meglio, sviluppano l'abilità di agire o di conciliarsi con il loro ambiente più efficacemente.
3. Quando non possiamo rispondere ai nostri stessi bisogni, se possiamo comunicare il nostro stato di bisogno agli altri, possiamo essere più specifici nel chiedere aiuto. Un medico o un altro operatore sanitario può rispondere più efficacemente se possiamo esprimere più accuratamente ciò che stiamo sperando.

Oltre agli effetti delle pratiche interocettive sulle persone che ricercano la salute e la guarigione, c'è un'efficacia che emerge dallo stato incarnato dell'operatore sanitario.

I dottori, le infermiere, e altri operatori della salute che sviluppano le abilità interocettive forniscono cure in modo più competente. Sviluppano un'augmentata maestria nell'ascoltare i pazienti e nella interpretazione delle informazioni palpatorie in un esame fisico, portando a migliorare complessivamente le capacità diagnostiche.

Gli operatori sanitari possono sviluppare confini migliori e simultaneamente accrescere l'empatia e la compassione, incrementando le competenze nel discernere quali aspetti dell'incontro con il paziente siano importanti e migliorando la capacità di scegliere dove porre l'attenzione. Tutto questo porta ad un minor rischio di esaurimento e a migliori risultati clinici.

Gli operatori sanitari che si dedicano alle pratiche interocettive per loro stessi (come il Continuum) fanno scelte migliori sia nel prendersi cura di sé che degli altri.

Quando gli operatori della salute danno valore all'essere informati dalla saggezza del corpo, tendono a trasmettere questo valore ai loro pazienti: il che porta ad una cura degli altri più efficace.

Queste pratiche portano inoltre ad una maggior resilienza nella vita professionale dell'operatore sanitario soggetto ad alti livelli di stress.

Tutti traggono beneficio dalle pratiche del movimento somatico interocettivo.

Elisabeth: *In merito a questa consapevolezza interocettiva, molte persone trovano difficile sentire se stesse internamente perché la tradizione culturale non ci insegna a portare attenzione o a dar valore alle informazioni sensoriali dall'interno del nostro corpo fino a quando non ci ammaliano o ci feriamo. Alcune persone arrivano alla pratica del Continuum e faticano, per loro è sconosciuta l'idea di dirigere da sé il movimento della pratica perché sono solitamente dipendenti dall'insegnante che mostra loro che cosa fare.*

Bonnie: Il Continuum è una pratica stimolante e profondamente gratificante, richiede impegno e va presa sul serio. Molte persone non hanno le competenze di base per impegnarsi completamente in questa ricerca non strutturata. Alcune persone che provano la pratica del Continuum hanno difficoltà ad essere indipendenti e autonome. Preferirebbero una classe con un insegnante che guida gli esercizi in una posizione frontale. Le definizioni dirette dall'esterno guardando e ascoltando l'insegnante, guardando gli altri partecipanti, guardandosi nello specchio aiutano a dirigere il loro movimento. Queste persone potenzialmente trarrebbero beneficio dal coltivare un'ampio repertorio di possibilità di movimento, ma non è facile per loro. Coltivare le abilità di fare un movimento auto diretto è qualcosa di unico del Continuum, non ci sono molte pratiche somatiche che sono guidate dalla improvvisazione della curiosità interocettiva.

Elisabeth: *Nella mia esperienza come praticante di tecniche di danza, dello yoga e altre forme codificate di esercizio, il processo di seguire la curiosità nel Continuum ha aperto un intero nuovo mondo di possibilità nel movimento.*

Bonnie: Il Continuum è il jazz delle pratiche somatiche di movimento perché è improvvisato. I musicisti di jazz possono improvvisare un tema iniziando da una canzone conosciuta e poi lasciare che venga trasformata totalmente dalla loro improvvisazione creativa. Nella pratica del Continuum facciamo qualcosa di simile con il movimento. Può essere che iniziamo la nostra esplorazione/improvvisazione facendo il movimento dell'infinito (a forma di 8) attraverso e intorno al centro dei nostri cuori ma i movimenti iniziano a mutare man mano che improvvisiamo seguendo le nostre sensazioni e percezioni. Come il musicista di jazz inizia con una canzone e poi improvvisa, così i praticanti del Continuum iniziano una sequenza di immersione e trovano un'espressione spontanea di variazioni sul tema quando esplorano.

Il Continuum potenzia colui che lo pratica poiché pone il potere all'interno. Un insegnante di Continuum potrebbe presentare una sequenza di movimenti, respiri e suoni e domandare alla classe : “ fate questo e ditemi cosa succede; ditemi cosa sperimentate”.

Questo non succede spesso nelle lezioni sul movimento di altro tipo. Quando l'insegnante è considerato l'autorità, le persone non danno valore alla loro esperienza tanto quanto farebbero se considerassero di esserne gli autori.

Elisabeth: *Per me, questo movimento diretto dall'interno di solito comporta il rallentare abbastanza per far sì che più sensazioni sottili possano iscriversi nella mia consapevolezza.*

Bonnie: Un aspetto della pratica del Continuum implica imparare a rallentare e cambiare il nostro ritmo. Il ritmo cambia e l'improvvisazione permette al potere interno di svilupparsi.

La fretta con cui lottano molti di noi nella vita quotidiana crea una scissione tra l'attività mentale e il nostro corpo. Quando ci affrettiamo i nostri pensieri si proiettano nel futuro superando il nostro corpo. Questo è il motivo per cui alcuni di noi pensano di essere soggetti a incidenti o di essere goffi. Quando ci affrettiamo non prestiamo attenzione a dove il nostro corpo effettivamente si trova.

Il Continuum non è la sola pratica di movimento improvvisato. In molte forme avanzate di Tai Chi, Chi Gong, arti marziali, i professionisti imparano a seguire il Chi e la pratica risultante assomiglia molto al Continuum.

I movimenti spontanei del bambino sono un'altra espressione dell'esplorazione del movimento diretto dall'interno che assomiglia al Continuum. Possiamo essere ispirati dai bambini ma non possiamo ritornare ad essere aperti come nell'infanzia. Ci sono altre pratiche di improvvisazione come la Contact Improvisation, danze di improvvisazione come il tango o la danza libera, l'improvvisazione con dei musicisti, tutto questo ha benefici simili ma non equiparabili al Continuum. Più si ha “forma”, minore è il beneficio potenziale.

Nella nostra cultura raramente abbiamo l'opportunità di esplorare movimenti che si fondano sul piacere sensoriale e la curiosità interocettiva senza attribuire loro un significato sessuale.

Il movimento senza schemi ha un enorme potenziale creativo se non limitiamo la sua espressione giudicandolo o attribuendogli un significato.

Elisabeth: *Dalla tua prospettiva come può il movimento senza schemi, improvvisato supportare la salute e il benessere di qualcuno?*

Bonnie: Incrementare la varietà, la capacità e la complessità dei movimenti, dei respiri e dei suoni accresce la nostra resilienza, amplia lo spettro di ciò che possiamo utilizzare quando ci troviamo di fronte ad una difficoltà di salute o benessere. Avendo praticato la respirazione e il movimento in modo diverso in un ambiente protetto, per esempio in un seminario di Continuum, permette di attingere da quell'esperienza se ne avete bisogno nella vita reale come nel caso di un'emergenza sanitaria.

Il movimento senza schemi invita anche l'espressione del nostro corpo fluido, la nostra natura fluida, che non può essere pianificata in anticipo o eseguita come abitudine.

La testimonianza di sé è un'abilità preziosa e cruciale nella creatività della salute. È necessario conoscere la differenza tra la propria esperienza e l'idea che si ha della stessa, imposta dal proprio punto di vista, dagli insegnanti, dai medici, dalla famiglia e dalla cultura.

Affinché ci sia un cambiamento, qualcosa di nuovo deve accadere. C'è un enorme valore nella improvvisazione, al contrario delle abitudini ordinarie, della distrazione o degli esercizi che avete già visto o fatto. Nella pratica del Continuum si ha il dispiegarsi del movimento momento per momento. Emile era solita dire: “ Se conoscete ciò che state facendo, fate una pausa. Se conoscete che cosa succederà dopo, fate una pausa e aspettate qualcosa di nuovo”.

Fare una pausa e aspettare che arrivi un impulso per procedere in un modo nuovo permette l'accesso alle possibilità che non si potrebbero conoscere seguendo solo quello che già si conosce. La gamma dei potenziali benefici non c'è se siete controllati da un programma e fate solo ciò che è familiare.

Le nostre idee su come ci muoviamo possono limitarci: le nostre idee fisse sul nostro corpo creano “un sistema chiuso”. La rigidità inibisce la creatività del nostro sistema che come tutti i sistemi biologici è essenzialmente “un sistema aperto”. I sistemi chiusi tendono a deteriorarsi per la mancanza di risposte nuove. Il movimento che è una forma di nuova informazione è un tipo di nutrimento.

Un sistema aperto ci procura opportunità per poter cambiare.

Elisabeth: *Nella pratica del Continuum c'è anche l'elemento chiave “ l'attenzione aperta”, come si collega a questa conversazione?*

Bonnie: L'Attenzione Aperta nella pratica del Continuum, per me, è una combinazione di mindfulness e curiosità: Prestiamo attenzione intenzionalmente, senza giudizio, con apertura e curiosità. Dopo (o durante) un movimento di esplorazione scegliamo di riposare, di non muoverci esternamente e volontariamente, per osservare le sensazioni interne e i movimenti che sempre accadono dietro al normale stato di consapevolezza. Questa pratica è molto rilassante e fa bene al nostro sistema nervoso parasimpatico, che spesso viene dirottato dalle risposte del nostro sistema nervoso simpatico da questo pazzo mondo moderno.

Nell'Attenzione Aperta coltiviamo l'ascolto sentito silenzioso e ci sganciamo dal nostro modo abituale di prenderci cura di noi stessi. Siamo più disponibili ai ritmi di base del nostro corpo, e ai movimenti inaspettati di altri domini della coscienza che possono emergere quando rallentiamo e permettiamo a noi stessi di riposare e ascoltare questo stato dell'essere.

Elisabeth: *Il respiro e il suono sono elementi fondamentali nella pratica del Continuum. Quale ruolo giocano in questa esplorazione della salute come processo creativo?*

Bonnie: Iniziamo con il respiro perché è fondamentale per la vita, è il segnale dell'inizio della vita sulla terra. E' mobile, è sempre presente. Avere un accesso costante al nostro respiro è una porta d'ingresso al mondo naturale. Il corpo è la nostra natura selvaggia portatile, il respiro è ciò che ci accende e ci mantiene vivi. Sebbene ci siano molti parametri che possono essere usati per segnare l'inizio e la fine della vita, penso che la maggior parte delle persone sarebbe d'accordo che il primo respiro all'uscita dall'utero sia una pietra miliare significativa e che una volta esalato l'ultimo respiro la vita della persona sia funzionalmente finita.

Possiamo sentire il respiro, udire il respiro, toccare il respiro, gustare e annusare il respiro, qualche volta possiamo anche vedere il respiro. E' disponibile a così tanti sensi. Lo possiamo sentire direttamente come flusso d'aria che si muove e indirettamente come se il corpo si muovesse in risposta alla sua presenza in movimento.

Molti anni fa ero condirettrice alla conferenza degli Osteopati Americani e ho invitato un neuroanatomista a tenere una lezione di 90 minuti dal titolo “ I muscoli e i movimenti della respirazione”.

Accettato il mio invito, mi ha richiamato il giorno dopo nel panico. Aveva realizzato che avrebbe dovuto parlare del corpo intero per coprire l'argomento e che non avrebbe potuto farlo in 90 minuti di conferenza. L'aveva capito: ci potrebbero essere parti del corpo direttamente responsabili di movimenti specifici nella respirazione ma fondamentalmente l'intero corpo muove e cambia forma con il respiro.

Quando insegno nei workshop di Continuum spesso domando alle persone di sentire il cambiamento della forma nello spazio tra le dita dei piedi e le dita delle mani quando inspirano ed espirano. All'inizio alcuni di loro mi guardano con sguardi vuoti, ma alla fine del seminario la maggior parte delle persone può sentirlo. Quello di cui sto parlando non è una nuova fervida creazione dell'immaginazione, è un sottile movimento di risposta distintamente materiale in tutto il corpo.

Elisabeth: *Quello di cui stai parlando è più tangibile dell'esplorazione della respirazione cellulare usando l'immaginazione creativa?*

Bonnie: So che nel Body Mind Centering esiste un'idea di percepire la respirazione cellulare. Si basa su qualcosa che effettivamente accade nel corpo ma il livello cellulare non è necessariamente sincronizzato con la respirazione reale. Penso che sia un'esplorazione preziosa dell'immaginazione creativa il conoscere che le nostre cellule si stanno espandendo, contraendo e scambiando nutrienti e prodotti di scarto a livello della membrana cellulare, entrando e uscendo e immergendosi aprirsi per cercare di sentire il processo.

La nostra immaginazione creativa può farci entrare in una zona che altrimenti potremmo non trovare in noi stessi ma dobbiamo fare attenzione a non prendere ogni cosa alla lettera.

Elisabeth: *Hai parlato di come lavorare con il respiro sia un processo creativo nel Continuum. In che modo il suono si collega a questo argomento?*

Bonnie: Vibrando il respiro ottenete il suono. La vibrazione si può sentire localmente o ad una certa distanza. La vibrazione si muove attraverso ogni tessuto, fluido e spazio nel corpo e si muove molto lentamente nell'aria, 4-5 volte più velocemente nell'acqua e ancora più velocemente nei solidi. Ha un profondo effetto nel corpo intero che è per il 70 per cento composto d'acqua.

Quando uniamo la consapevolezza del respiro e del suono, lo spettro del potenziale sensoriale è immenso. La nostra consapevolezza della vibrazione può essere ricca quanto l'effetto della vibrazione stessa. L'atto di portare consapevolmente l'attenzione all'impulso sensoriale della vibrazione del suono ha anche un effetto benefico nell'aiutare e mantenere l'attenzione delle persone impegnata durante le esplorazioni.

Elisabeth: *Questo mi fa pensare a come il modellare la bocca e i tessuti della gola si collega alla creatività della salute.*

Bonnie: Cambiare la forma della bocca, del naso, della gola e della lingua quando si produce il suono può risvegliare schemi di movimento e posture abituali e aprire possibilità creative specialmente con suoni che non sono linguisticamente familiari.

La "O paffuta", per esempio, è un respiro del Continuum che si compone del suono della "O" mentre si gonfiano le guance, ottenendo una variazione del suono linguistico comune (O) combinato con una posizione insolita del corpo (le guance gonfiate).

Questo influisce direttamente sulla struttura e funzione della bocca, della lingua, della gola, della mandibola e del volto e indirettamente influenza tutti gli aspetti interconnessi dell'intero corpo: la fascia, i muscoli, le ossa, il sistema nervoso, le risposte emozionali, la funzione degli organi, la circolazione.

Nuove sensazioni inducono nuove percezioni, nuovi pensieri, nuove azioni, nuove possibilità nel vivere. La creatività della salute ha più opzioni con le quali crea e innova se abbiamo ampliato la nostra capacità di respiro, di movimento, del suono, del pensiero, del tocco, della sensazione e dell'immagine di altri modi di essere.

Elisabeth: *Puoi commentare la complessità e l'imprevedibilità del processo creativo?*

Molte persone chiedono se possono fare un'esplorazione per guarire qualcosa di specifico, la fibromialgia per esempio, ma quando ti avvicini alla salute attraverso la creatività non c'è sempre una causa diretta, un effetto o una relazione ovvia e lineare tra la pratica del Continuum e il risultato di una salute migliorata.

Bonnie: Non puoi fare Continuum e aspettarti di raggiungere un risultato particolare perché una specifica aspettativa limiterà le possibilità della tua pratica. Devi essere disposto ad esplorare e così la ricerca senza limiti precisi fornirà una maggiore probabilità di condurti ad un'intuizione inaspettata della cura di sé, o ad una imprevedibile distensione del tuo corpo nel tentativo di adattarsi creativamente o risolvere una malattia.

Esercitarsi nel Continuum “così da _____ (e concludete voi la frase)” vi trattiene nel territorio familiare. Il nostro cervello ama l'equilibrio tra ciò che è familiare (conforto) e ciò che è nuovo (creatività) , così è necessario coltivare la consapevolezza delle volte in cui scegliamo la sicurezza e limitiamo la creatività.

La creatività non sempre produce risultati auspicabili. Domanda a qualsiasi artista o scrittore, ti diranno che per ogni tentativo ci sono innumerevoli uno, due, tre e centinaia di bozze che vengono scartate. La creatività della salute non è diversa. A volte il corpo va oltre o manca il bersaglio o tenta una possibilità che finisce per non funzionare. Ci sono così tante variabili che influenzano l'espressione della salute in ogni momento che abbiamo bisogno di impegnarci in un processo continuo e infinito per accompagnare il nostro corpo in un processo di guarigione adattiva.

Non c'è fine alla creatività della salute in un sistema vivente. Il corpo è un processo, non un oggetto con una fine statica. La fine potrebbe essere la morte, ma davvero non lo sappiamo. Io so che finché siamo vivi la guarigione non può essere “finita”.

Elisabeth: *Parlando dei diversi respiri e suoni che potenzialmente creano più scelte all'interno del corpo mi fa pensare alla fascia. Quanto è influenzata la fascia dalla pratica del Continuum?*

Bonnie: La domanda che mi stai ponendo sulla fascia si applica a tutti i tessuti che sono nati da un comune tipo di tessuto embriologico: il mesoderma. Il termine “tessuto connettivo” descrive una famiglia di tessuti che sono costituiti da collagene, incorporato nella sostanza fondamentale e che di solito include altri tipi di cellule. Questa categoria di tessuti include muscoli, ossa, tendini, legamenti, cicatrici, dischi, il tessuto areolare diafano e lasso che scorre nel grasso. Il tessuto connettivo circonda ogni organo, ogni muscolo, ogni struttura nel corpo.

Ciò che rende i tessuti connettivi unici è il loro elevato contenuto di acqua e la loro capacità di trattenere e rilasciare acqua per cambiare forma e densità quando necessario. Il fenomeno gel/sol di cui parliamo nel Continuum è causato da questo meccanismo.

Il polpo è il simbolo di questa abilità. Quello che è in grado fare è così enfatizzato perché non ha le ossa. Un polpo gigante può arrivare quasi a liquefare il suo corpo e strisciare in spazi minuscoli perché tutto il suo tessuto connettivo può amalgamarsi con l'acqua e entrare nello stato “sol” che è estremamente liquefatto e mutevole.

Parliamo anche di “fenomeno piezoelettrico” nella pratica del Continuum. Ogni volta che ci flettiamo, curviamo, premiamo, spingiamo, tiriamo, attorcigliamo, comprimiamo o cambiamo forma in ogni modo, stimoliamo il corpo a dare nuova forma al nostro tessuto connettivo per soddisfare le esigenze. Per esempio, se giocate a tennis sarete più sviluppati ed avrete delle ossa più grandi e compatte dal lato della vostra mano dominante. Questa capacità di rimodellarsi per andare incontro alle richieste è evidente in uno sport asimmetrico come il tennis, ma succede costantemente in tutto il nostro corpo in risposta alle richieste della vita quotidiana: stare seduti, stare in piedi, camminare, utilizzare un martello pneumatico, piegarsi, alzarsi o fare qualunque lavoro e attività che facciamo durante il giorno.

L'abilità creatività interna del corpo si adatta ed esprime sempre se stessa nelle modalità in cui si riorganizzano il tessuto, lo spazio, le cellule, i fluidi e l'acqua per sostenere le esigenze della vita incarnata.

Elisabeth: *Non abbiamo ancora parlato del cambiamento della nostra relazione con la gravità che è un principio fondamentale nel Continuum. In che modo il cambiamento del nostro rapporto con la gravità influenza il processo creativo della salute dal tuo punto di vista?*

Bonnie: Il corpo crea abitudini di supporto nei tessuti. Cambiare la nostra relazione con la gravità è uno dei molti modi potenti che può influenzare l'intero corpo contemporaneamente. E' come un “allenamento incrociato” per la vita. Possiamo assumere molteplici orientamenti alla gravità, come essere sospesi lateralmente, o inclinati a testa in giù, per ottenere prestazioni ottimali nella relazione primaria con la gravità verticale. Creare nuove angolazioni con la gravità aumenta la flessibilità e lo spazio e ci aiuta a sostenere e gestire gli effetti dell'impatto quando cadiamo.

La capacità di orientarsi agli aspetti inattesi e impegnativi della vita è più facile se ti sei esercitato con qualcosa di relativamente facile come la gravità.

Non sono solo i tessuti connettivi del sistema muscolo-scheletrico che rispondono ai cambiamenti di gravità o nei capovolgimenti. Tutto ciò di cui sto parlando in riferimento al tessuto connettivo si applica ai nostri organi, ai nostri pensieri ed emozioni, al nostro sistema nervoso, alla nostra circolazione, a tutti i nostri fluidi e altro ancora. Ogni aspetto di noi stessi risponde al movimento e alla gravità. I nostri organi sono racchiusi nella guaina del tessuto connettivo. Quando cambiamo relazione con la gravità creiamo spazio e libertà intorno e negli organi. E' ovvio che quando sentiamo un cambiamento in un muscolo teso, per esempio, la stessa cosa accade anche negli organi la cui struttura e funzione è più difficili da percepire come i reni o la milza.

Elisabeth: *Puoi dire qualcosa di più su come il cambiamento della nostra relazione con la gravità può influire sui nostri organi e sul funzionamento essenziale, per esempio la nostra capacità polmonare?*

Bonnie: La struttura e la funzione nel corpo sono interconnesse, e la relazione va in entrambe le direzioni. Il modo in cui utilizziamo il nostro corpo (funzione) cambia la sua struttura, la sua dimensione, la sua forma, la sua densità. Il modo in cui siamo formati e organizzati (struttura) influenza il modo in cui funzioniamo.

Se ti siedi tutto il giorno accasciato sulla sedia di fronte ad una tastiera, il tuo corpo si adatta a quella posizione per favorire quello che gli stai chiedendo di fare. Se la tua schiena si arrotonda poi anche ciò che è all'interno della schiena deve cambiare. I tuoi polmoni si comprimono, non possono gonfiarsi al massimo in questa posizione, quindi non sono solo la colonna, le costole, i muscoli e la fascia ad essere influenzati. Non vogliamo rimanere bloccati in queste posture del "tagliare la legna, trasportare l'acqua" perché le esigenze funzionali alterano la nostra struttura ad altri livelli.

Quando ci sdraiamo per andare a dormire, cambiamo la nostra relazione con la gravità e si ha una grande quantità di guarigione e rinnovamento. Nel Continuum approfondiamo ulteriormente gli effetti del cambiamento della nostra relazione con la gravità lavorando orizzontalmente ai lati delle sedie e appesi per le caviglie a una barra di esplorazione. Sebbene ci sia una componente specifica della guarigione che ci richiede di dormire, possiamo almeno invitare cambiamenti di relazione con la gravità per aiutare ad arricchire le necessità di un bipede in stazione eretta che non si muove abbastanza.

Meccanotrasduzione è un termine che descrive come il movimento comunica e media il cambiamento a livello cellulare e subcellulare. Si è visto che il movimento cambia il nostro DNA, non si tratta solo di rafforzarci o allungarci!

Elisabeth: *Sperimento molto piacere nel momento in cui cambio relazione con la gravità (per esempio nel capovolgimento). Ma sono consapevole che ci sia una gamma di risposte, che includono la scomodità e il disorientamento che possono essere parte di ogni processo creativo verso una maggior salute e benessere.*

Bonnie: Il nostro sistema nervoso è solo questo: un sistema nervoso. Quando cambiamo la relazione con la gravità siamo programmati per rispondere come se cadessimo o fossimo in pericolo. L'istinto di sopravvivenza può creare disagio, ma si spera di avere l'abilità di discernere ciò che è una minaccia reale da quella che percepiamo essere una minaccia e quindi scegliere la nostra risposta. Per creare qualcosa di nuovo dobbiamo entrare nell'ignoto e questo ci può provocare una reazione. Per essere resilienti e innovativi nella nostra salute e benessere abbiamo bisogno di esercitarci ad esplorare l'ignoto e l'imprevedibile in un ambiente sicuro e poi vedere come questo sia d'aiuto nella nostra vita, dove potremmo trovarci a scivolare sul ghiaccio o inciampare sulle scale e doverci destreggiare nella gravità.

C'è sempre un equilibrio tra la libertà e la stabilità. Per esempio molti danzatori hanno una gamba di supporto più forte, e una gamba libera che possono sollevare o calciare più in alto. Abbiamo bisogno di un supporto di base in tutto il corpo per essere in grado di muoverci liberamente.

Si può percepire una sensazione di liberazione nell'essere in una nuova relazione con la gravità così come una risposta di ansia. La pratica del Continuum ci invita ad esplorare il disagio e a discernere la novità dalla minaccia. Il concetto di Emilie sulla forza fluida evidenzia un aspetto importante dell'origine dalla stabilità: è la forza fluida, piuttosto che la rigidità, ad unire contemporaneamente la libertà e la stabilità nell'interezza. Questo è centrale nella creatività della salute e nella vita ed è vero in tutti gli aspetti della vita. Se siamo musicisti jazz, una formazione solida ci permette di improvvisare all'estremo e di non perderci in una cacofonia caotica.

Se abbiamo una casa solida, questo potrebbe permetterci di essere più avventurosi nei nostri viaggi. Se abbiamo una forza fluida globale, possiamo muoverci ampiamente senza ferirci.

Elisabeth: *Nella mia esperienza la forza fluida è un concetto veramente trasformativo nel Continuum. Dopo molti anni di sentirmi malaticcia e affaticata sono rimasta stupita dal senso di potere ed energia che ho percepito attraverso il processo del cambiamento della mia relazione con la gravità, mi ha fatto sentire veramente più forte fisicamente e mentalmente. Ho realizzato che posso essere qualcosa di più di un “bipede umano”. Una serie di possibilità evolutive si è aperta espandendo il mio concetto del sé che a sua volta ha profondamente influenzato la mia salute e benessere. La mia esperienza cinestesica nell'accrescere la forza e la vitalità ha richiesto di modificare le mie opinioni e ciò di cui ero capace. Cosa pensi riguardo a come i cambiamenti nei tessuti si collegano ai cambiamenti dei modelli di pensiero e consapevolezza?*

Bonnie: Penso che chiunque pratichi il Continuum sperimenti questo sblocco delle limitazioni che pensava fossero fisse e che si sono rilevate non esserlo. La relazione con le limitazioni o problematiche cambia o si scopre come compensarle o lavorarci attorno creativamente. Questo tipo di paradigma del cambiamento dell'immagine di noi stessi non accade in una classe di aerobica!

Elisabeth: *Questo mi fa pensare al processo “dell'alto verso il basso” e il contrario “dal basso verso l'alto” (due modi diversi di elaborare le informazioni sensoriali con cui entriamo in contatto) di cui parlano le persone nel settore delle neuroscienze: se sia il pensare nell' “ordine superiore” a dare forma alla nostra esperienza sensoriale o vice versa. Il paradigma dominante dice che le nostre idee creano la realtà, ma, nella mia esperienza, l'esperienza cinestesica sviluppa la forza e la vitalità nei miei tessuti connettivi richiedendomi di cambiare le opinioni che ho di me stessa e di ciò che sono capace. Cosa pensi riguardo al modo in cui i tessuti cambiano in relazione al cambiamento dei modelli di pensiero e di consapevolezza?*

Bonnie: Il modello popolare nella nostra cultura della connessione Corpo-Mente / Mente- Corpo o il processo “dall'alto verso il basso/dal basso verso l'alto” in neuroscienza è un modello accettabile ma non rappresenta la totalità del processo. E' alquanto bidimensionale e lineare. La maggior parte delle informazioni ha origine nel corpo e invia segnali “verso l'alto” al sistema nervoso centrale e noi le esperiamo come attività mentale; questo ci permette di rispondere cognitivamente a ciò che sta accadendo nel nostro corpo. Può succedere anche l'opposto, possiamo avere un processo mentale che filtra “verso il basso” e influenza il nostro corpo. Possiamo rimanere intrappolati nel categorizzare la nostra esperienza in questo modello e limitarne le possibilità.

La pratica del Continuum può influenzare e cambiare l'intero sistema, in modo multidimensionale e contestuale. Ogni cambiamento in una parte ha un influsso sull'intera struttura. La totalità è capace di creare contemporaneamente un vero e proprio cambiamento di paradigma. Questo è ciò che è così creativo nella pratica. La possibilità che abbiamo di stare sdraiati nella quiete, di entrare nell'attenzione aperta e di sentire l'effetto sulla totalità è RADICALE.

Elisabeth: *Quando percepiamo la totalità del nostro essere, iniziamo anche a sentire la totalità del campo in cui operiamo - nella relazione con le altre persone e con il mondo naturale.*

Bonnie: La natura del Continuum ci guida nella modalità di essere con noi stessi e gli altri e di creare una maggior salute inter-relazionale. Quando osserviamo la nostra esperienza, sperimentiamo noi stessi come “altro”. Questo ci porta ad una migliore funzione di auto regolazione, compassione di sé, e migliora il funzionamento inter-relazionale con gli altri. Lo sviluppo della nostra abilità di essere testimoni valorizza la nostra resilienza e il funzionamento globale nella vita.

La separazione è artificiale ma è necessario differenziare per collegare le cosiddette parti in un tutto connesso. Amiamo parlare delle cose come separate, come “craniale”, “fasciale” o “sè” ma ogni cosa è intimamente interconnessa. Questo è ciò che ha sapientemente elaborato Dan Siegel nella sua teoria della neurobiologia interpersonale.

La parola “ anatomia” deriva dal greco e significa “tagliare”. Impariamo molto quando studiamo le parti, ma se non riconduciamo le parti ad un insieme integrato, il sistema è limitato. E' utile parlare di parti del corpo e di sistemi ma il corpo non sa che è diviso in questo modo. Dobbiamo ricordare di riportare le parti all'intero.

Questo si applica all'aspetto inter-relazionale della pratica del Continuum tanto quanto allo stare al mondo. Se capiamo la differenza tra noi stessi, gli altri e il nostro ambiente e la nostra interconnessione, avremo una migliore opportunità di vivere in un mondo sano.

Elisabeth: *E' affascinante parlare di questo in termini teorici ma tu hai effettivamente vissuto questo processo creativo della salute. In che modo la pratica del Continuum in particolare ti ha supportata nell'affrontare la diagnosi di carcinoma mammario al 4 stadio?*

Bonnie: Ho citato Emilie in un saggio che ho scritto intitolato: **Il Continuum in una situazione di incertezza**. "Trovarsi di fronte all'impossibile ci obbliga a porci domande inaspettate". Di fronte ad una malattia terminale, ho iniziato a pormi domande inaspettate, e sono qui 10 anni dopo, che continuo a fare delle domande, e ascolto. Ho ancora il cancro, sono viva e in salute.

Mi è stato diagnosticato un cancro al seno con metastasi nel 2009. Avevo fatto una mammografia alcuni mesi prima, così non pensavo ad un cancro al seno fino a quando non ho percepito un dolore intenso e un gonfiore sul mio sterno e alcune costole. La biopsia allo sterno, che si era gonfiato alla dimensione di un piccolo pompelmo, ha rivelato la presenza di un cancro al seno. Il cancro al seno si è sparso nelle mie ossa: sterno, costole, clavicole, scapole e pelvi. Lo sterno è diventato tanto sottile quanto un guscio d'uovo per il tumore che si espandeva all'interno dello spazio midollare dell'osso che si era fratturato dopo la biopsia. I tumori metastatizzati erano già dolorosi e a questo si è aggiunto il dolore per la frattura. Ho capito come respirare senza muovere il mio sterno o le costole superiori del mio lato destro. Questo mi ha permesso di riposare mentre ho iniziato a guarire e ad adattarmi a vivere con il cancro. Senza i miei anni di pratica del Continuum non so se avrei potuto gestire questa prova.

L'imperativo della mia diagnosi di cancro mi ha guidata nel comprendere profondamente che ho bisogno e voglio muovermi perché amo sentirmi viva e poiché sono un essere in movimento. Il cancro è la più difficile e complicata relazione che abbia mai avuto. Vivere in relazione con la salute e il cancro invece di creare una relazione di antagonismo con la malattia mi ha permesso di esprimere la mia natura, che è movimento. La guarigione non ha a che fare con il migliorarsi o sradicare ciò che è sbagliato. E' l'espressione della mia natura che è movimento. E' la creatività della salute, la cui espressione è amplificata dalla mia pratica del Continuum che mi ha permesso di fiorire e di sentirmi viva in una vita che va al di là di ogni aspettativa.

Elisabeth: *Che dono profondo sono queste pratiche! Grazie per aver condiviso la tua esperienza personale e la tua competenza professionale attraverso questo dialogo dinamico con me.*



BONNIE GINTIS



Bonnie Gintis è osteopata, insegnante di Continuum e insegnante di meditazione mindfulness. Il suo approccio innovativo alla cura di sé ha preso forma grazie a più di 20 anni di studio e insegnamento al fianco di Emilie Conrad, 30 anni di pratica osteopatica e 40 anni di pratica di meditazione. Dal 2009 esercita la sua professione privatamente e ora dedica la sua vita all'insegnamento, alla scrittura, all'esplorazione di nuovi modi di favorire la salute e il benessere. È autrice di *Engaging the Movement of Life: Exploring Health and Embodiment Through Osteopathy and Continuum*.

Per ulteriori informazioni: www.bonniegintis.com

ELISABETH OSGOOD-CAMPBELL

Elisabeth Osgood-Campbell, terapeuta di arti espressive, danzatrice, insegnante e ricercatrice, ammira e nutre il corpo in quanto processo creativo continuo. Come membro della facoltà Tamalpa Institute e dell'Associazione Insegnanti di Continuum, guida pratiche di consapevolezza del corpo in sessioni di gruppo e individuali a Boston e a New York.

Dopo aver lavorato per 9 anni nel Consiglio di amministrazione di ISMETA (The International Somatic Movement Education and Therapy Association), Elisabeth ora è codirettrice del comitato di ricerca e pubblicazione di Ismeta e presenta a livello internazionale l'educazione e la terapia di movimento somatico.

Per ulteriori informazioni: www.elisabethosgood.com



TRADUZIONE

Annalisa Dondi e Simona Arbizzani.

www.watermarkarts.org