



JADER TOLJA NELLEKE DON

CORPO MODA MENTE

RIPENSARE IL VESTIRE DAL PUNTO DI VISTA DEL CORPO



JADER TOLJA NELLEKE DON

CORPO
MODA
MENTE

RIPENSARE IL VESTIRE DAL PUNTO DI VISTA DEL CORPO

Edizioni Il Punto d'Incontro

NOTA DI ORIENTAMENTO:

I capitoli veri e propri del libro hanno un **Titolo** e **Sottotitolo** e il loro testo è scritto in tondo.

*I testi in corsivo con un **Titolo scritto a mano** contengono racconti e aneddoti scritti appositamente per questo libro, compresi quelli che gli autori hanno scritto a titolo personale (contraddistinti dalle rispettive iniziali).*

*I box scritti in corsivo e che hanno il **Titolo in grassetto** contengono brevi testi tratti da opere di altri autori a integrazione del testo principale.*

Si è usato il *corsivo* per tutte le citazioni letterali e, in appendice, per distinguere le esperienze pratiche dai commenti alle stesse.

Nelle citazioni è stata riportata tra parentesi la qualifica degli autori quando non già universalmente noti e solo in occasione della prima volta in cui compare il loro nome.

PROLOGO:
VESTIRE
SENZA
SOFFRIRE

"Altrimenti non ho alcuna chance"

Mia madre mi ha lasciato stare a piedi nudi per la gran parte della mia infanzia. La sofferenza che sentivo soprattutto quando alla fine della stagione estiva era tempo di reindossare le scarpe, non veniva mai "spiegata". Era come se fosse un dato di fatto: ti vesti e quindi soffri. Normale, non c'era nessuna domanda da fare.

L'atteggiamento di considerare questo tipo di sofferenza come normale mi è ritornato in mente qualche anno fa quando, come formatrice, mi è capitato di partecipare a uno dei principali marketing forum europei che per l'occasione si teneva su una nave nel mediterraneo. Nel corso di un paio di giorni mi ritrovai a fare una serie di colloqui individuali della durata di un'ora.

Alla fine del primo giorno è entrata nella mia stanza una giovane donna. Era vestita all'ultima moda: gonna sopra il ginocchio, camicetta scollata e scarpe a punta con tacchi alti. Era piuttosto esausta. Si è accasciata sul divano accanto a me e ha emesso un profondo sospiro. Mi ero appena tolta le scarpe perché sentivo che i miei piedi avevano bisogno di spazio, e lei si è messa a guardarli con una specie di invidia.



"Perché non ti togli le scarpe anche tu?" le ho chiesto. Ha esitato un attimo, ma poi lo ha fatto. Con mio grande stupore, invece di approfittarne per stendere

*“Non siamo al mondo
per soddisfare le aspettative degli altri.”*

Fritz Perls (psicoterapeuta)

le dita, le ha arrotolate sotto la pianta del piede. “Mi fanno malissimo” ha detto.

Mi spiega di aver appena rilevato l'impresa di famiglia e di avere il timore di deludere le aspettative del padre. Racconta di avere problemi a stare dritta e di sentire come se avesse un peso enorme che le preme continuamente sulle spalle. Ha paura di non poter reggere ancora a lungo lo stress e la stanchezza. C'è un modo di dire olandese per chi si spinge oltre i propri limiti: si dice che cammina sulla punta delle dita dei piedi. Le ho confessato che era stata esattamente l'impressione che mi aveva dato vedendola entrare.

Nel tempo che ci rimaneva le ho offerto di lavorare sui suoi piedi. Mi è sembrato che a poco a poco cominciasse a rilassarsi, i muscoli delle spalle si sono sciolti e i piedi si sono aperti fino a aderire completamente a terra. Si percepiva un senso di sollievo.

*Poi la donna ha raccolto le scarpe e vi ha rimesso i piedi a forza con un'espressione di sofferenza sul volto. Quando le ho suggerito la possibilità di tornare in cabina a cambiarsele, mi ha risposto con aria inorridita: “Eh, no! Una donna della mia età, che lavora in questo settore e nel mio ruolo deve per forza indossare questo tipo di scarpe. Altrimenti non ha alcuna chance...”. **N.D.***



Piangere nel bagno

"Quando negli anni Novanta vivevo in una piccola cittadina medievale circondata da campi di rara bellezza, mi è capitato di assistere alla loro progressiva sparizione perché al loro posto venivano costruite case a schiera, realizzate e disposte con poca cura e logica. A livello fisico percepivo questi insulti al paesaggio come se fossero vere e proprie ferite inferte al mio corpo. Quando il disagio fisico superò l'onere di un impegno diretto, diedi il via a una lista civica grazie alla quale fu possibile entrare a far parte della commissione per la pianificazione edilizia e di quella per l'ambiente.

Riuscimmo così a far approvare un piano del verde che avrebbe potuto essere la base per decisioni future più consapevoli del contesto.

L'interesse per la moda è nato da un processo analogo. Osservare impotenti, per un lungo periodo di tempo, gli effetti di un modo di vestire inconsapevole del corpo a un certo punto è diventato più oneroso che non cercare di contribuire a organizzare le informazioni più significative su questo argomento." J.T.

Poco dopo la laurea, facevo le visite mediche iniziali in uno dei maggiori centri europei di fitness. A quel tempo si sapeva ancora poco del rapporto tra il dislivello tra parte anteriore e posteriore delle scarpe e il grado di inclinazione della pelvi (vedi p. 70), ma dopo aver visitato centinaia di persone e raccolto la loro storia clinica mi resi conto della relazione esistente tra una certa inclinazione del bacino e l'aver subito un'operazione all'appendice o la presenza dei più comuni problemi dell'apparato riproduttivo.

Anni dopo lavorando come psicoterapeuta corporeo, potevo notare tutti i giorni come tensioni emotive provocavano tensioni fisiche e viceversa. Indipendentemente da quale fosse la tensione primaria, se quella emotiva o quella fisica, finché le persone continuavano a vestirsi in un modo che causava uno stato di contrazione fisica, era comunque impossibile rilasciare tali tensioni. Sappiamo infatti che una psiche rigida porta ad avere un corpo teso, che se il corpo è teso i piedi si contraggono e che questo ci fa scegliere scarpe e abiti stretti. Ciò che invece viene ancora ignorato, o perlomeno sottovalutato, è che è vero anche il processo inverso: se si è abituati a indossare scarpe e abiti stretti, i piedi contratti e il corpo in tensione che ne conseguono determineranno una psiche rigida.

Un lavoro psicoterapeutico rimane puramente propedeutico o di sola cosmesi mentale se allo stesso

*“La gente ha perso il suo corpo
e lo rivuole indietro.”*

Alexander Lowen (medico e psicoterapeuta)

tempo non avviene anche un cambiamento a livello fisico. Così come un cambiamento a livello fisico ottenuto grazie a un lavoro corporeo va perduto non appena si torna a indossare un certo tipo di scarpe o la cravatta (vedi box qui a lato).

A chi per motivi professionali studia da tempo le relazioni tra anatomia, psicologia e cultura con un approccio interdisciplinare ed esperienziale, relazioni come quelle appena descritte possono ormai apparire come ovvie, ma sarebbe rischioso se fossero tali anche per chi non ha ancora avuto modo di verificarne personalmente la veridicità.

Se infatti tutta una serie di scelte legate al vestire, per quanto insensate da vari punti di vista, sono ancora considerate indiscutibili e scontate, è proprio perché le abbiamo sempre adottate senza vagliarne le conseguenze a livello fisico e mentale attraverso la nostra percezione.

*Certo, si sarebbe potuto argomentare, o moderare, ogni singola affermazione, ma entrambe le soluzioni avrebbero finito per appesantire un testo che si voleva più agile e godibile possibile. Ciò che invece si può fare è vagliare attraverso il proprio sentire ogni contenuto di questo libro, considerando quanto descritto come un punto di vista che può essere valutato, senza essere necessariamente adottato. **J.T.***

Il lunedì dopo aver partecipato a un seminario che gli aveva permesso di sentirsi nuovamente a casa nel proprio corpo, un analista finanziario scrisse:

“In giacca e cravatta, sto piangendo, nascosto nella toilette della banca”.



La strana scelta

Deformare i piedi invece che ripensare le scarpe

Alluci che vengono deviati...

Le immagini presenti in queste due pagine potrebbero essere le illustrazioni di un libro di patologia ortopedica.

E invece sono particolari di normali fotografie scattate in occasione di qualche evento mondano.

Quello che potete osservare è il risultato di un **tragicomico incontro**.

Da una parte i nostri piedi, che sono la forma più efficiente selezionata in milioni di anni di esperimenti "scientifici" da parte della natura.

E dall'altra calzature che nascono dalle astrazioni mentali di chi le progetta e che prescindono dalla nostra realtà fisica.



*“È solo in rari momenti di lucidità
che riusciamo a osservare con stupore
tutti gli oltraggi che siamo capaci
di perpetrare nei confronti del nostro corpo.”*

Bernard Rudofsky (architetto)

... e dita che non hanno spazio.



Come si può notare, le scarpe usate non hanno **niente a che fare** con i nostri piedi: in alcuni punti la pianta non raggiunge il bordo della suola e in altri straborda, le dita sono contratte, torte o ripiegate e, soprattutto, le deviazioni delle linee di forza del piede, oltre a far crollare l'arco plantare e quello dell'avampiede, creano le caratteristiche protrusioni alla base dell'alluce. Tutte queste deformazioni non sono solo fonte di grande scomodità, disagio e sofferenza, ma, come vedremo, cambiano anche il resto del corpo e la nostra vita psico-emotiva.

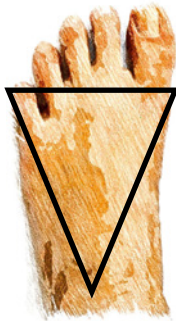
Body Conscious Design

Progettare partendo dal corpo



1

il piede è fatto così



2

è fatto in questo modo perché il triangolo è la forma che dà maggiore stabilità



3

è formato da 26 ossa e 33 articolazioni per assicurare forza, leggerezza e mobilità



4

le nostre scarpe invece sono fatte così



5

e se vogliamo infilarci i piedi dovremmo tagliarne via alcune parti



6

oppure strizzarci dentro il nostro piede

“Nulla è più sfuggente dell’ovvio.”

Sherlock Holmes



7

le nostre scarpe sono fatte così perché chi le ha create non ha usato come modello un piede reale



8

ma ha usato un monoblocco di legno o di plastica



9

se invece avesse usato un piede vero



10

si sarebbe reso conto della relazione tra la sua forma e la sua funzione



11

e avrebbe creato qualcosa di completamente diverso

il **Body Conscious Design** si basa sulla consapevolezza di ciò che accade quando corpo e design si incontrano

Le 4 opzioni

Una scelta non scontata



Vi è mai capitato di vedere in qualche vetrina dei guanti con questa forma?



La complessità e la mobilità della mano non sono diverse da quelle del piede.



Com'è che allora nelle vetrine di tutto il mondo siamo arrivati a vedere scarpe fatte in questo modo?

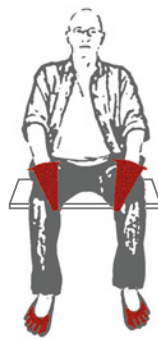
*“Abbiamo bisogno di aprire
ciò che è ancora bloccato,
non di fondare una nuova religione.”*

Satprem (yogi)



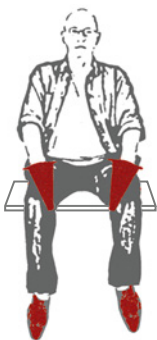
questa è la scelta che è stata fatta

(la forma si adatta alle mani,
i piedi si adattano alla forma)



ma si sarebbe potuto fare l'opposto

(le mani si adattano alla forma,
la forma si adatta ai piedi)



o scegliere quest'altra possibilità

(le mani si adattano alla forma,
i piedi si adattano alla forma)



o quest'altra ancora

(la forma si adatta alle mani,
la forma si adatta ai piedi)

Raggiungere il limite

Per poter esplorare nuovi territori

Il 28 dicembre 2009 le famose modelle Abbey Lee Kershaw, Natasha Poly e Sasha Pivovarova entrarono in sciopero: si rifiutavano di indossare l'ultima linea di scarpe disegnata da Alexander McQueen.

La Kershaw aveva già perso buona parte delle sfilate perché qualche mese prima si era infortunata a un ginocchio: era inciampata su una passerella a New York, mentre l'anno precedente, a Parigi, era svenuta per un corsetto troppo stretto, sempre di McQueen.

Stiamo parlando di modelle viziate e capricciose, o semplicemente rinsavite? Considerati i loro guadagni potevano sicuramente permettersi di andare da medici in grado di informarle sui rischi che comporta indossare scarpe di un certo tipo.

Questo potrebbe spiegare come mai abbiano trovato più conveniente rinunciare a molte migliaia di dollari pur di non rimettere simili scarpe anche solo per pochi minuti, quando invece esistono donne disposte a spendere una fortuna per poterle tenere ai piedi tutto il giorno.

Le modelle si muovono all'interno di un business che spesso richiede un certo distacco da ciò che si è veramente. Poi all'improvviso accade che tre di loro dicano: "*Potete pagarci qualunque cifra, ma noi non intendiamo proseguire*".



←
direzione
astrazione mentale:
dove ci ha portato

“A volte il sogno di un designer diventa l’incubo di qualcun altro.”

Ettore M. Mazzola (architetto)

In che contesto si inserisce una presa di posizione di questo genere?

Finora la cultura in generale e la moda, che è forse l’espressione più diretta e tangibile della cultura, si sono mosse quasi in una sola direzione: adattare il corpo a idee astratte. Migliaia di stilisti, appartenenti a migliaia di case di moda, hanno esplorato la possibilità di adattare il corpo, o parti dello stesso, a rettangoli, triangoli e trapezi. Pochi di loro hanno dedicato il loro talento, non a penalizzare e umiliare l’estrema sofisticatezza del corpo, ma a conoscerla, percepirla, preservarla, onorarla e celebrarla con le loro creazioni.

La ricerca alle frontiere della moda condotta da Alexander McQueen ha subito una improvvisa battuta d’arresto solo pochi mesi più tardi per l’inaspettata scomparsa del giovane e talentuoso stilista. Con modelle che svenivano nei suoi bustini, o si infortunavano a ginocchia e caviglie indossando le sue originali calzature, la mente creativa e geniale di McQueen aveva comunque raggiunto i limiti fisici della sua esplorazione. Arrivato a quel punto non si sarebbe potuto andare molto oltre. La buona notizia, invece, è che nella direzione opposta – cioè quella della sostenibilità corporea – ci sono ancora interi territori da esplorare. Nel caso vi interessi avventurarvi, questo libro si occupa dei principali aspetti riguardanti tale esplorazione.



The (tr)end

Una tendenza arrivata a fine corsa

♪ Guarda come dondolo...

"Per quanto ci possa capitare di elevarci, non dobbiamo mai perdere contatto con le basi animali della nostra natura. Quando succede, tutto perde di senso. A quel punto si diventa sciocchi, vaghi, ipocriti, arroganti.

L'alto edificio che si è diventati si trasforma allora in una specie di torre di Babele che finirà per crollare trascinando nella caduta chi l'ha costruita."

Bernard Berenson
(storico dell'arte)



“La perplessità non è che l’inizio della conoscenza.”

Khalil Gibran

... con le gambe ad angolo 🎵



“L’uomo moderno tende a collocare il proprio centro di gravità organizzativo piuttosto in alto nel corpo. Facendo così corre però il rischio di ribaltarsi facilmente, di perdere la propria base.”

Tjeu van Berk
(analista junghiano e saggista)

Poter scendere dai trampoli

Molte donne non aspettano altro che poter scendere dai trampoli. Ma non osano affrontare la vergogna di essere definite "fuori moda". Preferiscono l'inganno. Come la giovane e blasonata esponente del jet set internazionale invitata a un sontuoso matrimonio milanese che prevedeva due serate di feste e balli prima della cerimonia religiosa.

La prima sera ha catalizzato l'attenzione con il suo look stupefacente, costruito su sandali firmati altezza 12 in serpente dorato con lacci che dalla caviglia salivano fino al ginocchio.

Sopra, una semplice tunichetta corta che, assieme ai piedi sulle punte con il collo in verticale come le ballerine, faceva risaltare le gambe, un trionfo.

E un tour de force che, scesa dalla limousine la faceva occhieggiare nel salone alla ricerca di tavoli a cui appoggiarsi con noncuranza e sedie su cui trovare sollievo tra un saluto e l'altro.

La seconda serata ha inventato un malessere. Per non affrontare il supplizio di camminare su quei tacchi spropositati. Un intervallo di riposo prima della cerimonia in chiesa su un diverso paio di sandali, ancora firmati, ancora altezza 12.

Come ha detto una stilista francese in una recente intervista a Elle (Francia): "Non se ne può più di



“Oggi le donne si sentono belle solo se sono comode.”

Giorgia Fuini (stilista)

vedere donne che sembrano vittime di un problema ortopedico”.

*L’affermarsi del **Body Conscious Design** è paragonabile all’abbandono dei corsetti ottocenteschi. Le fantasie e i sofismi di stilisti che non rispettano il corpo delle donne hanno perso il loro appeal. Per la moda è finalmente una trasformazione di tipo epocale, una sfida che rivitalizzerà creatività e strategie di marketing.*

Non ha senso che debba ancora essere il nostro corpo ad adattarsi alla moda invece che il contrario. Abbiamo bisogno di testi come questo che, con un approccio interdisciplinare allo stesso tempo scientifico e intrigante, rivelino come piacevolezza fisica e salute mentale non sono che la naturale conseguenza della libertà e del rispetto del corpo.

Se scarpe troppo strette possono provocare un malessere fisico che può arrivare fino a una condizione di ansia cronica, l’alternativa non è andare in giro vestiti da penitenti.

La moda non è morta, ma ha bisogno di fare un giro di boa per raggiungere il mare aperto della nuova consapevolezza che sta facendo fremere il cuore di molti. Non solo quello di sognatori e visionari.

Anna Masucci (giornalista di moda e saggista)

“La vera eleganza viene dalla naturalezza del comportamento.

Più sei inserito nell’ambiente senza mediazioni, più sei spontaneamente elegante. Cioè privo di sforzo. Abbiamo bisogno di un tipo di moda che ci aiuti a rivelare il meglio di noi stessi.”

Anastasja Decovich
(consulente di moda)

*"Abusare del proprio corpo
per un qualsiasi vantaggio nella vita
è la più grande delle follie."*

Arthur Schopenhauer

PARTE PRIMA

CORPO

LA MODA FISICAMENTE SOSTENIBILE

1 RIPENSARE IL CORPO

2 PIEDI: CRITICITÀ

3 PIEDI: POSSIBILITÀ

4 BACINO E ADDOME

5 TORACE, SPALLE, COLLO E TESTA

SEZ. 1

RI
PENSARE
IL CORPO

La nostra medusa interna

L'eleganza e l'integrità ereditate dai nostri predecessori

L'approccio esperienziale all'anatomia che è stato introdotto negli ultimi anni da tutte le tecniche corporee che si radicano nel sentire, ha rivoluzionato il modo tradizionale di intendere il corpo. Alcune specifiche novità, che descriveremo sinteticamente in questa sezione, si sono rivelate determinanti per comprendere a un livello completamente diverso rispetto a prima gli effetti del vestire sul corpo e sulla mente.



Cominciamo con l'immaginare una medusa o una manta che nuotano nel mare. Ne potete immediatamente percepire l'integrità, perché ogni loro parte si muove all'unisono con tutto il resto.

Attraverso l'evoluzione, i nostri tessuti si sono differenziati. Ad esempio, la necessità di una struttura ha indotto i tessuti molli a cristallizzarsi e a svilupparsi come ossa. Altri, legati all'assimilazione del nutrimento e all'eliminazione dei rifiuti, hanno portato alla nascita di una serie di organi e, per coordinare in modo sofisticato la crescente complessità, le cellule nervose si sono sviluppate e organizzate a formare il cervello.

Questa nostra sofisticata differenziazione ci fa dimenticare l'unità di base, ma al nostro interno in fondo siamo ancora come una medusa, senza soluzione di continuità, integrati grazie alla matrice

*“Nel nostro corpo ci sono rimandi
a un intero zoo di altre creature.
Alcuni aspetti sono assimilabili
a quelli di una medusa.”*

Neil Shubin (docente di anatomia comparata)

connettivale:¹ una specie di trama fibrosa, pervasiva e tridimensionale che organizza e unisce tutto il corpo. Essa costituisce, tra l'altro, la parte bianca dei muscoli e la parte non cristallina delle ossa. Se volete, potete verificarlo mettendo nell'aceto un osso di pollo. Dopo alcuni giorni, i cristalli dell'osso si saranno dissolti e rimarrà una specie di tessuto gommoso e flessibile: la matrice connettivale, liberata dalla parte cristallina.

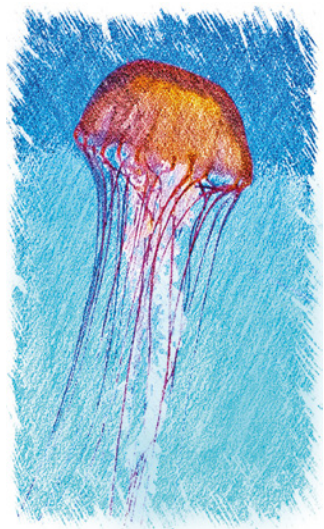
Se la trama connettivale che permea e attraversa l'intero organismo è integra, permette e facilita il libero flusso dei fluidi, del respiro e del movimento. Quando questa matrice connettivale funziona in modo integrato, senza trovare ostacoli nel suo percorso, la grazia e la sensualità di una persona aumentano: grazie a tale tessuto i differenti sistemi del corpo possono muoversi all'unisono.

Il libero pulsare del movimento permette ai fluidi di scorrere, detossificando il corpo e sostenendone la vitalità. Pensiamo all'acqua che scorre in un ruscello e che rimane molto più pulita rispetto all'acqua ferma di uno stagno.

Quando la matrice connettivale può fare il suo lavoro i nostri corpi funzionano come quell'inseparabile insieme che di fatto sono. Provate invece a immaginarvi una medusa che indossa una cintura stretta o dei pantaloni attillati.

*“Tutti i movimenti vitali
interni, che sono espressione
delle forze fluide del corpo,
possono essere percepiti
come fasce, come il respiro
delle maree.”*

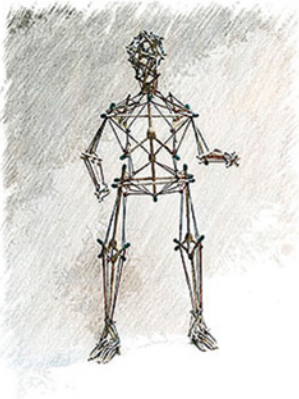
Bonnie Gintis
(osteopata)



Tensegrità

Il principio organizzativo dei sistemi naturali

Nelle strutture basate sulla **tensegrità** gli elementi che "tendono" (come i teli e i tiranti di una tenda da campeggio) e gli elementi che resistono alla compressione (come i pali della tenda) si equilibrano a vicenda. Nel corpo umano la tensione creata da muscoli, tendini e legamenti è controbilanciata dalla consistenza delle ossa.



Un modello tensegrito dell'apparato muscolo-scheletrico realizzato da

Tom Flemons

(www.intensiondesigns.ca)

Il corpo è una struttura basata sulla tensegrità, grazie alla quale ogni sua parte è strettamente connessa con tutte le altre.

Il termine *tensegrità*, parola composta da tensione e integrità, indica una integrazione flessibile basata sull'equilibrio tra tensione e compressione, dove le forze che spingono e quelle che tirano si bilanciano a vicenda, creando strutture stabili, resilienti e al tempo stesso leggere ed elastiche.

L'artista Kenneth Snelson, che coniò per primo il termine, ha utilizzato la tensegrità per creare spettacolari opere d'arte tridimensionali, l'architetto Buckminster Fuller per costruire le sue cupole geodetiche, e alcuni biologi, tra cui Donald Ingber, hanno rivelato come questa sia di fatto "l'architettura della vita". Scrive Ingber: "*Una varietà di sistemi naturali incredibilmente vasta, compresi gli atomi di carbonio, le molecole dell'acqua, le proteine, i virus, le cellule, i tessuti, gli esseri umani e altre creature viventi sono costruiti usando la tensegrità*".²

La caratteristica principale della tensegrità è che l'intera struttura reagisce sempre nel suo insieme. Quando subisce una forza esterna o ne esprime una interna, ogni parte della tensostruttura partecipa e si modifica nel modo più funzionale. Nell'essere umano, a livello macroscopico, duecento ossa circa sono connesse e stabilizzate da centinaia di muscoli,

*“Non appena metto le scarpe,
sento che tutto il mio corpo si irrigidisce.
Lo percepisco perfino nella testa.”*

Mukesh Bansal (negoziante indiano)

tendini e legamenti, grandi o piccoli, per mantenere il corpo eretto contro la forza di gravità. Le ossa agiscono come “distanziatori” e muscoli, tendini e legamenti come “integratori”. All’altro limite della scala, a livello microscopico, la stabilità delle proteine e di altre molecole chiave dell’organismo si basa sullo stesso principio.

Questo fa sì che l’intero corpo sia attraversato da una grande reattività. Qualsiasi cosa succeda in una singola parte dell’organismo si riverbera su tutto il resto.

Per esemplificare questa integrazione si può pensare alla componente tissutale dell’organismo come a un pezzo di stoffa: tirandolo in un punto qualsiasi si provoca una risposta dell’intero pezzo, e se nel tessuto ci sono parti impigliate o lacerate queste rompono il flusso del movimento. Lo stesso accade nel corpo: quando una parte si muove, l’intero organismo risponde, e quando una parte è contratta, è l’intero sistema a subirne le conseguenze.

Va poi considerato che i nostri stati emozionali e mentali sono radicati nel corpo, perciò ogni limitazione fisica vi si riflette inevitabilmente. Limitare il movimento di una parte, seppur minima, della nostra tensescrità strutturale non ha effetto solo su quella parte, ma si riverbera in ogni angolo del corpo e cambia la nostra vita psichica ed emotiva.



Tirando un tessuto in qualsiasi punto e in qualsiasi direzione, **tutta la sua trama risponde.** Lo stesso accade nel corpo.



Bande di tessuto

Dal separare all'unire



Nella maggioranza delle persone, alcuni indumenti stretti come mutande, collant e reggiseni creano profondi solchi orizzontali nel tessuto connettivo che col tempo diventano sempre più evidenti anche visivamente. Dall'esterno, sembrano strisce dove il tessuto appare tirato in dentro come se ci fosse una sorta di coulisse sottopelle, mentre sopra e sotto la striscia spesso è visibile un accumulo di liquido o di grasso. Chi lavora sul corpo, come gli osteopati e i massaggiatori, può percepire queste strisce più in profondità come bande strette e dure a livello del tessuto connettivo.³



La tensione creata da tali bande blocca il libero scorrere dei fluidi, del respiro e del movimento e impedisce al corpo di lavorare come un tutto integrato. Come si formano? In genere sono causate da un restringimento a livello corporeo che origina dal bisogno di trattenere, nascondere e controllare quegli aspetti fisici ed emotivi che non sono conformi all'idea che abbiamo di noi stessi oppure che abbiamo problemi a gestire. Così se in un ambiente puritano potrebbe essere più "legata" la zona pelvica, in un ambiente più libertino potrebbe essere più legata la zona del torace. Ciò che in pratica facciamo senza rendercene conto è di impedire che certe aree vengano raggiunte dall'onda del respiro.

Questa modalità restrittiva è accentuata dagli abiti con una vestibilità molto aderente o caratterizzati dal

*“Gli esseri umani,
a differenza ad esempio dei cani,
sviluppano una particolare
tendenza a gestire malamente il proprio corpo,
come conseguenza di una serie di idee errate
su come questo dovrebbe essere.”*

Mabel E. Todd (fondatrice della Ideokinesi)

taglio orizzontale di un elastico o di una cintura, più o meno stretti. Analogamente le parti elastiche della biancheria intima fanno sì che il corpo registri una specie di interruzione intorno alla vita, che separa l'addome dal torace, e a livello dell'inguine, che separa le gambe dal tronco.

Interruzioni come queste, attuate a diversi livelli del corpo, provocano il suo segmentarsi in parti che così vengono indotte a muoversi separatamente.

La cosa strana - nonché causa di qualche preoccupazione - riguardo all'abbigliamento coercitivo, è che dopo un po' non viene più percepito come tale. Chiunque indossi pantaloni con la vita stretta o porti collant molto aderenti dopo un po' di tempo non si renderà più conto della tensione causata da quei capi e vi dirà che i suoi pantaloni o collant vestono perfettamente bene.

Questo succede perché i muscoli e soprattutto la fascia - lo strato di tessuto fibroso che li ricopre - rimangono costantemente contratti, quasi a imitare gli effetti causati dall'indumento che li costringe.

Il sistema nervoso registra la tensione di un elastico come un'attività da aiutare e comincerà a tirare nella stessa direzione, creando di conseguenza una particolare "immagine corporea" che determinerà anche il modo di muoversi e di comportarsi.



Novità sotto pelle

Finalmente risolto un mistero dell'anatomia

"Trattate con gentilezza la vostra pelle: la indosserete per il resto della vita."

Francisco Sanchez
(dermatologo)

L'anatomia tradizionale, che non nasce dallo studio di corpi vivi, e quindi "sentiti", ma da quello di cadaveri, spesso ignora l'ovvietà. Si ritrova quindi piena di incongruenze e misteri che, con il progredire delle tecnologie di ricerca, vengono prima o poi risolti. Ogni anno, grazie a qualche articolo pubblicato su riviste scientifiche e poi ripreso dai media, si celebra il rito della scoperta che rivoluziona e smentisce la concezione precedente - a sua volta definita come scientifica fino a quel momento - provocandone un radicale ripensamento. Anche il 2018 ha avuto la sua scoperta anatomica dell'anno.



Si tratta di una struttura che è stata chiamata **interstitium** (*vedi box a fine capitolo*). Si trova in certi spazi all'interno del corpo e la sua presenza sotto la pelle ci interessa particolarmente per le rilevanti implicazioni sul vestire. Se volete capire cos'è, immaginate di coprire l'intera superficie del corpo con un sottilissimo strato di gommapiuma, di impregnarlo di liquido e di infilarvi sopra una tuta aderente e impermeabile che lo protegga senza però costringerlo.

Pensate anche che questo fluido circoli senza soluzione di continuità all'interno del sottile strato di gommapiuma, nutrendo i tessuti che lambisce e rimuovendo tossine o eventuali microrganismi, non diversamente da ciò che succede in un campo agricolo ben organizzato, curato e irrigato.

“Il 70% del corpo umano è composto di acqua e due terzi di questa è contenuta nelle cellule. Del restante terzo sappiamo ben poco.”

Neil Theise (docente di anatomia patologica)

Se in tale campo, ad un certo punto, viene messo un impedimento alla circolazione dell'acqua che lo irriga, il risultato sarà che prima dell'ostruzione l'acqua ristagnerà, grandi quantità di microorganismi prolifereranno e di conseguenza le piante marciranno, sviluppando muffe e infezioni. Dopo l'ostruzione, invece, il terreno rimarrà arido, tenderà a creparsi e le piante in quella zona si seccheranno.

Ritorniamo per un secondo alla nostra tuta, fatta di uno strato continuo di gommapiuma ricoperto da una superficie impermeabile, e pensiamo di stringere degli elastici intorno alle gambe poco sopra la caviglia, alle cosce, all'inguine, alla pelvi, alla vita, al petto, alle spalle e al collo. Ovviamente dove la gommapiuma è compressa dagli elastici non ci sarà più la libera circolazione del fluido, per cui questo si accumulerà e ristagnerà in alcune zone, mentre in altre la sua mancanza porterà la gommapiuma a seccarsi e ad appiccicarsi.

Questo è più o meno ciò che succede a livello fisico ogni volta che usiamo indumenti con elastici, come calzini, calze autoreggenti, mutande, collant, reggiseni, oppure quando stringiamo una cintura intorno alla vita o una cravatta intorno al collo.

Ovviamente, più strette sono le cinture e le cravatte o più tesi sono gli elastici, maggiori sono le conseguenze fisiche.

“La vostra pelle ha una memoria. Nel giro di dieci, venti, trent'anni rivelerà come è stata trattata ora.”

Francisco Sanchez



Questo può portare a piedi gonfi, sudati, maleodoranti e con micosi, gambe gonfie con varici e fragilità capillare, cellulite, accumulo di grasso, sofferenza degli organi pelvici, sofferenza delle ghiandole mammarie, del cervello e così via.

Ora potete capire perché gli animali di casa adorano essere spazzolati e accarezzati. I cavalli vengono strigliati perché dopo quest'operazione il pelo diventa molto più lucido e bello. Ma questo gradevole effetto non deriva solo dallo spazzolare il pelo come faremmo con un cappotto prima di riporlo nell'armadio. La strigliatura infatti, soprattutto se energica e profonda, funziona anche perché stimola la circolazione del fluido che si trova nello spazio sotto la pelle e la lucentezza e vitalità del pelo viene determinata anche da questa riattivazione. È anche per questo motivo che nelle saune e nei bagni turchi si usano da secoli guanti di crine e altri strumenti "ruvidi": rimuovono le cellule morte e allo stesso tempo permettono di "strigliare" il corpo.

Questa è la stessa ragione per la quale dopo un'alternanza di docce o bagni freddi e caldi, ci si sente così freschi, lucidi e pieni di energia. L'alternanza rapida di caldo e freddo, infatti, facendo alternativamente rilassare e contrarre le fibre connettivali dell'interstitium, crea una sorta di pompaggio del fluido in esso contenuto che, circolando, procura una sensazione di freschezza e leggerezza.

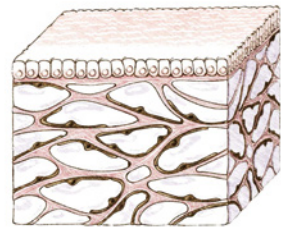


L'interstitium

Ecco in sintesi i punti chiave dell'articolo con cui la giornalista scientifica Sarah Gibbens ne ha descritto la scoperta sul sito del National Geographic⁴:

L'interstitium si trova in tutto il corpo, ovunque, sotto la pelle e tra gli organi. Questo spazio si nascondeva alla vista da decenni ed è stato trovato per caso utilizzando una sonda dotata di microcamera, una sorta di microscopio per scrutare l'interno di un corpo umano. Invece del solito tessuto connettivo denso che già si conosceva, si sono viste cavità sconosciute dell'anatomia umana. Le sacche di liquido erano circondate da una rete di collagene intrecciata con una proteina flessibile di elastina. Il team di scienziati si è reso conto che la scoperta dell'interstizio è stata possibile soprattutto grazie al fatto che si stavano osservando tessuti viventi anziché i tessuti morti che vengono usati abitualmente per preparare le diapositive mediche convenzionali. Tradizionalmente, per preparare i vetrini da osservare al microscopio, gli scienziati utilizzano tessuti trattati chimicamente, da cui sono stati drenati i fluidi facendo così collassare l'interstizio. La scoperta rivoluzionaria di questo nuovo organo significa anche che una serie di vecchi misteri può essere finalmente risolta. Ad esempio, gli scienziati hanno sempre saputo che, oltre al sangue, alla linfa, al siero e ad altri fluidi, all'appello mancava comunque il 20% dei fluidi corporei totali.

Un gruppo di scienziati afferma di avere scoperto all'interno del corpo umano un nuovo spazio pieno di liquidi che potrebbe essere il suo **organo più grande.**



Che cos'è un organo?

Ogni qual volta diversi tipi di tessuti si associano e organizzano "per svolgere specifiche funzioni che interessano l'intero organismo"⁵, quell'unità anatomica può essere definita come 'organo'.

Linee di forza

Dall'interrompere all'integrare

Linee di forza interrotte...



Mentre nella statua neoclassica della pagina a fianco potete notare la continuità delle linee che percorrono il corpo dalla testa al pube, qui il **movimento** e il passaggio del **respiro** sono interrotti a livello addominale.

Anche se in modo meno estremo, oggi continuiamo a fare scelte analoghe.

*“Non lottate contro le forze:
usatele.”*

Buckminster Fuller

... e linee di forza integre



Ercole e Lica,
la nota statua di Antonio
Canova, mostra efficacemente
le connessioni esistenti tra le
parti del corpo umano.
Osservate come le
linee di forza
viaggiano dall'alluce del piede
destro di Ercole fino alla sua
spalla sinistra e attraverso
il braccio sinistro fino al corpo
di Lica e ancora più in giù,
fino a terra.

I piani di movimento del corpo

E i loro effetti sulla psiche



piano **orizzontale**



piano **frontale**



piano **sagittale**

La complessità dei movimenti umani può essere semplificata distinguendo tre piani: **orizzontale**, **frontale**, **sagittale**. La capacità di muoversi in ciascun piano compare in un preciso momento del nostro sviluppo psicofisico.

La ricerca sperimentale - che abbiamo condotto a partire dagli anni Ottanta con persone provenienti da contesti culturali diversi - sulla relazione tra questi piani di movimento e la psiche, ha evidenziato come ognuno di esso è strettamente correlato a specifiche qualità e capacità del corpo e della mente.⁶

Il **piano orizzontale** (rotazioni e torsioni, cioè girare a destra o a sinistra attorno all'asse verticale) è connesso con il senso di appartenenza, la fiducia, l'intimità, il piacere, la sensualità e la sospensione percettiva dello scorrere del tempo. È caratterizzato inoltre da fluidità e informalità.

Se ad esempio, durante un seminario di tipo corporeo si lavora solo su questo piano, si crea molto contatto umano, ma mantenere la struttura del corso diventa più difficile. Il contatto fisico e la percezione delle sensazioni e delle emozioni risultano più facili e più intensi.

Le persone sono meno formali e più capaci di intimità, provano un aumento del senso dell'odorato e del gusto e i loro corpi appaiono più floridi e aperti. In sintesi, questo è il piano che maggiormente sostiene il **sentire**.

“Sono i meccanismi neurali e cognitivi che ci permettono di percepire e di muovere a creare anche i nostri sistemi concettuali e i nostri modi di reagire.”

G. Lakoff e M. Johnson (ricercatori linguistici)

Il **piano frontale** (inclinazioni laterali, cioè flettersi verso sinistra e verso destra) è connesso con la percezione della propria individualità e con il senso dei limiti. In genere incrementa tutte le facoltà mentali, come ad esempio la lucidità, la memoria e la capacità di astrazione. Quando viene attivato il movimento sul piano frontale le persone necessitano di maggiore distanza e tendono a differenziarsi. Provano più chiarezza nei giudizi, si sentono più perspicaci e sentono la necessità di stabilire confini chiari sia nel lavoro che nella vita privata. In sintesi, è il piano più legato al **pensare**.

Il **piano sagittale** (flessioni ed estensioni, cioè muoversi in avanti e indietro) è correlato alla capacità di passare all'azione e al fare. Quando le persone si attivano sul piano sagittale capiscono meglio ciò che vogliono, diventano più dirette, parlano più apertamente, e manifestano le proprie opinioni. Chi si sentiva cronicamente legato alla famiglia o al luogo di nascita trova la capacità di andare oltre. Spesso le persone cominciano a percepire il desiderio di essere “protagoniste di un processo” piuttosto che semplici comparse. Questo piano rappresenta il passaggio dallo stato del sentire e del pensare a quello del fare e dell'**agire**.

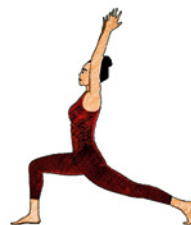
Nel caso vogliate verificare personalmente quanto descritto, potete provare uno, o più, dei primi tre esperimenti che trovate in appendice.



esempio di movimento sul
piano orizzontale



esempio di movimento sul
piano frontale



esempio di movimento sul
piano sagittale

Pensare con il corpo

Come pensiamo deriva da come siamo organizzati a livello fisico

"Quando come conseguenza degli abiti indossati cambiamo le nostre caratteristiche fisiche, non cambiamo solo il nostro aspetto esteriore. Modifichiamo il modo stesso in cui il nostro corpo funziona e da ciò derivano molti problemi di salute."

S.R. Singer e S. Grismaijer
(antropologi medici)

Anche se, in linea di principio, tutti i piani di movimento descritti nel capitolo precedente sono accessibili a chiunque, soltanto poche persone riescono a sfruttare il potenziale di movimento su tutti e tre i piani nella stessa misura. Durante la crescita, per motivi sia fisici che psicologici, uno di questi piani può avere meno possibilità di svilupparsi degli altri. Questo non crea necessariamente un problema fisico perché il corpo ha infinite modalità di compensazione, ma le conseguenze dell'impossibilità di movimento su un certo piano non sono solo corporee: riguardano l'intero modo d'essere di un individuo.



una cintura che impedisce sia al **respiro** di espandersi sotto alla linea della vita, sia l'integrazione del **movimento** tra parte alta e parte bassa del corpo

La nostra mente non se ne sta sospesa da qualche parte sopra il corpo. I nostri pensieri e le nostre emozioni sono espressioni dirette della nostra organizzazione fisica, e viceversa. La sensazione di sicurezza, l'autostima e la fiducia in noi stessi e nelle nostre capacità sono l'espressione della stabilità fisica e della relazione che il corpo ha con la terra. Quando abbiamo i piedi ben piantati a terra siamo, letteralmente, radicati nella realtà. Quando perdiamo contatto col terreno perdiamo la sensazione intrinseca di sicurezza e si crea una incongruenza tra corpo e mente, così come tra realtà e immaginazione.

Indossando dei jeans attillati oppure una cintura stretta di fatto si impedisce il respiro addominale

“Qualsiasi cosa migliori, riduca, sviluppi o reprima la capacità del nostro corpo di agire, allo stesso tempo migliora, riduce, sviluppa o reprime la capacità della nostra mente di pensare.”

Spinoza

e si toglie alle viscere lo spazio di cui necessitano per poter funzionare al meglio. Quando si calzano scarpe strette o a punta si impedisce il movimento di apertura laterale delle dita del piede (soprattutto delle ultime due) e quindi viene inibito il movimento sul piano **orizzontale**. In questo modo si compromette anche la capacità di sentire e il senso di appartenenza alla vita che il movimento su questo piano dà.



inibizione del movimento sul
piano orizzontale

Stivali e scarpe alte che fasciano la caviglia ne riducono il movimento laterale. Viene così impedito il movimento sul piano **frontale** che, ad esempio, è alla base della nostra capacità di pensare in maniera astratta, di saper mantenere le distanze e di porre dei limiti.



inibizione del movimento sul
piano frontale

I tacchi o gli stivali rigidi che ostacolano i piegamenti in avanti e all'indietro della caviglia rispetto alla parte inferiore della gamba impediscono invece il movimento sul piano **sagittale**, responsabile di processi come la capacità di agire, che è alla base della realizzazione personale.⁷

Le funzioni dell'Io, **sentire, pensare e agire**, sono profondamente radicate a livello fisico e, quando limitiamo il corpo in una qualsiasi maniera, limitiamo anche le nostre caratteristiche mentali e, a livello più profondo, l'espressione di ciò che, a seconda del contesto culturale, viene chiamato anima, spirito o altro.



inibizione del movimento sul
piano sagittale