

## **Spacial Dynamics e Ginnastica Bothmer**

*- Una relazione con lo spazio del futuro -*

Alcune esperienze e riflessioni

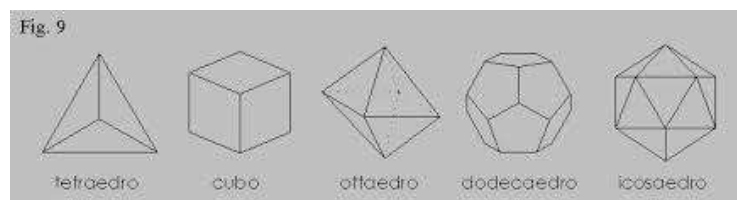
Negli ultimi anni ho integrato il mio lavoro di terapeuta e di artista con gli esercizi di Spacial Dynamics, le correnti e la ginnastica Bothmer. Discipline di cui in parte mi occupavo da molti anni e di cui poi ho preso un diploma di formatrice professionale. Nel mio lavoro di terapeuta era sempre più evidente che la costituzione dei bambini di oggi è completamente diversa da quella dei bambini con cui lavoravo nella terapia vent'anni fa. Ed in particolare occupandomi di bambini affetti da sindrome da deficit attentivo, in cui la calma vien raggiunta proprio da un armonioso poter stare dentro il proprio corpo, mi accorgevo che l'incremento velocissimo dell'influsso della tecnologia nella vita delle persone, ha cambiato il legame con quest'ultimo in un modo che è ancora in parte sconosciuto, proprio per la velocità con cui è avvenuto, e quindi importante da studiare. Il concetto terapeutico di "riportare dentro al corpo" non è più lo stesso. L'aumento degli stimoli sensoriali, in particolare dei sensi situati nel capo, occhio e orecchio, ha frammentato l'esperienza dello spazio che viene vissuto e percepito attraverso tantissime finestre. Questa esperienza avviene in maniera frammentata e i frammenti rimangono disgregati perché tutto avviene molto velocemente e non si riesce a ricomporre una immagine unitaria interiore. Dall'altra parte il corpo, che sarebbe uno spazio unitario, viene usato e sperimentato poco attraverso i sensi basali come tatto, senso della vita (cenestesi), senso del proprio movimento (cinestetico-tattile) e equilibrio, quindi il legame con esso è debole non ha la forza di essere un punto di riferimento. Tutto questo richiede un ripercipire il corpo e se stessi in maniera nuova.

A questa frammentazione dello spazio corrisponde anche una nascente facoltà nell'uomo di interiorizzare uno spazio in tre, quattro o cinque dimensioni. Di questa facoltà in germe ne sono portatori i bambini di oggi tanto che ci stupiscono quando riescono ad usare con estrema facilità il computer, i cellulari e giochi e i sistemi elettronici anche complessi. Questi sistemi però se usati unilateralmente possono creare dipendenza e estraniamento dal mondo reale mentre il corpo di abbandona alla pesantezza fisica. Dare una dimensione allo spazio interiore in maniera viva e auto-conquistata è possibile attraverso uno sperimentare lo spazio in una

ginnastica viva o nell' immergersi in maniera artistica nella geometria proiettiva o attraverso l'esperienza di processi che mi portano a conquistare relazioni e pensieri vivi e nuovi. Ciò non crea una dipendenza ma una autonomia di percezione e quindi rafforza l'autonomia dell'individuo di amministrare e discernere gli stimoli che gli vengono incontro. Vuol dire scoprire il corpo come spazio fisico gradevole da abitare, come spazio personale di quiete e di protezione e come spazio interiore, laboratorio individuale, di riflessione sul mondo e su di sé. Questo vuol dire essere più autonomi e quindi poter collaborare in maniera più attiva e partecipata.

Nel cercare di caratterizzare come ho sperimentato la disciplina della Spatial Dynamics passerò attraverso il confronto con la ginnastica Bothmer poiché proprio nelle loro diversità mi diventa più facile descrivere le singole particolarità.

Il corpo fisico ha bisogno di orientarsi innanzitutto nello spazio fisico. La parte più fisica del corpo è lo scheletro che è di natura minerale.

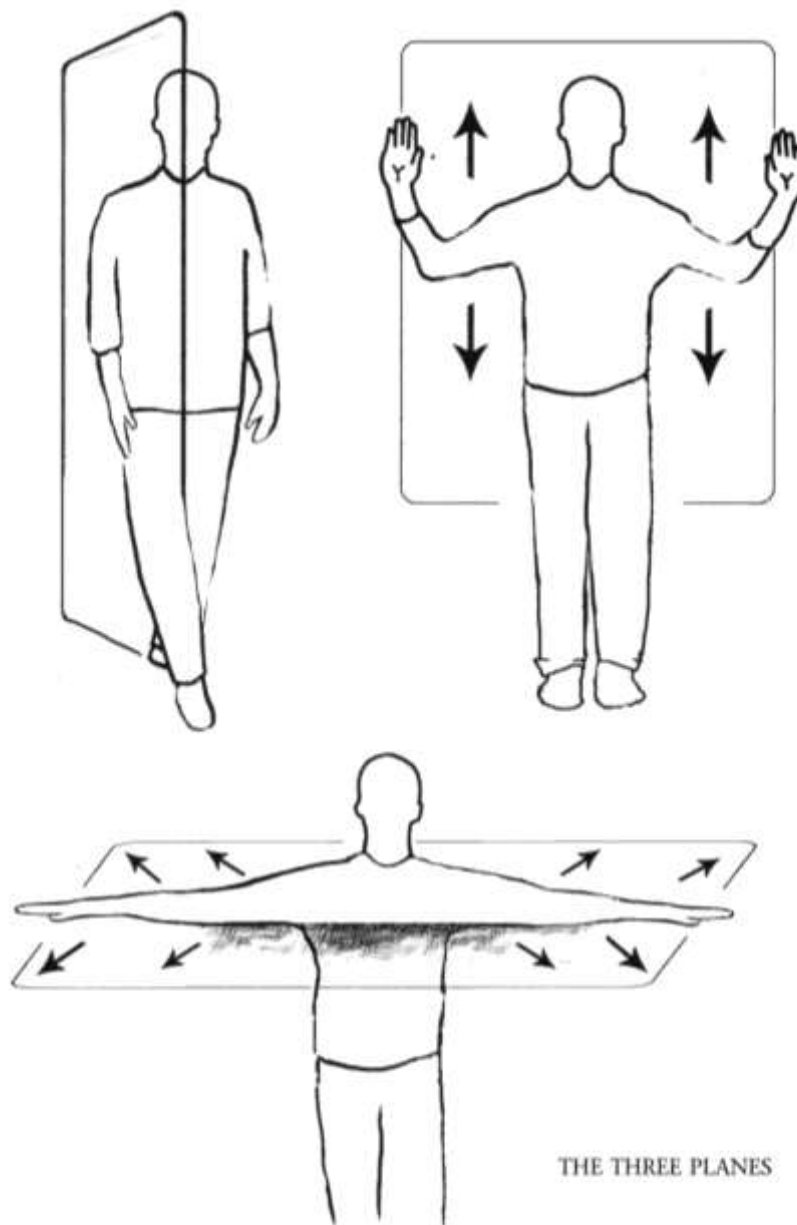


L'elemento più geometrico dello spazio lo sperimentiamo nella Ginnastica Bothmer grazie alla scoperta del conte Fritz von Bothmer nei primi del 900 dei tre piani dello spazio nel movimento. Seguendo la sequenza delle immagini:

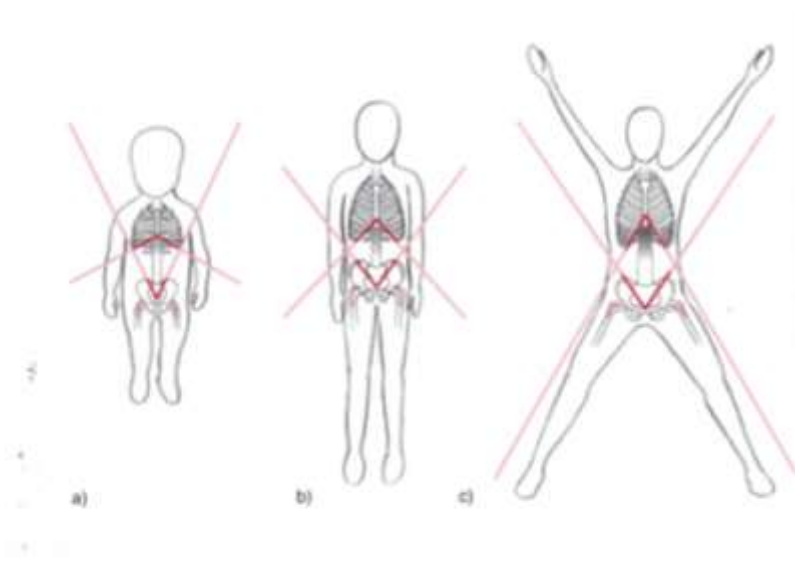
Il piano sagittale

Il piano frontale

Il piano orizzontale

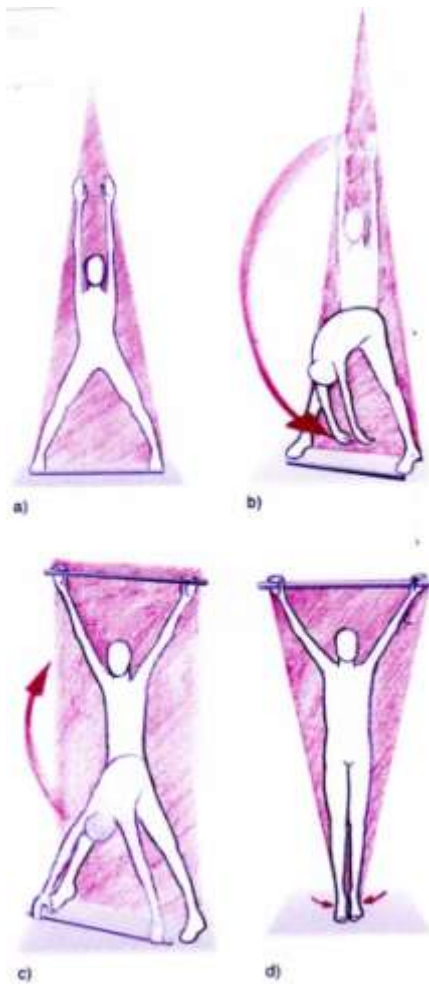


Grazie ad essi possiamo inserirci nello spazio fisico del corpo



Modificazioni della cassa toracica e del bacino durante lo sviluppo del fanciullo

e con questo nello spazio fisico del mondo in maniera chiara, presente e viva.



Esercizio del triangolo con l'asta.

Ho introdotto la I° Reigen nelle terapie individuali con alcuni bambini di 9 e 10 anni. Questa è la *sequenza* degli esercizi per la II° e III° elementare della Ginnastica Bothmer che consistono in una serie di movimenti che aiutano a incontrare lo spazio corporeo e a ordinarlo nei suoi tre piani frontale, orizzontale e sagittale. Essa si articola nella *corsa*, *salto*, *passo scadenzato con un battimani*, *passo ritmico con i piedi* ( il dattilo \_uu lunga breve breve che è un ritmo incarnante che riporta al centro). Poi incontro con *l'altro*, *creazione di uno spazio comune*, *chiusura e apertura di questo*, *esperienza del centro e della periferia nel cerchio camminato e ritorno in sé nella verticale*.. Questo ha portato i bambini a una buona presenza nello spazio corporeo, a una buona presenza di spirito nel qui ed ora, a una mobilità più specifica delle membra. Ho notato che nel linguaggio questo ha sostenuto la capacità di articolare in maniera più complessa i pensieri anche con l'uso di frasi secondarie.

Ho anche osservato che con persone con attacchi di panico, estremamente contratte in sé, l'esercizio dei tre piani dello spazio con gli esercizi Bothmer permette la conquista di uno stare nello spazio più solido, chiaro, sentito. Questo fa in modo che, nel momento della crisi, lo spazio si contragga meno e ci sia una percezione della propria contrazione, una consapevolezza. Quest'ultima ha come effetto di suggerire alla persona di lavorare subito per contrarsi meno.

Nello scheletro le ossa hanno una struttura minerale, dura, ma in molti di essi troviamo una forma arrotondata all'estremità. Si aggiunge all'elemento minerale, geometrico, un elemento tondeggiante che osserviamo in natura nella forma e nella plasticità dell'acqua.

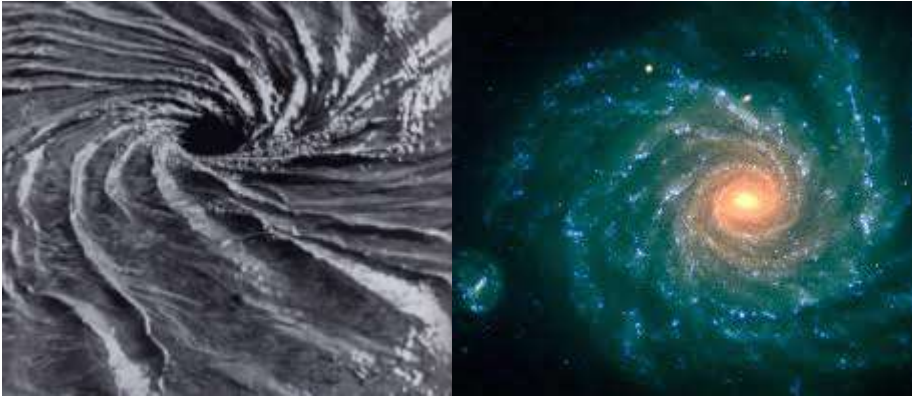


Forme arrotondate lasciate dal movimento dell'acqua nelle rocce di un in un ghiacciaio

Nelle ossa lunghe troviamo una crescita in lunghezza spiraliforme , in quelle piatte una flessione concava o convessa del piano.



Vortici e spirali sono forme che troviamo in natura molto nell'acqua.



Le forme a spirale sono presenti in natura là dove c'è molta vita. Esse sono presenti dove ci sia *un cambiamento di stato*, come nel passaggio da una galassia ad un'altra .



Coclea, immagine

Fibre a spirale dell'apice del cuore( Benninghoff) Colon, foto in colonscopia

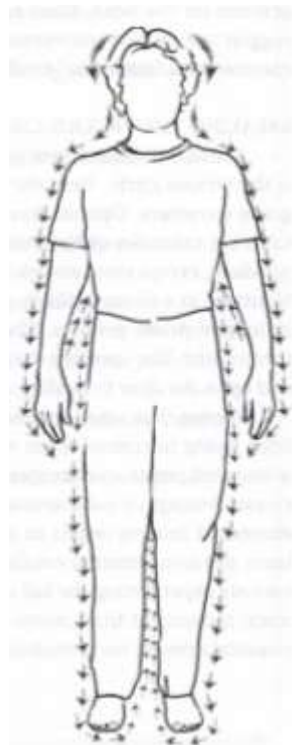
Le troviamo anche nell'organismo umano nella coclea dell'orecchio dove il mondo completamente ,morto, meccanico del suono termina e noi dall'altra parte percepiamo nella voce l'elemento più spiritaule come lo stato o le caratteristiche interiori della persona che ha parlato. Ancora sono presenti nelle forme spiraliche delle fibre muscolari del cuore l'organo che ci dona il pulsare della vita ma che anche percepisce ed elabora le esperienze che incontriamo in questa. Le troviamo anche nell'intestino dove il cibo, come mondo esetriore, viene distrutto e scomposto nel bolo digestivo e viene poi assorbito come essenza completamente trasformata per in nostro nutrimento fisico e spirituale .

Troviamo queste correnti dove la materia pesante viene portata verso un elemento di movimento e di leggerezza



Rudolf Steiner ci dice che queste correnti vitali che in natura sono visibili nell'acqua, sono attive attorno all'uomo anche quando esce dal liquido amniotico, come correnti invisibili formative dello spazio.

E proprio un altro aspetto importante che sviluppano queste due discipline ginniche è la capacità di attivare e percepire queste correnti **vitali dello spazio** che muovono e sostengono il corpo dalla periferia. Queste correnti vengono attivate innanzitutto attraverso l'esecuzione o la ripetizione ritmica di manovre di massaggio che portano parti del corpo e muscoli in uno stato di decontrazione, leggerezza e presenza ricettiva. Non solo ma si acquisisce una postura verticale naturale perché ci si ricollega con le forme archetipiche della corporeità che vivono fin da prima della nascita nel corpo vitale di ognuno di noi. Le forze attivate da queste correnti stanno alla base di diverse pratiche di massaggio come quello ritmico, Pressel, dell'agopuntura ed altre, per cui si rendono possibili nel futuro scambi di ricerca con queste discipline molto interessanti. Durante un corso in cui introdussi queste correnti era presente un medico chinesologo che con entusiasmo rilevava le corrispondenze tra le diverse correnti e i vari meridiani. Nella medicina cinese queste forze vengono chiamate energia cosmica o pre-terrena.



La corrente della Silhouette Spatial Dynamic

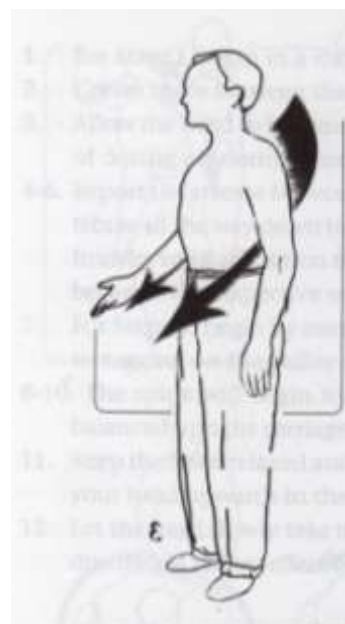


La mappa dei meridiani, agopuntura



Ho osservato che nel lavoro con persone diversamente abili affette da forme di autismo, che non parlano, o lo fanno solo raramente in particolari condizioni, l'attivazione delle correnti ha aiutato l'acquisizione di una postura eretta naturale che le ha portate a un collegamento con lo spazio intorno come a un tutto. Non solo esse stavano nel loro corpo in maniera più agile ed eretta e questo sperimentare l'essere membro di un tutto, ha stimolato il calore fisico e interiore e le ha stimolate ad attivare la loro volontà. In alcuni casi sono riuscite poi a prendere iniziative più autonome, per esempio a responsabilizzarsi per guidare azioni sceniche, anche di gruppo.

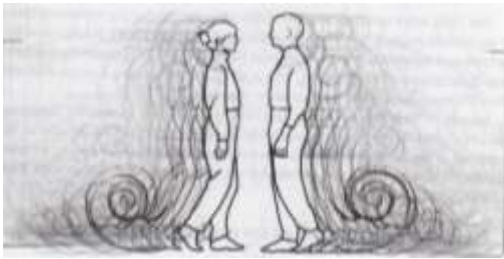
E ancora queste correnti sono percepibili all'occhio anche nei movimenti euritmici.



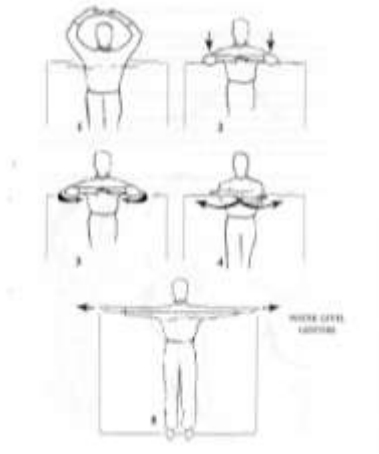
Queste ultime ci introducono molto bene negli esercizi della Spatial Dynamic che, a differenza della ginnastica Bothmer che ha geometrie molto lineari, si articolano in movimenti spiraliformi, circolari, ad elica, vortice e con molte curve ellittiche. Se rifletto sui benefici portati alle persone in cui li ho introdotti nella terapia direi di aver notato quasi sempre un rilassamento dei muscoli, un loro riscaldamento delicato e una loro percezione più gradevole e consapevole. L'effetto descritto dalle persone è l'esperienza di un tornare a sé, un ritrovare uno spazio personale e da questo poter uscire nel mondo in maniera più armonica. L'esercizio *The Whirlpool* ho sperimentato che decontrae molto delicatamente la zona lombare in persone molto attive, o che hanno posizioni di leadership, come i manager, facendole ritrovare un equilibrio proprio tranquillo e di conseguenza un rapporto di dialogo più armonico e disponibile all'ascolto con gli altri.



Ho usato volentieri gli esercizi Autumn leaves per *il piano frontale*,



Water level



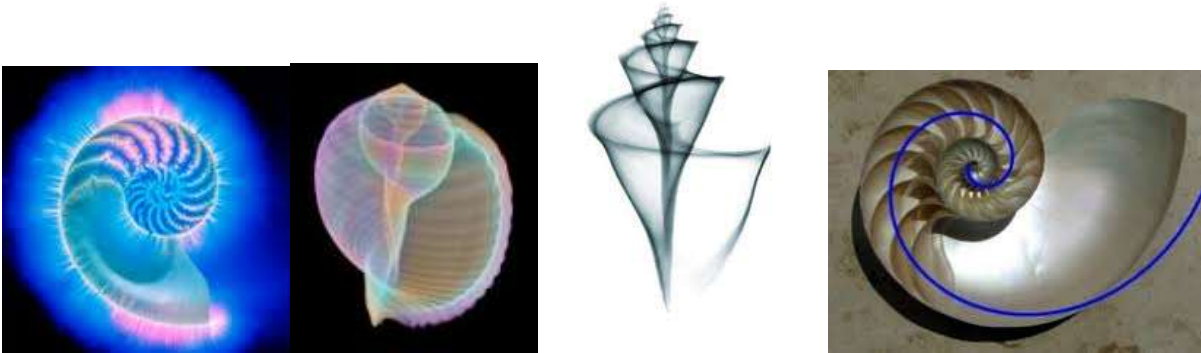
e la Sorgente per *il piano orizzontale* e la Marea per *il piano sagittale*



con ragazzi adolescenti.

L'esperienza dei piani dello spazio fatto in questo modo li ha portati in maniera morbida ad equilibrare i tre piani dell'animo, il pensare, il sentire e il volere così da tenerli insieme in maniera tranquilla in un periodo della vita in cui le tempeste ormonali, l'irrompere dell'individualità, attraverso le emozioni, nella fisicità mettono continuamente in subbuglio l'equilibrio. Lì ho sperimentati molto adatti a questa fase di coscienza ancora sognante perchè hanno scaldato i muscoli e li hanno ordinati delicatamente nello spazio.

Sempre nella natura forme a spirale le troviamo molto dove il vivente liquido si avvicina e fa spazio al mondo animale come nelle conchiglie



o le forme sinuose dei fiore di alcune piante velenose, carnivore o tropicali dove anche le loro forme acquisiscono sembianze animalesche.



Atropa belladonna

Abrus precatorius

Acconitum napellus

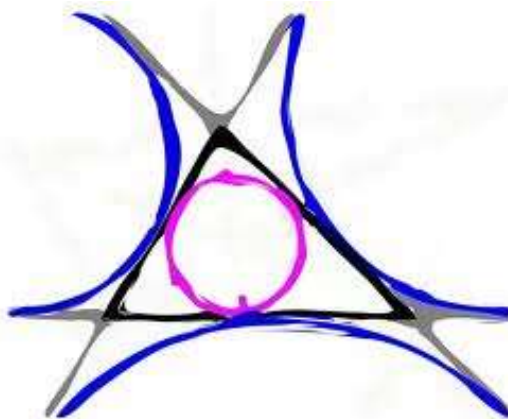
Sono forme che creano una cavità interiore, uno spazio interiore dove l'anima si può separare dal resto e sentire sè stessa. Faccio questo parallelo perché ho trovato in particolare gli esercizi di Spacial Dynamics efficaci per sentire i muscoli singolarmente e tutta la corporeità in maniera tranquilla e delicata. Molto adatti per percepire se stessi come esseri umani dotati di un'anima che vive bene nella fluidità, nella leggerezza e nel ritmo e che trova qui uno strumento per acquietare, senza snaturarsi, i vortici e le onde forti di sentimento, passione e desiderio .

Un altro aspetto che ha portato le mie riflessioni in questa direzione mi è stato suggerito dai gesti con cui l'Euritmia dà espressione alle forze zodiacali. I gesti zodiacali dei segni che stanno nella sfera dello zodiaco in cui il sole ha un'orbita alta nel cielo, quindi più luminosi, dall'ariete alla vergine sono tutti rappresentati da spirali o simmetriche (ariete, gemelli, leone) o parallele (toro, cancro, vergine), e nell'euritmia rappresentano il movimento dell'uomo verso se stesso, mentre nella metà dello zodiaco dove prevale la notte, abbiamo forme lineari irradianti semplici (bilancia, scorpione, sagittario) o doppie (capricorno, acquario, pesci) e nell'euritmia sono forze che portano fuori nello spazio esteriore e al rapporto con esso.



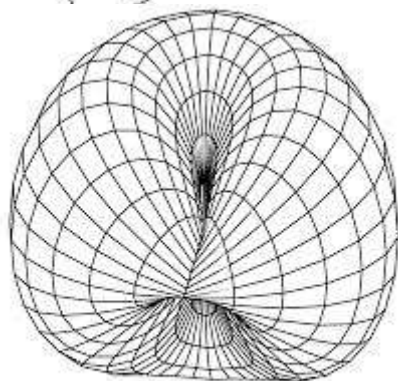
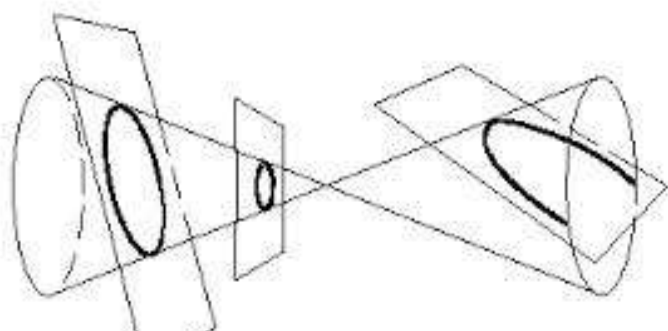
I gesti zodiacali in relazione ai 6 gesti fondamentali del linguaggio, Wener Bafod, Dornach ottobre 2014

Infine entrambe queste discipline hanno una concezione moderna dello spazio in cui si



muovono , non solo legato alla geometria euclidea

ma anche a quella proiettiva



che è in grado di rovesciare uno spazio in un contro-spazio.

La possibilità di percepire questo spazio rovesciato si scorge nell'umanità a partire dagli inizi del 400 dove troviamo le prime forme prospettiche nella pittura in Brunelleschi. Diventa una facoltà autonoma di movimento interiore complesso solo dall'800 in poi. Pensiamo che lo scultore Auguste Rodin aveva bisogno di un modello esterno per scolpire un' immagine e osteggiò molto la sua allieva Camille Claudel perché ella poteva vedere una immagine esterna, tornare a casa e richiamando l'immagine vista dentro di sé, rendendola interiore, scolpire a partire da essa la sua statua.

Già dai primi del 900, come precursore, Rudolf Steiner usa la geometria proiettiva per descrivere lo sviluppo delle forme vegetali e rendere visibile le forze del cosmo che dalla periferia cooperano a questa crescita nello spazio.

Nello sviluppo di una biografia umana è intorno al periodo della pubertà che l'uomo inizia ad essere in grado di disegnare in tre dimensioni.

Nell'antroposofia chiamiamo la parte dell'animo umano che è in grado di cogliere e fare questo rovesciamento anima cosciente.

Come considerazione conclusiva, potrei dire che tutte queste discipline curano molto l'elemento del ritmo.

Potrei pensare anche che :

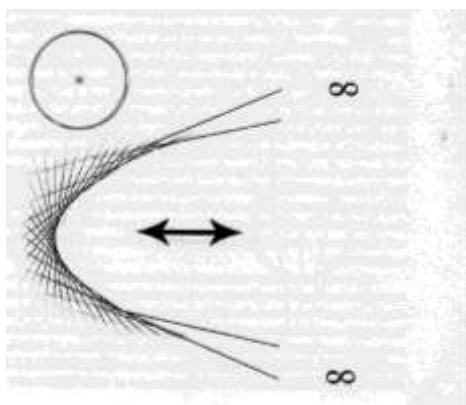
-la ginnastica Bothmer è particolarmente adatta ad esplorare le geometrie dello spazio fisico, inteso in senso spirituale;

-le correnti della Spacial Dynamics sono particolarmente efficaci per percepire le correnti vitali dello spazio, per sentire le sue qualità eteriche;

-gli esercizi di Spacial Dynamics , seppur anche molto legati alle correnti dello spazio, sono anche eccellenti per avere una coscienza dei muscoli e per sentire se stessi, quindi adatti a percepire l'elemento animico e astrale

Mi rimaneva la domanda dove percepisco in maniera particolare l'elemento dell'Io nella sfera del movimento e della volontà.

Rudolf Steiner fa una affermazione misteriosa "Nella volontà l'Io vive nella periferia e da essa agisce verso il centro". Un iniziale movimento di comprensione in questo senso potrebbe essere l'esperienza che si fa esercitando per un periodo di tempo queste discipline, quando si inizia a percepire che possiamo muovere lo spazio, immaginandolo come acqua o aria densa che dallo spazio circostante ci muove. Potremmo fare allora l'esperienza che è possibile muovere prima lo spazio e poi con questo il corpo. Possiamo farlo in forma semplice o in una simultaneità di movimenti e contro-movimenti tenuti insieme e guidati dall'Io. Tri- e quadri-dimensionalità in movimento reale, non virtuale.



Rudolf Steiner, L'uomo triarticolato e i suoi centri

Questo aspetto lo trovate molto ben descritto nel libro di Sally Fallon e Jaimen McMillan(\*), "*The Fourfold Path to Healing*", Thoma s.Cowan MD, Wahsington 2007 dove viene descritto come questa fiducia nello spazio ci permette di immergerci in esso e incontrare il nostro destino , ciò che ci viene incontro, la parte del nostro lo che vive nella periferia.

L'economista tedesco Otto Scharmer nella sua Teoria U parla di accesso a un nuovo territorio di intelligenza, quello della "libera volontà" dove la nostra percezione parte dal creare uno spazio periferico che permetta al Nuovo, al futuro , di manifestarsi in esso e poi essere ed agire nel mondo.

(\*)E' stato co-direttore insieme a Alheidis von Bothmer della Scuola di Bothmer di Stoccarda, fondatore della Spacial Dynamics

a cura di Enrica Dal Zio

Bologna, 13 novembre 2014

**Enrica Dal Zio**

Via Cavalieri Ducati 7/4,

I - 40132 Bologna

Tel/Fax +39-051-6415551 o cell.+39-3280951851

E-mail: [salute.parola.clown@alice.it](mailto:salute.parola.clown@alice.it)

[www.arteevita.net](http://www.arteevita.net)

**Enrica Dal Zio**, artista della parola, attrice, regista, clown e terapeuta, è nata a Monselice (Padova) nel 1963 e vive a Bologna. Lavora con l'Arte della Parola in campo artistico e terapeutico da diversi anni. E' riconosciuta come formatrice professionale nell'Imparare ad Imparare, nell'Imparare dal Destino, nella Ricerca Spirituale creativa, nel Dialogo come incontro, nella tecnica teatrale Michael Chekhov e nella ginnastica Spacial Dynamics e Bothmer. Ha sviluppato un nuovo percorso di clown a partire dalle sue esperienze con il lavoro di Jacques Lecoq, Michael Chekhov, Rudolf Steiner, C.v.Houten e Viola Spolin. Tiene corsi, seminari e conferenze in diversi paesi europei, in Russia, in Brasile, in Argentina e negli Stati Uniti.